

Mònica Fusté

# SuperAcción<sup>®</sup>

Acelera tu ruta al éxito  
con un innovador método de  
*coaching* de alto impacto



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Nueva conciencia**

SUPERACCIÓN®

*Mònica Fusté*

1.ª edición: junio de 2013

Maquetación: *Natàlia Campillo*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2013, Mònica Fusté

(Reservados todos los derechos)

© 2013, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

Paracas, 59 C1275AFA Buenos Aires - Argentina

Tel. (541-14) 305 06 33 - Fax: (541-14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-960-9

Depósito Legal: B-11.619-2013

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Agradecimientos.....	9
Prólogo.....	11
Introducción .....	13

## Primera parte

### LAS BASES

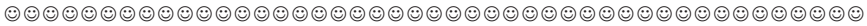
Tu compromiso.....	25
¿Qué es la SuperAcción®? .....	29
Viaje interior.....	29
Éxito.....	30
Tu mejor versión.....	31
SuperAcción®.....	33
La fuerza de la SuperAcción® .....	36
<i>Coaching</i> de alto impacto .....	38
¿Qué priorizas?.....	43
Tus llamadas y cocodrilos .....	55
La inercia mental .....	67
Poner la inercia en <i>off</i> .....	77

Segunda parte  
EL MÉTODO

La vida es bella .....	83
Modelo de integración .....	93
El método de la SuperAcción® .....	101
Primer paso: Visión en acción.....	111
Activación del soñador.....	111
¿Hacia dónde voy? .....	125
Práctica: + Visión.....	137
Segundo paso: Inspiración en acción.....	147
Activación del artista.....	147
¿Para qué dar lo mejor de mí? .....	163
+ Inspiración.....	175
Tercer paso: Reinención en acción.....	185
Activación del mago.....	185
¿En quién me convierto? .....	201
+ Reinención.....	211
Cuarto paso: Impacto en acción .....	221
Activación del héroe .....	221
¿Qué acción me llama?.....	241
+ Impacto .....	251
Epílogo .....	261
No te rindas .....	264



## Agradecimientos



A Ediciones Obelisco, por creer en este manuscrito y publicarlo.

A Maru de Montserrat, mi agente literaria, por apostar por mí.

A Josep López, *coach* literario, por su gran profesionalidad, dedicación y ayuda al revisar este manuscrito.

A Raimon Samsó, por haberme escrito el prólogo y ser un gran referente para mí.

A Gori, Josep e Ilya, por darme la oportunidad de publicar por primera vez.

A Agnès Rovira, por ser la mejor profesional de personal *branding* y convertirse en mi gran apoyo.

A Raquel, Ariadna y Ángel, por haber participado en el *workshop* de *creative branding* y ayudarme a ampliar mi visión con nuevas ideas.

A todos/as mis clientes/as, por confiar en mí y ofrecerme el regalo de acompañarles en su proceso de cambio hacia el éxito.

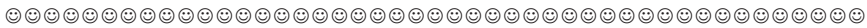
A mis queridas amistades, que me habéis acompañado en el proceso de escribirlo respetando mis momentos de soledad y silencio. Gracias en particular a Jordi, Lluís, Mónica, Rafel, Deya, Raquel, Ángel, Laura, María V, Pilar, Marina, Magalí, María T, Andra, Jeffrey, Joan Carles, Claudia, Silvia, María G, etc.

Y a mi familia, por estar siempre ahí de forma incondicional.

MUCHAS GRACIAS A TODO/AS. Me siento muy afortunada por teneros en mi vida y poder compartir esta maravillosa aventura. Doy las gracias también a todas las personas que no he mencionado y que os habéis cruzado en mi camino a lo largo de mi vida por todo lo que me habéis enseñado y hemos compartido juntos.

*Mònica Fusté*

## Prólogo



Conozco a Mònica desde hace años y a medida que la voy siguiendo voy confirmando mi primera impresión: ¡esta mujer tiene un gran talento!

Lee enseguida las primeras páginas donde la autora cuenta su historia personal: una mujer que salió de un pequeño pueblo de Girona para establecerse en Londres, Luxemburgo, California... Esto es lo que yo llamo «hacerse a sí misma».

Este libro te ayudará a conseguir ser la mejor versión de ti mismo y acelerar tu ruta hacia el éxito. Te aseguro que Mònica sabe de qué está hablando porque continuamente se está reinventando.

Hace años entró en mi gabinete de *coaching* y me dijo que iba a escribir un libro. Ni por un momento dudé de que lo conseguiría. Éste es su tercer libro. Cuando hablo con una persona, a los pocos minutos puedo «ver» su mentalidad, y la suya es la de una persona ganadora. Enseguida lo tuve claro.

Su ventaja es que, al haber vivido en países anglosajones, ha absorbido lo mejor de esa cultura, que es mucho, respecto al *coaching*, al cambio, la reinención... y creo que a la mejora en general. En eso también coincidimos, es por ello que hablamos el mismo lenguaje y compartimos paradigmas sobre el modo de enfocar la vida y los sueños.

En esta obra, la autora te facilita un manual práctico de *self coaching* para superarte y mejorar tu vida de forma extraordinaria. Si sigues sus recomendaciones, conseguirás una ventaja abismal respecto a tu anterior yo. Cuando entras en la dinámica de trabajar con objetivos y buenas preguntas, tu vida da un salto cualitativo y cuantitativo que la gente profana no puede ni imaginar.

Por mi experiencia, compruebo a diario que las personas viven muy por debajo de sus posibilidades de logro y éxitos. A menudo, se conforman con pequeños resultados fruto de una mentalidad colectiva o nacional que arrastra muchos complejos y supersticiones. La parte buena es que cuando estas personas promedio entran en contacto con técnicas de éxito como el *coaching* o la PNL, el cambio es espectacular. Da gusto ver crecer ante tus ojos a un ser humano que se creía un bonsái y que, en realidad, era una secuoya.

Mònica también comprueba estos cambios a diario en su trabajo como *coach* para el éxito y la superación, no sólo a nivel de logros, sino también como *coach* del cambio para la paz interior y el equilibrio esencial del ser humano. Esta combinación de pragmatismo y corazón, ¡cuánto nos parecemos!, es lo que le da valor como profesional.

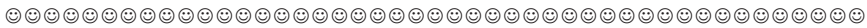
Lector, no te contentes sólo con leer este libro, trabájalo: tu siguiente año será muy diferente al anterior.

¿Te atreves a ser grande para el resto de tu vida?

Raimon Samsó, *coach* para ser un experto.  
[www.coachingparamilagros.com](http://www.coachingparamilagros.com)



## Introducción



*Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta. Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental.*

*Thomas Jefferson*

Me apasionan los desafíos, cruzar mis límites y superar mis miedos. Tengo una gran curiosidad por ir descubriendo el infinito potencial humano. Mi obsesión siempre ha sido dominar el arte de ser libre en todos los sentidos: espiritual, emocional, mental y financieramente. Vivo para esa libertad y para inspirar a otros a experimentarla. Para mí, esto implica: dejar de ser prisionera de mi mente, ser fiel a mí misma, gozar del aquí y ahora y crear un impacto positivo en el mundo. En definitiva, ser mi mejor versión; la auténtica, de forma continua.

El destino me ha llevado a experimentar tres grandes transiciones. Tres veces he dejado atrás una vida estable y cómoda para empezar de cero en otro país. He realizado cambios de todo tipo: de residencia, profesión, ciudad, país, pareja, amigos, jefes, casa, cultura, entorno, costumbres, etc.

Por eso, sé que es posible cambiar.

Con cada nueva vida, he superado miedos que me limitaban y me impedían disfrutar. He explorado mi potencial enfrentándome a la incertidumbre, lo cual me ha permitido descubrir nuevos talentos y habilidades. En definitiva, he ido más allá de mí misma.

En el año 2000, con un trabajo fijo en una entidad bancaria, un piso de propiedad con hipoteca y una pareja estable, decidí dejarlo todo. Me fui a Londres sin conocer a nadie y sin saber muy bien a qué iba. No soportaba más aquella monotonía. Aunque había conseguido lo que creía imposible (a los 25 años me nombraron directora de sucursal y alcancé los objetivos propuestos durante dos años consecutivos), ya no estaba motivada. Quería aprender más, expandirme, crecer y explorar nuevas oportunidades. Esa necesidad de superar mis límites aparentes hizo que me planteara un desafío más grande: ni más ni menos que irme a otro país, aprender un nuevo idioma y trabajar en la City, la capital financiera europea. Recuerdo que me decía a mí misma:

«No puede ser que la vida sea sólo esto. Tiene que haber algo más...».

Y en efecto, la vida era mucho más. Me imagino que en algún momento de tu vida, tú también te has planteado un cambio así, ¿verdad?

Pedí una excedencia de un año, alquilé el piso de Barcelona, dejé la relación con mi pareja (que tenía otros planes) y me fui con los ahorros de que disponía a la aventura total. Recuerdo que la fuerza que me empujaba era tan potente que el miedo a salir de mi comodidad se encogía hasta parecer diminuto. Acababa de cumplir 27 años.

Llegué a la gran capital londinense y me instalé en un hostel económico en cuyo primer piso había una academia de inglés. Mi nivel era muy básico, así que decidí apuntarme a clases. Y para acelerar el aprendizaje empecé a trabajar de cajera en un restaurante de tapas. Allí conocí a las personas más peculiares que te puedas imaginar. Algunas de ellas son, hoy en día, parte de mi familia elegida. Me sentía tan libre y feliz que aquello parecía una fantasía.

Mi vida dio un giro radical. Cada día era sorprendente. Mi mente se abrió al infinito. De repente, muchas de las creencias limitantes se vinieron abajo. Descubrí aspectos de mí que desconocía. Era todo tan intenso, vivo,

distinto, mágico, que viví en aquellos primeros meses mucho más que en los años anteriores.

Para resumirte la historia: después de un tiempo de disfrute total, llegó un momento en que decidí quedarme definitivamente a vivir en Londres. Mi gran desafío era dar el salto a la banca de inversión, aunque aquello me parecía totalmente imposible. Mi inglés era intermedio y mi experiencia profesional muy local. Sólo había trabajado en una pequeña entidad catalana que allí nadie conocía. Pero no estaba dispuesta a tirar mi carrera profesional por la borda. No conocía a nadie del sector ni tenía ningún contacto que pudiera ayudarme. Sin embargo, poseía un gran sueño. Y un compromiso firme. Londres me estaba dando tanto que no quería renunciar a ella.

Así que me puse manos a la obra. Me informé de los requisitos necesarios para ejercer en los mercados financieros, compré el material didáctico y me encerré a estudiar para aprobar los exámenes oficiales. Recuerdo que el día que empecé a leer aquello me pareció chino. El contenido era muy técnico, estaba lleno de gráficos y fórmulas de productos financieros sofisticados que nunca había visto. No entendía nada. Me desanimé mucho. Me veía totalmente incapaz de conseguirlo...

Pero lo hice. Aprobé los exámenes después de dos meses estudiando *full time*.

Entonces empezó la gran maratón de encontrar trabajo. Si te contara todas las sincronizaciones que me sucedieron, los ángeles que aparecieron en mi camino y las casualidades que viví, te impresionaría la magia de la vida. Por ejemplo, recuerdo un día que estaba muy desmoralizada. No veía ningún progreso en mi búsqueda de empleo. Llovía a cántaros y me sentía cansada, a pesar de lo cual me fui a una biblioteca pública. Estaba corrigiendo mi currículum cuando se sentó un chico de color a mi lado. Enseguida me preguntó si quería trabajar en la City. Le contesté tímidamente que sí, pero sin mostrar ningún interés en continuar la conversación. Él insistió y me hizo varias preguntas. Parecía muy interesado en ayudarme, aunque yo no me fiaba. Después pensé:

«¿Qué es lo peor que puede pasar por contarle mi gran desafío? Si ha aparecido, será por algo...».

Y decidí seguir mi intuición. Le expliqué mi sueño y todo lo que había hecho hasta ese momento. El chico se echó a reír y me dijo que con aquel currículum no llegaría muy lejos. Me invito a salir de la biblioteca y fuimos a tomar un café. Decidí confiar en él, aunque lo acababa de conocer. Me contó que había trabajado en el departamento de recursos humanos de distintos bancos de inversión durante años. ¡Qué casualidad! Él sabía cómo acceder. Me ayudó a modificar todo mi currículum y me dio consejos para pasar las entrevistas. Desde aquel día, nos hicimos amigos y mantuvimos el contacto durante años. Fue un ángel en mi vida.

Tengo que reconocer que aquel éxito me costó muchísimo. Afronté miedos que desconocía y sufrí muchos «fracasos» (o aprendizajes, según cómo lo mires). Me pasó de todo, y más de una vez estuve a punto de darme por vencida y volver a España. Sin embargo, una voz insistente me repetía:

«Persevera, Mónica, lo conseguirás. Tú puedes. Da lo mejor de ti. Confía en la vida, que te ayuda ... ».

Fue muy duro, o al menos así lo viví. Para mí, fue como sobrevivir a un constante tsunami emocional. Saqué todo mi coraje, proactividad, perseverancia, enfoque, autosugestión, paciencia y fuerza de voluntad. Recuerdo que tenía toda la habitación llena de carteles con frases positivas para motivarme. Cada vez que me rechazaban en una entrevista los releía y me decía:

«Sé que es posible, soy capaz y me lo merezco mucho. ¡Adelante con entusiasmo!».

La cuestión es que en menos de tres meses conseguí un buen puesto en un banco de inversión multinacional. ¡No me lo podía creer! Aquello cambió completamente mi visión de todo. Fue como dar un salto cuántico que me llevó mucho más allá de lo que creía posible. Sentí una liberación tan grande que nunca volví a ser la misma. Después de vivir tantas derrotas en los últimos meses, por fin renací. Londres me dio alas para volar. Me convertí en un pájaro libre, fuera de la jaula. ¡Qué éxtasis! Sólo por aquel momento de plenitud valió la pena todo el esfuerzo anterior. Fue entonces cuando descubrí una fuerza que no sabía que tenía (y que todos tenemos): la SuperAcción®. Cuando te conectas con tu poder creativo

y actúas según él, lo «imposible» (según la mente) se hace posible. Esa fuerza te lleva más allá de tu mundo, te pone en contacto con un universo de infinitas posibilidades.

Este libro te ofrece un método de cuatro pasos para activar esa fuerza en ti. ¿Te animas a experimentarlo?

Exprimí al máximo aquellos cuatro años en Londres. Llené mi mochila de experiencias inimaginables, aprendizajes acelerados y una nueva identidad expandida. Me promocionaron en el primer banco inglés en tan sólo seis meses. Di todo de mí, trabajé con más pasión y entusiasmo que nunca. Estaba aprendiendo tanto que me sentía muy realizada. Al cabo de un año, mi jefe me recomendó para una posición más sénior en otro banco multinacional, esta vez de origen francés. Aquello fue otro salto ya que implicaba hablar francés y viajar por Europa visitando clientes. A nivel personal, estaba conviviendo con el chico italiano del que me había enamorado a los seis meses de llegar a Londres y disfrutaba de un buen círculo de amigo/as. ¿Qué más podía pedir? Tenía aparentemente una vida perfecta y cómoda. Sin embargo, mi obsesión por la libertad seguía empujando. Quería ser más libre aún, descubrir de qué más era capaz e ir más allá de mí misma. Pensé:

«¿Por qué conformarme con lo que ya conozco? ¿Qué sentido tiene limitarme? ¿Qué otras habilidades tengo por explorar?».

Después de unos años aquella vida en Londres se me hizo pequeña. Se convirtió en otra rutina, en una inercia que me marchitaba por dentro. Vivía en una de las mejores ciudades del mundo y, sin embargo, ya no la gozaba como antes. No soportaba aquella sensación apática, sentía claustrofobia y el día a día me ahogaba. ¿Dónde estaba mi entusiasmo e ilusión por la vida? ¿Qué era lo que me impedía disfrutar? ¿Buscaba algo inexistente?

Me di cuenta de que volvía a estar enjaulada. Mi alma quería volar de nuevo y me llamaba. Ya no vivía tan intensamente como antes. Recuerdo que, por una parte, mi planteamiento era:

«Si lo he hecho una vez, puedo conseguirlo otra. Sé que todo es posible. Soy capaz si me lo propongo. ¡Adelante con fuerza y coraje!».

Y por la otra, todos mis miedos volvieron a la batalla. Mis fantasmas mentales empezaron a visitarme cada día:

«Cásate y forma una familia, que es lo que te toca. Ya eres mayor para volver a cambiar de vida. ¿Qué vas a encontrar mejor que esto? La vida es así. Lo vas a perder todo...».

Tenía 30 años entonces.

Estuve más de nueve meses viviendo con aquel conflicto interior. Las discusiones con mi pareja se hicieron más frecuentes y nuestra relación se deterioró. Nuestros caminos se separaban sin quererlo. El estrés en el trabajo llegó a ser intolerable. Me sentía sin ganas, sin energía. No era yo.

Hasta que un día me dije otra vez:

«No puede ser que la vida sea sólo esto. Tiene que haber algo más...».

Por fin, decidí emprender el vuelo de nuevo. Confíe en la fuerza de la SuperAcción®, ese láser que puede con todo.

Dejé Londres para reinventarme de nuevo. Una nueva vida se avecinaba. Otro cambio de todo: de país, ciudad, trabajo, pareja, amigos, jefes, casa, hábitos, etc. Otra vez con mi mayor miedo como acompañante principal: la incertidumbre. Sabes de qué te hablo, ¿verdad? Ese miedo de no saber qué sucederá con tu vida. Es como cruzar un abismo: de repente todo se tambalea. Entrás en un mundo desconocido donde todo es nuevo y te sientes perdido/a. Andas como si fueras ciego, las gafas que usabas ya no te sirven. Tu mapa mental no te guía y necesitas explorar nuevas rutas sin saber tu destino. ¡Es fascinante y a la vez aterrador!

Como aún no sabía lo que quería, me fui a viajar por Latinoamérica unos meses. Los viajes siempre me han servido de brújula interior. Me sentía abandonada, sola en este mundo. No sabía nada, no comprendía nada y me hacía preguntas trascendentales sin encontrar las respuestas.

«¿Qué me está sucediendo? ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Para qué vivo? ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Qué me empuja a cambiar de nuevo?».

Con los años, comprendí que aquello no era más que otra transición hacia mi verdadera libertad: ser dueña de mí misma. Como decía Krishnamurti, «hay que vaciarse para poder llenarse».

Me pasé meses en un proceso de introspección profunda cuestionándolo todo. Recuerdo que sentía mucha tristeza, dolor y soledad. Entré al vacío, pasé el duelo de la pérdida de mi anterior vida, tuve incontables inseguridades y dudas, y experimenté el desapego de todo. El personaje que

creía ser murió. Había cumplido treinta y un años y sentía que no era nadie ni tenía nada (aunque no era verdad). No encontraba mi lugar en el mundo. Llegué a lo más hondo de mí y poco a poco fui reconectando con esa fuerza interior que lo puede todo. Para ello, utilicé el mismo método que vas a encontrar en este libro. Renací. Volví a ver la luz. Aprendí que hay que morir para poder renacer, aunque sea una experiencia puramente emocional.

Y la vida volvió a ayudarme. Me llevó a vivir lo inimaginable de nuevo: un puesto en el Banco Europeo de Inversiones en Luxemburgo. Aquello fue un milagro, otra liberación de falsas creencias y un salto cuántico aún mayor que el anterior. Fue otro gran sueño hecho realidad. Se me confirmó la idea de que cuando sigues paso a paso un sistema efectivo consigues lo que te propones.

«Cuanto más das a la vida, más te devuelve ella». Éste ha sido uno de mis lemas desde entonces. Para mí, dar a la vida significa dejarse guiar, confiar, rendirse a ella con una mente abierta, sin querer que las cosas sean a tu manera. Rendirse no es conformarse, sino dejar que la vida viva a través de ti. Es estar dispuesto/a a morir y a renacer.

Podría continuar contándote mi vida pero supongo que a estas alturas ya te imaginas qué sucedió, ¿no es así? Luxemburgo fue un paraíso total. Allí descubrí una calidad de vida asombrosa. Convivir a diario con personas de todos los países de la Unión Europea me enriqueció enormemente. Tenía un súper trabajo como funcionaria europea, ganaba mucho dinero, nada de estrés, viajaba muchísimo, vivía en una hermosa casa con jardín en plena naturaleza y estaba rodeada de personas extraordinarias. Era todo tan ideal que parecía irreal. ¿Y qué crees que pasó al cabo de unos años? Pues sí: sin darme cuenta, me volví a encontrar en una prisión mental. Esta vez se trataba de una jaula mucho más grande, más cómoda, estable, privilegiada e internacional, pero no dejaba de ser una jaula. Ya no estaba aprendiendo al mismo ritmo ni exploraba mi nuevo potencial. Perdí otra vez la magia y la pasión. Me sentía vacía. Aquella vida dejó de tener sentido. A los treinta y tres años, después de un viaje en solitario por Brasil, mi corazón volvió a susurrarme:

«No puede ser que la vida sea sólo esto. Tiene que haber algo más...».

En aquel viaje tomé la decisión que cambiaría el rumbo de mi vida para siempre. Me rendí completamente. Me entregué en cuerpo y alma al Universo (a mi Dios). Le pedí que me utilizara de instrumento para ayudar a los demás. Quería trascenderme. Ésta era mi siguiente llamada. Y sucedió así: un día de sol y lluvia, por «casualidad», una pareja y otro viajero extranjero muy simpáticos me invitaron a ir de excursión a las dunas de Natal. Alquilamos un *buggy* destartalado con un chófer brasileño que ponía la música a todo volumen y nos fuimos al desierto. Fue un día muy mágico. Sentí por primera vez la absoluta libertad de mi Ser. Volé con el Universo. De forma inesperada, me fundí con la totalidad de la existencia. Recuerdo un momento en que el silencio me habló con autoridad. Sentí un amor tan puro que le contesté:

«Dime qué quieres que haga y lo haré».

Volví a Luxemburgo muy transformada. Me aislé de mi entorno y empecé a leer libros de crecimiento personal, física cuántica, psicología positiva, espiritualidad, etc. No podía parar. Me leí más de doscientos en un año. Los devoraba. Hacía resúmenes y buscaba respuestas a todas mis preguntas. Releí también todos mis diarios desde los doce años. Y ¡*eureka!*, me di cuenta de que era mi mente la que creaba todas las circunstancias de mi vida. Aquello me impresionó tanto que quise descubrir más. Me pregunté:

«¿Cómo puedo entrenar mi mente para crear la vida que deseo? ¿Cuál es mi gran sueño si no me limito? ¿Y la ruta más rápida hacia el éxito?».

Sentí que aquello era un gran desafío, así que seguí haciéndome preguntas y buscando respuestas. Un año más tarde, después de una metamorfosis radical y varios viajes en solitario, tuve el valor de dejar aquella vida acomodada. Elegí confiar de nuevo en la SuperAcción®, ese láser potente que puede con todo. Hice caso de mi inquietud por aportar mi granito de arena al mundo, aunque todavía no sabía cómo lo haría (en aquel momento aún no conocía el *coaching*). Viví todo el proceso sola. Tenía mucho miedo, pero me convencía diciendo:

«Todos los saltos al vacío han sido siempre para mejor. Esta vez no será distinto. La vida nunca me pone en una situación que no pueda afrontar. Así que ¡adelante con fuerza!».



Me armé de valor y decidí seguir mi gran sueño de la infancia: escribir un libro. Quería compartir todo aquello que estaba descubriendo sobre el potencial humano. Lo mantuve en secreto durante mucho tiempo para que nadie me cuestionara. Ya dudaba bastante yo misma como para otros me hicieran tambalear. No tenía ni idea de cómo hacerlo, pero confiaba en que encontraría la forma. Y así fue. En 2009 publiqué mi primer libro: *¡Despierta! ¿Vives o sobrevives?*

Recuerdo que cuando comuniqué al banco que me iba estaba aterrizada. Pensaba:

«¿Cómo me ganaré la vida? ¿Y si me equivoco? ¿Y si no lo consigo? ¿Qué será de mí?».

De nuevo, mi querida incertidumbre como compañera. Esta vez fue menos duro porque ya lo había vivido antes. Es increíble cómo la vida nos va preparando para experimentar retos cada vez más grandes. Escuché de nuevo el silencio y me pregunté:

«¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Y si sucediera, qué haría?».

Fracasar no era una opción para mí, ya que siempre he pensado que todo son aprendizajes. «Todo sucede tal y como tiene que suceder»: éste es otro de mis lemas (y tema de mi segundo libro, *El mejor año de tu vida*). Lo peor podía ser que tuviera que volver a empezar de cero, y eso ya lo había hecho varias veces. Así que seguí adelante.

Aquella fue la mayor transición en mi vida. Una reinención total. Dejé atrás una profesión ejercida con éxito durante más de diez años para ponerme al servicio de los demás... ¡y lo hice cuando todavía no sabía cómo! Atendí a mi llamada y renuncié a aquella vida por algo más grande que yo misma. En definitiva, empecé a vivir mi vida de verdad. La mía y la de nadie más. Y así he vivido hasta el día de hoy. Ahora sí puedo decir que mi vida tiene sentido para mí.

Este libro que tienes entre tus manos es otro salto fuera de mi jaula. Mi gran reto es que sea un proceso de *coaching* para ti, igual de efectivo que las sesiones presenciales en mi consulta. He incluido infinidad de ejercicios de *coaching de alto impacto* para que actives la fuerza de la SuperAcción® y aceleres tu ruta hacia el éxito, sea la que sea. Dicho de otro modo, este libro es una invitación a que atiendas tu llamada y te comprometas a

seguirla con un método de cuatro pasos que te llevarán a un mundo de infinitas posibilidades. Te garantizo que vale mucho la pena. La libertad que vas a ganar no tiene precio.

Estoy convencida de que todos tenemos un potencial ilimitado y la única manera de descubrirlo es enfrentarte a situaciones desafiantes. Puedes elegir voluntariamente vivir un nuevo reto o esperar a que la propia vida te presente una adversidad, pues tarde o temprano lo hará. El futuro es siempre incierto, pero prometedor. ¿Qué dices? ¿Te atreves?

Con este libro quiero mostrarte otra forma de pensar y de vivir. Una nueva perspectiva de la vida que te ayudará a recuperar la libertad de elegir. Cuando uno decide voluntariamente superarse, la vida lo trata mucho mejor. Y además, se vive con más intensidad y pasión.

Llevo cinco años ejerciendo como *coach de alto impacto*, ayudando a cientos de personas a cruzar sus límites, a superar miedos, a acelerar su proceso hacia el éxito, a llevar su vida al siguiente nivel. Y, en todo este tiempo, he tenido la oportunidad de investigar las pautas que aceleran la ruta al éxito y ver los milagros de mis clientes cuando activan la fuerza de la SuperAcción®.

Y esto es lo que quiero para ti.

Experimentalo todo por ti mismo/a. Tu experiencia personal es lo único que realmente te liberará. Y recuerda siempre el susurro de la voz del corazón:

«No puede ser que la vida sea sólo esto. Tiene que haber algo más...».

Te garantizo que lo hay y es infinito. No te lo pierdas; sólo se vive una vez (que sepamos).

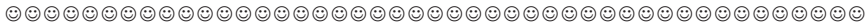
Muchas gracias por estar aquí y por querer activar la fuerza de la SuperAcción® y así conseguir el éxito. Tu contribución es muy importante. Sin ti, faltaría una pieza esencial de este gran puzzle que es la familia humana.

Sueño con que llegue el día en que todoselijamos libremente quién ser y cómo vivir; sin miedos, dejando de ser víctimas de la mente condicionada y gozando plenamente de cada instante. Juntos podemos cambiar el mundo y hacer de este lugar un paraíso. ¡Adelante con fuerza y coraje!

PRIMERA PARTE

## Las bases

## Tu compromiso



*Grabad esto en vuestro corazón, cada día comienza en nosotros un año nuevo, una nueva vida.*

*Ralph Waldo Emerson*

Antes de empezar quiero hacer un pacto contigo, igual que hago con mis clientes de *coaching* en su primera sesión. Si vamos a realizar este viaje juntos, necesito tu compromiso firme. Así que te pido que:

- Realices todas las actividades propuestas (sin excepción).
- Tengas un bolígrafo o lápiz siempre en la mano mientras lees.
- Dediques tiempo cada día a practicar lo aprendido.
- Confíes en el proceso y perseveres hasta el final.
- Celebres tus éxitos.

Éste es un manual práctico que de una forma sencilla y gradual te permite entrenar tu mente para alcanzar el éxito. Se trata de practicar el *fit-*

ness mental a diario. Los ejercicios que encontrarás son muy diversos y están diseñados para desarrollar todos tus recursos al máximo. Hallarás preguntas poderosas, actividades, vídeos, reflexiones, estrategias, visualizaciones, dibujos, prácticas, revisiones y casos reales. Con todo ello, activarás la fuerza de la SuperAcción® para conseguir lo que te propongas de una forma acelerada.

Si sientes que ahora no es el momento, que no tienes tiempo, que no crees en estas cosas, etc., déjalo para más adelante. Cuando lo hagas, hazlo bien. Nadie puede hacerlo por ti. Presta atención a las excusas que ahora mismo te está poniendo tu mente para no proseguir. A tu mente le aterran los cambios y este libro te transformará. Pero te aseguro que el esfuerzo vale mucho la pena, así que ¡ánimos! Confía en ti y en tu proceso. ¡Experimentalo todo!

¿Empezamos?

¿Estás preparado/a? 10, 9, 8, ... 3, 2, 1. ¡Ya!

A continuación, escribe tu compromiso con honestidad (nadie va a leerlo, así que sé transparente y sincero/a). Especifica en tu compromiso a qué hora del día realizarás los ejercicios y practicarás el *fitness* mental. Sé espontáneo/a, no hace falta que pienses mucho.



*Mi compromiso:*

*Fecha:*

*Al inicio de este viaje me comprometo a:* .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Mis expectativas con este manual son las siguientes:* .....

.....

.....

.....

.....

*Pon tu nombre y firma.*

.....

---

Como dicen los ingleses, *Are you in?* Si es que sí, seguimos.

Te voy a confiar una revelación que tuve hace tiempo y que me ha servido en más de una ocasión. ¿Quieres saberla?

Vamos allá...

La relación más importante que vas a tener en la vida es la que mantienes contigo mismo/a en este preciso instante (que es el único que existe). Y una manera muy fácil de cultivar esta relación, aquí y ahora, es escribiendo.

¿Qué te parece? Fácil, ¿no?

Escribir un diario es una terapia muy liberadora. Pones en un papel lo que sea y automáticamente se transforma. Este libro te propone muchos ejercicios escritos que te servirán de diario. Aquí tienes la oportunidad de cultivar la relación contigo mismo/a: la más importante de tu vida. Con este manual crearás un espacio para dedicarte un momento al día y así incorporarás un nuevo hábito importante en tu vida.

Prepárate para una nueva aventura llena de sorpresas. Pon en la maleta tu coraje, determinación, voluntad, curiosidad, pasión, vitalidad, proactividad, positivismo, afán de superación y paciencia, entre otras muchas cosas.

Iniciamos el viaje de retorno a tu fuerza interior. ¡Qué emoción!  
Empezamos...

 **PREGUNTAS PODEROSAS:**  
*Cuestionario de bienvenida*

---

*Fecha:*

*¿Cuál es el mejor consejo que te han dado en la vida?*

*¿Por qué?.....*

*¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que quieres mejorar en estos momentos?*

1. ....

2. ....

3. ....

*Si realmente pudieras cambiar eso que quieres, ¿qué beneficios te aportaría? .....*

*¿Si fracasaras en tu intento de mejorar esta área de tu vida, cuáles serían las repercusiones negativas a largo plazo?*

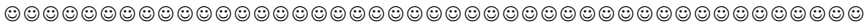
---

Respecto a esta última cuestión, es bueno tenerla en cuenta para motivarte a avanzar, pero es algo que no va a suceder si sigues leyendo. Como decía Sören Kierkegaard: «Arriesgarse es perder el equilibrio momentáneamente. No arriesgarse es perderse a uno mismo».

Despleguemos las velas...

¡Hoy es el primer día de tu nueva vida!

## ¿Qué es la SuperAcción®?



*Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que suelta los cabos de tus velas. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables en tu velamen. Explora. Sueña. Descubre.*

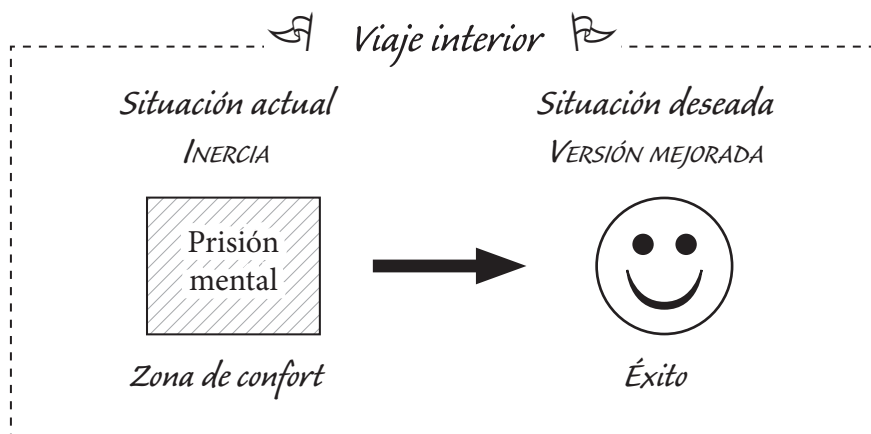
*Mark Twain*

Me imagino que te preguntarás: ¿qué es la SuperAcción®?, ¿cómo se utiliza?, ¿para qué sirve exactamente?, ¿cómo se activa? Pues ha llegado el momento de explicártelo. Voy a definirte los términos que vamos a utilizar a lo largo de todo el manual.

### **Viaje interior**

Un viaje empieza cuando hay una distancia entre el lugar donde estás y aquel al que quieres ir. Con el método de este libro vas a construir un puente o plataforma para pasar de tu zona de comodidad (tu situación actual) a tu éxito (tu situación deseada). En otras palabras, superarás tu inercia para transformarte en tu versión mejorada (la sobresaliente).





Por ahora no te preocupes si no sabes cuál es tu situación deseada, pronto lo vas a descubrir.

## Éxito

El éxito se puede definir de muchas maneras. Éxito viene del latín *exitus*, que significa «salir, abrirse paso». Cuando una semilla sale a través de la tierra, sigue un sendero de éxito. Así pues, «abrirse paso» significa «tener éxito».

Para mí, el éxito es ser libre, vivir sin miedos y crear la vida que deseo. En otras palabras, implica cruzar mis límites para ser dueña de mí misma y gozar de cada instante plenamente.

Cada persona es única y define el éxito a su manera. El éxito puede incluir: felicidad, alegría, disfrute, gozo, plenitud, libertad, realización, independencia financiera, paz y equilibrio, etc. Lo importante es tener claro qué es el éxito para ti.

 **REFLEXIÓN:** *Definición de éxito*

---

*Fecha:*

*¿Qué es el éxito para ti? ¿Siempre lo has definido así?*

.....

.....

---

En mi opinión, cada vez que te comprometes con un desafío alcanzas el éxito porque aprendes algo nuevo de ti. Te conviertes en una persona más humilde, compasiva y auténtica. Descubres parte de tu potencial y te transformas positivamente. Éste es un auténtico éxito.

### **Tu mejor versión**

Es tu versión auténtica (consciente), la que es fiel a ti mismo/a en todo momento. Vive en el presente, goza de cada instante y crea un impacto positivo en el mundo.

Es tu identidad expandida, que continuamente:



- 1. Supera los límites autoimpuestos.*
- 2. Da lo mejor de sí.*
- 3. Transforma los miedos en confianza.*
- 4. Actúa y descubre nuevos recursos.*

¿Te imaginas siendo tu mejor versión en todo momento? ¡Sería increíble!

La mayoría de nosotros vivimos con una autoimagen limitada que se rige por una programación mental condicionada. Es lo que denomino «inercia mental». La inercia incluye todos aquellos hábitos limitadores

que nos impiden ser quienes deseamos. Por ejemplo, mi inercia me dice: «no puedo, esto es imposible, nunca he sido buena en esto, siempre me ha costado, no avanzo», etc. Mientras que mi versión mejorada insiste en: «soy capaz si me lo propongo, nada es imposible a menos que crea que lo es, me merezco lo mejor, estoy progresando, etc.».

Empecemos a practicar...

 **ACTIVIDAD:**


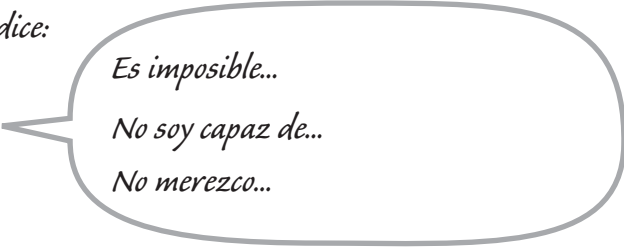
*Inercia versus mejor versión*

---

*Fecha:*

*Escribe qué te dice normalmente tu inercia (en términos generales). Y qué te dice tu mejor versión. Completa las frases del dibujo siguiente.*

*Mi inercia me dice:*

*Mi mejor versión me dice:*

