

SUEÑA, PLANEA Y CONQUISTA

Qué meter en la mochila
para el viaje de la vida

Jon Segovia

MALPASO Y CIA



ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	15
Cómo leer este libro	17
Capítulo 1. Noqueado	21
Tiempos de adversidad	21
Cuaderno de aprendizaje 1	31
A. Enseñanzas del capítulo	32
B. Plan de acción	35
C. Los 10 hábitos para el bienestar	44
Capítulo 2. ¿Por qué yo?	47
Tiempos de incertidumbre	47
Cuaderno de aprendizaje 2	71
A. Enseñanzas del capítulo	72
B. Plan de acción	78
C. Los 10 hábitos para el bienestar	81
Capítulo 3. A mí no me va a pasar	85
Tiempos de autoengaño	85
Cuaderno de aprendizaje 3	107
A. Enseñanzas del capítulo	108
B. Plan de acción	113
C. Los 10 hábitos para el bienestar	117

Capítulo 4. ¿Por qué a mí?	121
Tiempos de miedo y enfado.....	121
Cuaderno de aprendizaje 4	153
A. Enseñanzas del capítulo	154
B. Plan de acción.....	157
C. Los 10 hábitos para el bienestar.....	159
Capítulo 5. ¿Qué vida me queda?	165
Tiempos de negociación.....	165
Cuaderno de aprendizaje 5	189
A. Enseñanzas del capítulo	190
B. Plan de acción.....	198
C. Los 10 hábitos para el bienestar.....	203
Capítulo 6. Tocar fondo	205
Tiempos de errores y fracasos	205
Cuaderno de aprendizaje 6	223
A. Enseñanzas del capítulo	224
B. Plan de acción.....	229
C. Los 10 hábitos para el bienestar.....	233
Capítulo 7. Viaje interior	237
¿Quién soy?	237
Cuaderno de aprendizaje 7	259
A. Enseñanzas del capítulo	260
B. Plan de acción.....	263
C. Los 10 hábitos para el bienestar.....	269
Capítulo 8. Tengo un sueño	273
Nuevos rumbos	273
Cuaderno de aprendizaje 8	287
A. Enseñanzas del capítulo	288
B. Plan de acción.....	291
C. Los 10 hábitos para el bienestar.....	295

Capítulo 9. Dejar atrás el consumo tóxico	297
El buen navegante	297
Cuaderno de aprendizaje 9	309
A. Enseñanzas del capítulo	310
B. Plan de acción	314
C. Los 10 hábitos para el bienestar	317
Capítulo 10. Dar sentido a la vida	321
La paradoja de la felicidad	321
Cuaderno de aprendizaje 10	333
A. Enseñanzas del capítulo	334
B. Plan de acción	339
C. Los 10 hábitos para el bienestar	343
Epílogo. Vidas paralelas	347
Test de autoconocimiento	349
Tabla de respuestas	353
Referencias bibliográficas comentadas	355
Instrucciones para darle alas a tu propósito en la vida ...	365

PRÓLOGO

Me gustaría empezar diciendo que nunca había sido partidario de este tipo de libros, especialmente si te dirigen a la introspección. Creía que la introspección o se tiene o no se tiene y no hay libro que te vaya a cambiar. De alguna forma, pensaba, es como enseñar a alguien a respirar, todo el mundo debe saber cómo hacerlo.

Y he de decir que después de leer *Sueña, planea y conquista* he cambiado mi opinión por tres razones:

1. A diferencia de lo que pensaba, la capacidad de introspección no está tan generalizada ni es tan automática. Es sorprendente lo escasa que es y también lo necesario que es conocernos para gestionar nuestras emociones de una manera sistemática. Jon me ha convencido de eso.
2. También, en contra de lo que pensaba, gestionar nuestras emociones, anhelos, propósitos es, como muchas otras disciplinas, entrenable, y, en consecuencia, científicamente mejorable.
3. Y, finalmente, también a diferencia de lo que opinaba, la gestión de las emociones es una pieza clave en las competencias de un gestor profesional. Es muy difícil que una persona pueda realmente separar la faceta profesional o técnica de la emocional. Somos una mezcla de ambas.

Creo que este libro es muchas cosas a la vez:

1. Es un libro muy entretenido de leer, pues aplicas continuamente la aventura profesional de nuestro protagonista a tu situación personal.
2. Es un libro de texto, pues de cada capítulo extraes conscientemente lecciones muy bien estructuradas.
3. Es un gran libro de autoayuda e incluso filosófico. Me gustan especialmente los diez hábitos saludables que propone.
4. Es un libro que extrae lecciones de vida de la práctica del *running*, pues examina los logros de corredores míticos y sus grandes hazañas deportivas y vitales.
5. Y, finalmente, es un gran libro de citas interesantes, y me he apuntado muchas.

Jon tiene además momentos brillantes que nos ayudan a comprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo debemos protegernos de algunas reacciones y fomentar otras, y explica sus argumentos con la ciencia como base.

En esencia nos viene a decir que somos una especie que ha evolucionado y tiene un cerebro que se compone de una parte primitiva que no se comporta de forma diferente a cualquier mamífero que trata de sobrevivir en la sabana primigenia, y de un neocórtex, que es lo que nos da el apellido *sapiens*. Nos explica cómo nuestro cerebro «animal» está programado a través de la evolución para reaccionar rápidamente a amenazas constantes y sobrevivir en un mundo hostil. Estas reacciones instintivas, emocionales, animales no están muy adaptadas a la vida del ser humano moderno y para controlarlas debemos conocerlas.

Un gestor profesional debe entender su máquina de trabajo principal, su cerebro, para reaccionar racionalmente a ciertos estímulos y no dejarse engañar por las trampas emocionales. Y, además, muy importante, debe ser capaz de entender el gran potencial y el impacto que tiene conectar emocionalmente con los que nos rodean, pues nos permite convencer a un grupo de personas de cooperar en una determinada tarea inspirados por alguien. Es la esencia de la gestión de personas, apelando a su lado racional y emocional a la vez.

Finalmente, en otro momento brillante del libro, Jon Segovia me transporta desde un entorno de problemas de gestión profesional a un entorno de filosofía de vida en su forma más profunda. Es decir, me vi intentando responder a las tres preguntas tradicionales del ser humano: quiénes somos, a dónde vamos, cuál es el propósito de nuestra vida (es decir, de dónde venimos y para qué estamos aquí).

Sin aspirar a dar una explicación cósmica, el libro nos da unas pautas para encontrar nuestra razón para vivir: *a)* Un motivo trascendente o misión (ser feliz con cierta trascendencia en esta vida es la propuesta); *b)* Una visión, es decir, en qué se traduce esa misión, que pueden ser objetivos profesionales o personales que encajen con esa trascendencia, y *c)* Finalmente una estrategia para conseguirlo. A saber, Jon nos propone la innovación de aplicar la estrategia empresarial a la vida personal.

Y para acabar, y tal vez porque creo encontrar en este magnífico libro mis propias convicciones judeocristianas y estoicas, dos puntos más:

Creo que hay que practicar los hábitos que predica Jon, no solo para el bienestar físico sino también para el espiritual: duerme, medita, haz deporte, sé agradecido, vive en el presente, pon las experiencias por delante de los objetos

materiales, conecta socialmente con tus semejantes, haz el bien/actos de bondad, etc.

Y aunque no lo explica específicamente, hay una fuerte filosofía estoica de resiliencia muy parecida a la que se encuentra en *Las Meditaciones* de Marco Aurelio; transcribo algunas que son un puro reflejo del libro y de la aventura de Carlos y Julio, sus protagonistas:

- Límitate al presente.
- La mejor venganza es ser diferente al que causó el daño.
- Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos crean.
- Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho.
- Tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos externos; date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.

Me consta la capacidad de Jon como *coach*. Tiene los pies en la tierra y transmite muy vívidamente sus experiencias profesionales como practicante, que es lo que todos queremos: problemas de la vida real y soluciones de la vida real.

Por último, debo decir que su capacidad para ayudar a las personas a crecer y a las empresas a desarrollarse es algo fundamental en estos tiempos de cambios vertiginosos.

Jose Luis de Mora
Senior Executive Vice President Banco Santander
CEO Santander Consumer Finance

INTRODUCCIÓN

Este libro, *Sueña, planea y conquista*, me viene al pelo para extrapolarlo desde el mundo de la empresa al mundo del corredor. De joven tuve un sueño: participar en unos Juegos Olímpicos. Después de millones de ilusiones, años de entrenamiento y de una lucha física y psicológica con mis rivales y compañeros, cumplí mi deseo de llegar a ser un atleta olímpico. Era un momento idóneo, las circunstancias de trabajo, perseverancia y talento se habían unido.

Años más tarde, el sentido de la competitividad, la experiencia adquirida y, por supuesto, el ingenio de un buen grupo de trabajo me permitieron lanzarme a la conquista de Europa. Campeón de Europa. Oro, plata y bronce para los atletas españoles. La sensación fue de verdadera frescura mental, disfrutaba de todo lo que había conseguido. El éxito no me daba vértigo, más bien temía una caída desde lo más alto, pero mis piernas, mi corazón y sobre todo mi cabeza me decían que todavía no había llegado al final.

Soñaba, planificaba para volver a conquistar una nueva corona, y esta vez fui a por la de campeón del mundo. No fue fácil, nada es fácil, pero los sueños a veces se hacen realidad. El mundo de la empresa y del deporte tienen cier-

to paralelismo, no solo dependes de ti mismo ni son casualidades, todo tiene un porqué: trabajo, perseverancia y talento. Todo es cuestión de soñar, planificar y, si llega el momento, conquistar algo por lo que has luchado.

Martín Fiz Martín
Campeón de Europa de Maratón 1994
Campeón del Mundo de Maratón 1995
Premio Príncipe de Asturias de los Deportes 1997

MALPASO Y CIA

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Como podrás comprobar a medida que vayas leyendo, tienes en las manos una novela, un libro de empresa y, además, una historia de superación personal que te ayudará a enfrentarte a los problemas del día a día a partir de un enfoque cuyo contenido he sintetizado tras décadas de experiencia en mi labor de *coach* empresarial y personal.

Sin embargo, con el fin de que las enseñanzas que contiene la historia no solo entretengan, sino que se puedan llevar a la práctica de manera precisa, decidí añadir a cada capítulo un cuaderno de aprendizaje.

Observarás que la novela sigue el ciclo de las cinco etapas del duelo definido en 1969 por la psiquiatra Elizabeth Klüber-Ross que seguramente conoces: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. La doctora apuntaba que estas etapas pueden ser consecutivas o no, es decir, tal como en ocasiones ocurre en la novela, las personas pueden saltar de la primera a la tercera sin pasar por la segunda o incluso volver a la segunda etapa cuando están en la tercera. Quiero apuntar dos secretos para sufrir menos en este proceso. Por un lado, hay que tener claro que la clave no es tanto no entrar en este ciclo, ya que es inevitable, sino pasar lo más rápido posible a la siguiente etapa, evitando anclarse en exceso en alguna de ellas, error muy común en personas

que, por ejemplo, viven estancadas en el resentimiento de algún aspecto de sus vidas. Y por otro, remarcar que las investigaciones posteriores demuestran que las personas que tenían un propósito bien definido en sus vidas sufrían menores dosis de tristeza durante el paso por las diferentes etapas (por eso el libro refuerza aún más la necesidad de definir un propósito en nuestras vidas).

Todos estamos llamados a la acción y entrada en este ciclo del duelo, no podemos evitarlo. A veces lo hacemos de manera proactiva, y otras, reactiva. Por ejemplo, el comienzo de una nueva relación, marcharse a vivir a una nueva ciudad o cambiarse de trabajo son ejemplos proactivos que pueden suponer el inicio de este ciclo. Por otro lado, el conocimiento de una grave enfermedad de un ser querido, el estallido de una crisis social o el despido del trabajo son ejemplos reactivos. Ocurren sin buscarlos. Por eso he añadido a cada capítulo un cuaderno de aprendizaje que analiza y ofrece herramientas concretas para superar cada una de las etapas. Cada cuaderno consta de tres apartados. En el primero, se desmenuza y analiza de manera más explícita lo que ocurre en la novela. En el segundo, se sugiere un plan de acción concreto para ese aspecto. Y finalmente he decidido añadir un tercero que aporta un hábito de bienestar que conviene implantar en nuestras vidas. Esto último es importante porque el concepto del libro parte de la premisa de que la felicidad es un estado emocional más que una cualidad que podamos tener eternamente en nuestro interior. Y como tal, debemos aumentar el tiempo en el que permanecemos en ese estado emocional. Para ello, es bueno manejar nuestra vida como un coche: luces largas y cortas. Las largas vendrán derivadas de la definición y el seguimiento de un propósito, del que hablaremos en detalle.

Las cortas vendrán de no obsesionarnos continuamente con el cumplimiento del propósito y aprender a encender las luces del día a día mediante hábitos de bienestar que, a la postre, nos proporcionarán también un aumento de la felicidad; es decir, disfrutar del camino.

Eventualmente, puedes leer la novela seguida saltándote los cuadernos de aprendizaje o incluso leer solo los cuadernos de aprendizaje sin la novela —aunque te perderías una bonita historia en la que seguro que te ves reflejado—. Sin embargo, mi sugerencia es que sigas el orden que te presento y que, tras leer el capítulo de la novela, dediques unos minutos a profundizar en los aspectos mencionados en cada cuaderno; incluso te aconsejo saques tus propias conclusiones de cada capítulo y trates de incorporar a tu vida al menos un aspecto en el que trabajar. Si lo haces, tendrás al menos diez cosas en las que profundizar en tu vida. Una barbaridad.