

DOSSIER DE PRENSA

FRANCISCO ALCAIDE y LAURA CHICA

**TU FUTURO ES
HOY**

40 CLAVES PARA CREAR TU DESTINO



Octubre, 2014

«Eres hijo de Dios. Que juegues a ser pequeño no sirve al mundo. Nada hay de iluminado en encogerte para que otros no se sientan inseguros en tu presencia. Todos fuimos hechos para brillar, como brillan los niños. Nacimos para manifestar la gloria de Dios que llevamos dentro. Esa gloria no está sólo en algunos de nosotros, está en todos. Y al dejar brillar nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otros para hacerlo también. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera automáticamente a otros».

Volver al amor, Marianne Williamson

CONTENIDO

-
- 1. RESUMEN**
 - 2. ÍNDICE**
 - 3. INTRODUCCIÓN**
 - 4. CAPÍTULO 1**
 - 5. TESTIMONIOS**
 - 6. AUTORES**
-

1. RESUMEN

A menudo, *lo que nos pasa es que no sabemos lo que nos pasa*. No nos han enseñado lo que nos ocurre por dentro, y eso puede causar mucha frustración al no saber cómo gestionarlo.

Por eso, entender los *porqués* (causas) de nuestra situación personal es estar en mejores condiciones para transformar nuestra vida. Tras ello, hay que aplicar los *qués* (acciones) y los *cómos* (estrategias) para así poder convertirse en la persona que uno siempre quiso ser y llegar donde uno siempre quiso llegar.

A lo largo de las páginas de *Tu futuro es HOY*, el lector podrá profundizar, entre otras cuestiones, en cómo vencer los miedos, por qué es tan importante aprender a enfocarse, cómo cultivar la confianza en sí mismo, por qué es fundamental aprender a hablar en público, cómo cambiar pensamientos negativos por positivos, por qué la gente fracasa a la hora de conseguir sus metas o cómo afecta el entorno a nuestra vida. En total, más de cuarenta cuestiones muy útiles para cualquier persona que quiera tener éxito.

Los autores condensan en esta obra todo su conocimiento y experiencia en el mundo del desarrollo personal, facilitando de manera breve, sencilla y práctica las herramientas para pasar de la reflexión a la acción. Sin dudas, un libro que cambiará tu vida.

2. ÍNDICE

PRÓLOGO. Eva Collado Durán. Directora de Innovación y Desarrollo de Personas de Grupo IMF Formación.

INTRODUCCIÓN

1. VOCACIÓN

¿Cómo puedo descubrir y profesionalizar mi vocación?

2. METAS

¿Por qué es tan importante tener claridad de metas?

3. ESTRATEGIA

¿Cómo puedo definir una estrategia para tener éxito y conseguir mis metas?

4. ACCIÓN

¿Por qué es tan peligroso el inmovilismo y es necesario pasar siempre a la acción?

5. CAMBIO

¿Por qué nos cuesta tanto cambiar y cómo puedo aprender a gestionar el cambio?

6. MIEDO

¿Cómo se vencen y superan los miedos?

7. FOCO

¿Por qué es tan importante aprender a enfocarse para tener éxito?

8. COMPROMISO

¿Por qué es tan importante el compromiso para el éxito y la felicidad?

9. HÁBITOS

¿Cómo afectan los hábitos a mi vida y cómo puedo cambiar hábitos ‘malos’ por otros ‘buenos’?

10. ENTORNO

¿Cómo afecta el entorno a la hora de conseguir nuestras metas?

11. MARCA PERSONAL

¿Por qué es esencial tener una buena marca personal y cómo puedo cultivarla?

12. NETWORKING

¿Por qué las habilidades sociales y el networking son imprescindibles para el éxito?

13. HABLAR EN PÚBLICO

¿Por qué es tan importante saber hablar en público para mi carrera profesional y desarrollo personal?

14. PRODUCTIVIDAD

¿Cómo afecta la productividad a mi vida y cómo puedo ser más productivo?

15. EQUIPO

¿Por qué el individualismo es un problema a la hora de conseguir nuestras metas?

16. LIDERAZGO

¿Por qué es tan difícil liderar personas y cómo puedo aprender a ser mejor líder?

17. INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Por qué es tan importante la inteligencia emocional para tener éxito?

18. EMPRENDIMIENTO

¿Por qué es importante cambiar el chip de ‘empleado’ a ‘proveedor de servicios’?

19. EMPLEABILIDAD

¿Por qué hay personas a las que les cuesta tanto encontrar empleo?

20. FRACASO

¿Por qué la gente fracasa a la hora de conseguir sus metas?

21. ENVIDIA

¿Por qué es necesario aprender a gestionar la envidia?

22. RESILIENCIA

¿Por qué es tan importante la resiliencia y cómo puedo ser más resiliente?

23. ACTITUD

¿Por qué la Actitud está por delante de la Aptitud a la hora de avanzar en la vida?

24. DESARROLLO PERSONAL

¿Por qué es tan importante el Desarrollo Personal para nuestro éxito?

25. TALENTO

¿Por qué las posibilidades de cambio y mejora siempre existen en todos nosotros?

26. AUTOESTIMA

¿Cómo puedo aumentar la confianza en mí mismo?

27. PENSAMIENTOS

¿Cómo puedo cambiar pensamientos ‘negativos’ por otros ‘positivos’?

28. CREENCIAS

¿Cómo puedo cambiar creencias ‘limitantes’ por otras ‘estimulantes’?

29. COMPLEJOS

¿Cómo los complejos nos limitan e impiden crecer en la vida?

30. OPTIMISMO

¿Por qué es rentable ser optimista?

31. CEREBRO

¿Por qué es necesario engañar (y entrenar) al cerebro para liderar nuestra vida?

32. PACIENCIA

¿Por qué sin paciencia no es posible lograr nada grande?

33. DINERO

¿Por qué es imprescindible saber apalancarse para ganar dinero?

34. COACHING

¿Por qué es necesario tener un coach para tener éxito y alcanzar nuestro máximo potencial?

35. VALORES

¿Por qué son importantes los valores para el éxito y la felicidad?

36. GRATITUD

¿Por qué es tan importante ser agradecido?

37. AMOR

¿Cómo amar sin dejar de ser?

38. MINDFULNESS

¿Por qué nos cuesta tanto vivir el momento?

39. SEXO

¿Cómo afecta tu salud sexual a tu vida?

40. FELICIDAD

¿Por qué es tan fundamental tener una vida equilibrada para ser feliz?

A MODO DE RESUMEN

10 + 1 VERSOS PARA PASAR A LA ACCIÓN

EPÍLOGO. Sonia Rodríguez Muriel. Socia de Klimway.

3. INTRODUCCIÓN

Mirar hacia dentro es una decisión que cambiará tu vida. Preguntarte *por qué* te ocurre lo que te ocurre, y *cómo* puedes hacer que cambie, es un reto sólo apto para valientes.

Las personas tendemos a vivir sin hacernos demasiadas preguntas. Puede que sea por miedo a descubrirnos, a conocernos de verdad –más allá de esa concepción idealizada que tenemos de nosotros– el caso es que nos cuesta encontrarnos a solas con nosotros mismos, porque tal vez las respuestas que hallemos nos hagan ver una realidad totalmente diferente a la que vivimos, y ello nos obligue a cambiar, algo que no siempre es de agrado para el ser humano.

En otras ocasiones, no es que no nos hagamos preguntas, sino que no nos planteamos los interrogantes correctos, y por tanto, las respuestas que encontramos tampoco nos satisfacen plenamente.

La realidad es que sólo en tu interior podrás descubrir las respuestas que buscas fuera. Esas respuestas serán las semillas para tu crecimiento interior, para conectar contigo mismo, para saber quién eres tú, aceptarte, y poder construir sobre ello la realidad que quieres para ti.

Cada persona es única e irrepetible, una pieza del puzle del universo hecha vida destinada a encajar allí donde corresponde. El psiquiatra suizo Carl Gustav Jung lo expresó así: «La vida te hace una pregunta cuya única respuesta es tu vida».

La verdadera vida empieza cuando te das luz a ti mismo. Huimos de nosotros mismos, y el resultado es nefasto. Porque la huida alivia, pero no cura. En una de las escenas de la película *La leyenda de Bagger Vance* (2000), dirigida por Robert Reford, el *caddie* Bagger Vance (Will Smith) –en el papel de coach– le comenta a su pupilo –en el papel de coachee– Rannulph Junuh (Matt Damon):

«Hay un golpe perfecto que nos elige a cada uno de nosotros y lo que tenemos que hacerle es despegarle el camino. Dentro de cada uno de nosotros está nuestro único, verdadero y auténtico *swing*, algo con lo que nacimos, algo que es nuestro y solamente nuestro. Algo que no puede ser aprendido, algo que tiene que ser recordado».

Tu mayor obstáculo –y también tu mayor aliado– eres tú mismo. Afrontar tus miedos te hará grande; ignorarlos te hace pequeño. Se trata de *descubrirte*, tal como eres, y *aceptarte*, para luego, *crearte*, con todo un mundo de posibilidades si te dejas ser.

Para cambiar las cosas, el primer paso es aprender a verlas, para después, empezar a hacer. Porque sólo se consigue hacer, haciendo. De nada sirve la reflexión si no es para

pasar a la acción. De nada sirve la acción si no es fruto de una reflexión. Reflexión y acción son un tándem que se necesitan –y retroalimentan– mutuamente para producir cambios.

El desarrollo personal –entendiendo como tal el despliegue del potencial que hay dentro de cada persona para conseguir sus metas y ser más feliz– se articula en torno a tres claves:

- **Por qué [Causa].** *A menudo lo que nos pasa es que no sabemos lo que nos pasa.* Sólo desde la raíz del problema, estableciendo un diagnóstico adecuado y sabiendo *Por qué* nos ocurre lo que nos ocurre, se pueden establecer medidas de curación.
- **Qué [Acción].** Identificado el problema, se pueden definir las acciones correspondientes que nos impulsen a llegar allí donde uno siempre quiso.
- **Cómo [Método].** Pero no basta saber *Qué* hacer, hay que saber *Cómo* hacerlo. Establecer una metodología que sirva como hoja de ruta precisa y que permita controlar las desviaciones.

Con frecuencia, la literatura de desarrollo personal se han centrado en el *Qué* hacer, pero la experiencia dice que mucha gente sabe lo *Qué* tiene que hacer pero no lo hace, lo que es indicativo de que algo falla. Ello es debido a que previamente es necesario entenderse –*Por qué* pienso y siento de determinada manera– y posteriormente establecer un Plan de actuación –*Cómo* hacerlo– para que las acciones –*Qué*– se vean materializadas de forma óptima.

Un ejemplo. Mucha gente sabe que para triunfar y avanzar en la vida hay que salir necesariamente de la ‘zona de confort’ –*Qué* hacer–, pero luego poca gente da un paso más allá de las fronteras delimitadas por la misma. Entender *Por qué* tenemos miedo –y no negarlo como solemos hacer– nos permite abrazarlo y tener una relación más amable con él, para entonces, desde la aceptación, establecer diferentes *Cómo* que permitan poner los pies fuera de esa ‘zona de confort’.

Tienes en tus manos un libro para crear tu destino. En él se abordan cuarenta de las principales cuestiones que afectan a cualquier persona interesada en su desarrollo personal.

Los capítulos están estructurados siguiendo un esquema y secuencia que responde a lo que es nuestro propio Modelo de Desarrollo Personal (MDP) basado en la experiencia y la investigación. En concreto:

- Lo primero de todo es tener clara nuestra *Vocación* (capítulo 1) para, a partir de ahí, definir con claridad las *Metas* (capítulo 2).

- Posteriormente hay que establecer una *Estrategia* (capítulo 3) para ver materializadas esas metas.
- Inmediatamente hay que ponerse en *Acción* (capítulo 4) y para ello es fundamental aprender a gestionar el *Cambio* (capítulo 5) y ser capaces de superar nuestros *Miedos* (capítulo 6).
- En el trayecto hacia la realización de nuestras metas son fundamentales dos cosas: no perder nunca el *Foco* (capítulo 7) y tener un *Compromiso* (capítulo 8) del cien por cien con nuestras objetivos.
- Para tener éxito, hay que cultivar ciertos *Hábitos* (capítulo 9) y moverse siempre en *Entornos* (capítulo 10) que permiten el desarrollo y no lo anulen.
- Igualmente, en el camino hacia la cima, hay aspectos que hay que desarrollar y cuidar como la *Marca Personal* (capítulo 11), el *Networking* (capítulo 12), *Hablar en Público* (capítulo 13) y la *Productividad* (capítulo 14),
- Además, es fundamental saber crear *Equipo* (capítulo 15), desarrollar el *Liderazgo* (capítulo 16), la *Inteligencia Emocional* (capítulo 17) y el *Emprendimiento* (capítulo 18) o, en su caso, la *Empleabilidad* (capítulo 19).
- También hay que tener en cuenta que la lucha nunca será una línea recta, por lo que habrá que gestionar *Fracasos* (Capítulo 20) y *Envidias* (capítulo 21), lo que implica tener una alta *Resiliencia* (capítulo 22) y una buena *Actitud* (capítulo 23).
- Por otro lado, para triunfar es esencial todo el despliegue del *Desarrollo Personal* (capítulo 24) para que el *Talento* (capítulo 25) abra las alas, lo que implica cultivar la *Autoestima* (capítulo 26), controlar nuestros *Pensamientos* (27), cambiar ciertas *Creencias* (capítulo 28), superar algunos *Complejos* (capítulo 29), desarrollar el *Optimismo* (capítulo 30), dominar el *Cerebro* (capítulo 31) y saber tener *Paciencia* (capítulo 32), para que acabe llegando el *Dinero* (capítulo 33).
- Nadie puede solo alcanzar su máximo potencial, por eso, todo este recorrido de crecimiento personal y profesional es necesario hacerlo a través de un proceso de *Coaching* (capítulo 34).
- Por último, a lo largo del trayecto siempre deberían estar presentes los *Valores* (capítulo 35), la *Gratitud* (capítulo 36), el *Amor* (capítulo 37), practicar el *Mindfulness* (capítulo 38) y disfrutar del *Sexo* (capítulo 39), con el objetivo de construir la *Felicidad* (capítulo 40).

Cada una de estos cuarenta capítulos–temáticas responde al siguiente formato:

- **Pregunta y respuesta.** Cada pregunta te hará reflexionar sobre el *porqué* te pasa lo que te pasa –profundizando en tu realidad– y *cómo* cambiar aquello que quieres cambiar, esto es, las estrategias y herramientas para mejorar lo que quieras mejorar. A partir de ahí, sólo te queda *hacer*.
- **Pasos para la acción.** Cinco claves concretas a poner en práctica y así poder cambiar, mejorar o desarrollar aquella área que necesites.
- **Libros recomendados.** Cinco publicaciones de interés para profundizar en la temática de tu mayor interés y necesidad.

Tu futuro comienza hoy. No es casual el título del libro, y responde a varios motivos:

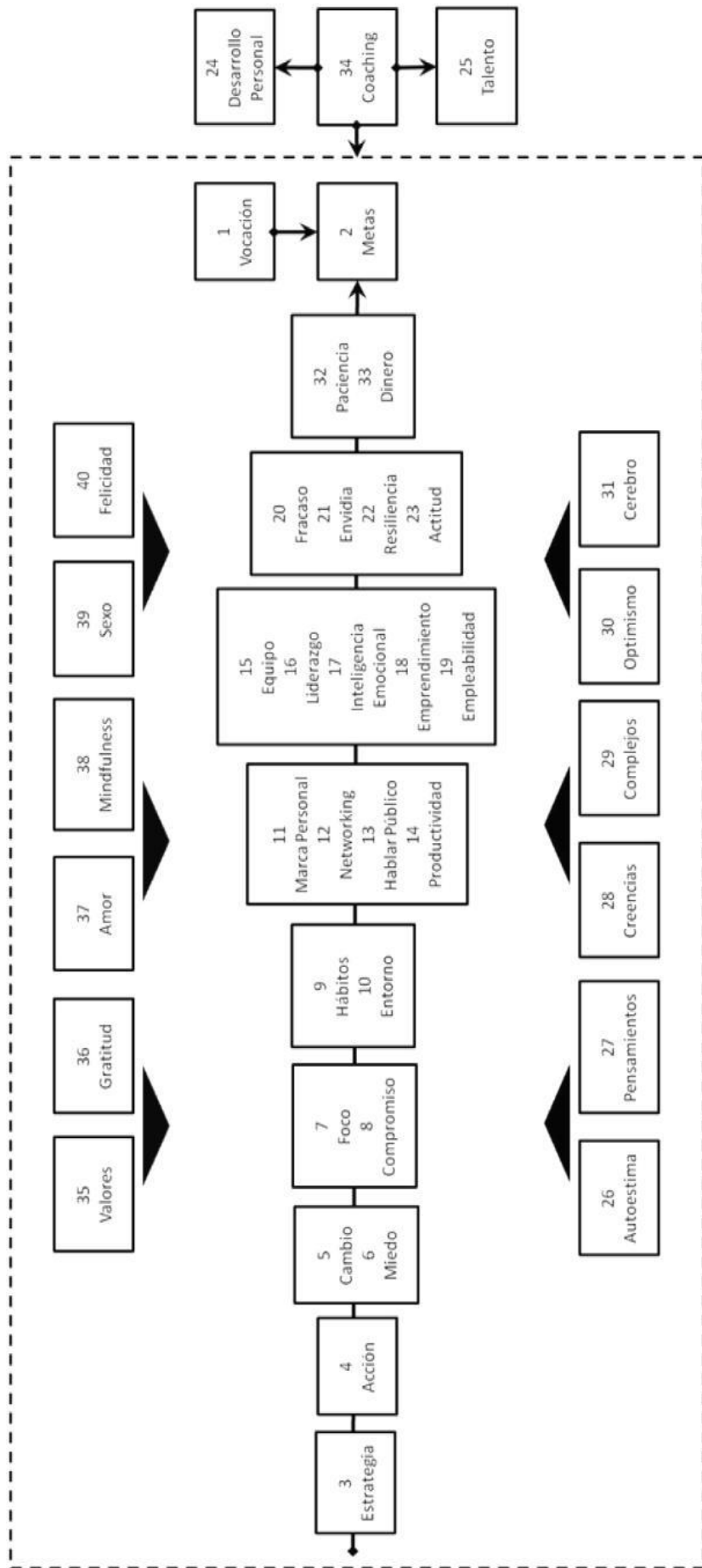
- **Porque sin acción no hay resultados.** Para conseguir algo, hay que ir a por ello. No es posible otra cosa. Desde el sofá ningún cambio es factible. El mero hecho de desear algo no te llevará a conseguirlo. Mucha gente desea muchas cosas y su vida sigue igual. Para tener éxito hay que actuar. De otro modo tu *mañana* será igual que tu *hoy*. Anthony Robbins lo expresa así de irónico: «Si no se necesitara más que buenas ideas y mentalidad positiva, entonces todos habríamos tenido ese pony cuando éramos pequeños».
- **Porque nuestra vida es un reflejo de nuestros hábitos.** Y un hábito se construye por repetición, a fuerza de ejecutar una y otra vez una acción en una determinada dirección. Por tanto, cuanto antes se empiece, antes se logrará aquel comportamiento que queremos adquirir. Cada día que pasa ya no vuelve, o se aprovecha o se desaprovecha, no hay término medio. Nada tarda tanto como lo que no se empieza. Ya lo advirtió Karen Lamb: «Dentro de un año te arrepentirás de no haber empezado hoy».
- **Porque un gran éxito es la suma de muchos pequeños éxitos.** Nada grande se logra de un día para otra. Hacer y dar lo mejor en cada momento crea el futuro que añoramos. El actor Will Smith lo explicaba de la siguiente manera en una entrevista: «Jamás digas que hay algo que no puedes hacer. No se trata de construir la pared más grande e impresionante de un día para el otro. Pon un ladrillo cada vez. Di: ‘voy a poner este ladrillo tan perfectamente como un ladrillo puede ponerse’. Y si lo haces todos los días, pronto tendrás una pared grande e impresionante».
- **Porque sin sentido de urgencia no hay cambio.** Cuando no hay una necesidad inmediata de hacer un viraje en nuestras vidas –un *porqué* suficientemente motivador y ardiente– es fácil dejar las cosas para más tarde y caer en la pereza. La ‘perecitis’ es uno de los grandes enemigos del ser humano, un lastre que nos lleva a vivir vidas pequeñas muy alejadas de nuestro auténtico y verdadero potencial. Sin sentido de urgencia la llama del deseo pierde calor a medida que pasan los días.

En definitiva, sólo tú tienes la responsabilidad de crear tu vida, de vivir la vida que quieres, de conseguir una existencia plena, con cada acción que te acerca a aquello que quieres, y así poder ser *quién quieres ser*.

No es magia, es desarrollo personal. La felicidad, el amor, la confianza no se buscan ni se encuentran, se construyen; y se construyen desde la determinación, el esfuerzo y la actitud. Todo es posible, pero nada es gratuito.

Ahora te toca a ti decidir qué hacer y hacerlo. Como decía el boxeador Mohamed Ali, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Roma de 1960:

«Imposible es sólo una palabra que usan los hombres débiles para vivir fácilmente en el mundo que se les dio, sin atreverse a explorar el poder que tienen de cambiarlo. Imposible no es un hecho, es una opinión. Imposible no es una declaración, es un reto. Imposible es potencial. Imposible es temporal. Imposible no es nada».



Modelo de Desarrollo Personal (MDP), de Francisco Alcaide y Laura Chica, 2014

4. CAPÍTULO 1

VOCACIÓN

«Si sigues tu dicha, te encaminas por un sendero que siempre había estado ahí esperándote, y la vida que deberías vivir es la que estás viviendo».

JOSEPH JOHN CAMPBELL,
mitólogo, escritor y profesor

¿Cómo puedo descubrir y profesionalizar mi vocación?

Amancio Ortega, fundador de Zara, decía una vez: «Todos nacemos para algo. Tengo el convencimiento absoluto de que todos venimos al mundo a cumplir una misión. Aquí ninguno estamos por casualidad».

Si estás viviendo es porque existe una razón para ello. Cada persona es una pieza del puzle del universo hecha vida, de lo que se trata es de encajarla en su lugar. Quizás por eso el filósofo británico Alan Watts afirmaba: «Si tú no hubieras nacido, nada sería igual. El mundo entero lleva tu impronta y no sería el mismo mundo si tú no formarás parte de él».

Todo el mundo tiene una ‘vocación’ que es motivo de ‘inspiración’ para otros. La cuestión es, primero, encontrarla, y segundo, profesionalizarla.

1. Descubrir la vocación. El talento está relacionado con el placer, y el verdadero placer está relacionado con hacer lo que a uno le gusta. Habitualmente somos buenos en aquello con lo que disfrutamos, con aquello que nos apasiona. Por tanto, presta atención a tres aspectos:

- *Sentimientos (aficiones).* ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿De qué hablas en tu tiempo libre? ¿Qué tipo de libros lees? ¿Qué webs y blogs sigues? ¿Delante de qué tipo de programas de televisión te sientas en el sofá? En resumen, qué te hace sentir bien. Los sentimientos son siempre un buen indicador de aquello con lo que más conectamos y sintonizamos, un reflejo de nuestro ‘yo’ más profundo con el que nos identificamos. Cuando te sientes bien haciendo algo, estás en el camino correcto; cuando no te sientes bien, andas descaminado.
- *Motivaciones (necesidades).* Todos tenemos siete tipos de motivaciones (conocimiento, seguridad, poder, servicio, reconocimiento, reto, afecto) pero en cada persona prevalecen unas sobre otras y una particularmente. ¿Lo que más te apasiona es el conocimiento? Dar clase, investigar o escribir probablemente es lo

tuyo; ¿El reto es imprescindible en tu día a día? Parece que te atrae el mundo de los emprendedores; ¿La seguridad laboral es una necesidad en tu vida? La administración pública parece una opción; ¿Tienes altas necesidades de reconocimiento? Busca empleos con visibilidad social.

- *Habilidades (personalidad)*. Formúlate algunas de las siguientes preguntas: ¿Prefieres estar en despacho o en la calle? ¿Trabajar en equipo o de manera más solitaria? ¿Necesitas libertad o directrices claras? ¿Cobrar por resultados o nómina muy segura? ¿La presión te motiva o te causa estrés? ¿Te gusta viajar o prefieres algo más reposado?

El engarce oportuno de esas tres patas, mezcla de aficiones, necesidades y personalidad, pueden darte pistas interesantes. Lo más importante es ser honesto con uno mismo. Owen Gehry, arquitecto del Museo Guggenheim, decía: «Tu mejor obra es la expresión de tu propia persona. Tienes que comprender que tu firma es única. Si partes de ahí, tienes una oportunidad». El éxito siempre parte de la autenticidad, de ser coherente y fiel a uno mismo: «La verdadera profesión del hombre –recordaba el escritor Herman Hesse– es encontrar el camino hacia sí mismo». Cuando lo que ‘sientes’ (internamente) y lo que ‘haces’ (externamente) están alineados, hay una posibilidad de hacer algo grande. Lo que nunca decepciona es ser uno mismo.

Mucha gente decide sus opciones profesionales en función de lo que recauda más aplauso social, y eso nunca puede dar resultado. Sin autenticidad es difícil tener éxito. Como apunta Warren Buffet: «Creo que es una locura realizar un trabajo que no te gusta solo porque queda muy bien en tu currículum».

En definitiva, pregúntate: haciendo qué y en qué cosas disfrutas. Si te gusta la moda (afición), el reto de emprender (motivación) y tratar con gente (habilidad), tal vez poner en marcha un negocio sobre ello puede ser una opción.

En la búsqueda de tu vocación –si no la tienes clara– pide ayuda a terceros. No tengas miedo a preguntar a personas de confianza o a expertos en orientación qué talentos creen que tienes y cómo podríamos explotarlos. Todos tenemos fortalezas que podemos dar por descontado sin darlas demasiada importancia pero que a otros sorprenden y valoran con entusiasmo. Todo el mundo es excelente, pero cada uno de una manera diferente. Cada persona tiene que encontrar la suya.

- 2. Profesionalizar la vocación.** No se trata de apasionarnos con nuestra profesión sino de profesionalizar nuestra pasión. El éxito está en hacer del ocio un negocio. Si tienes talento para algo, no renuncies a él, concentra tus energías en ponerlo en valor. Si realmente disfrutas y eres bueno en alguna actividad, siempre habrá una demanda para lo que ofreces y con toda probabilidad lo harás mejor que el resto en tu nicho de mercado. Steve Pavlina apuntaba: «Es condenadamente difícil competir con alguien que disfruta con lo que hace».

Además, la mayoría de personas tienen dificultades para profesionalizar su pasión, porque hay algo en su inconsciente –creencias limitantes– que les dice que eso de ganarse la vida con algo con lo que uno disfruta no está bien y que no es posible. Existe una creencia muy extendida entre la población de que el trabajo tiene que ser algo duro y sufrido, y que si no es así, es algo menor, de poca importancia.

Una vez le preguntaron al filósofo y escritor Fernando Savater por qué cobraba por dar conferencias si estaba haciendo algo que de verdad le gustaba. Y respondía:

- Si dejo de cobrar por hacer algo que me gusta, tendré que empezar a hacer algo que no me gusta para poder cobrar.

Puede que te preguntes en qué medida las circunstancias condicionan a la hora de seguir y profesionalizar nuestra vocación. Es cierto, no siempre es posible elegir –al menos temporalmente– porque pueden existir compromisos familiares y financieros que dependen de nosotros, pero también es cierto que si realmente estás decidido y comprometido a luchar por tu vocación, de lo que se trata es de ir dando cada día pequeños pasos en esa dirección hasta que finalmente puedas dedicarte a ello full-time si es tu objetivo.

5 pasos para la acción

1. Conecta contigo. Si pudieras elegir: ¿Qué te gustaría ser? Si no te pagaran por lo que haces, ¿lo seguirías haciendo? Mira en tu interior: ¿A qué te gustaría dedicarte? ¿Y qué haces bien? ¿Cuáles dirías que son tus talentos?
2. Reflexiona: ¿Estás haciendo aquello que haces mejor? Si no es así, ¿por qué? ¿Lo cambiarías? A veces la vida te lleva por caminos diferentes al que de verdad quieres, simplemente porque no tomaste una decisión. Nunca es tarde.
3. Visualiza: ¿Dónde y cómo te gustaría trabajar? ¿Qué harías exactamente? Si tienes diferentes intereses, ¿por qué no combinarlos? Se trata de que seas feliz, dedicándote a aquello que te gusta. Puedes crear tu profesión mezclando tus pasiones.
4. ¿Cómo podrías vivir de tu vocación, de tu pasión? Se trata de profesionalizar tu pasión para poder vivir de ello.
5. Comienza hoy. Asegúrate de que cada paso que das (las decisiones que tomas, las cosas que haces) te acercan a donde quieres estar mañana.

5 libros para la acción

1. *Descubre el secreto: el test para descubrir tus pasiones*, Janet Bray y Chris Attwood.
2. *El Elemento*, Ken Robinson.
3. *El trabajo ideal: descubre tu verdadera vocación*, A. Shapiro y R. J. Leider.
4. *Encuentra tu cumbre*, Hiroshi Tasaka.
5. *La brújula interior*, Álex Rovira.

«Para ser tu mejor versión,
dedícate a aquello que
AMAS»
#TufuturoesHOY

5. TESTIMONIOS

«¿Qué pasaría si los dos mejores futbolistas jugaran en tu equipo? ¿Qué pasaría si los dos mejores chefs cocinaran para ti? ¿Qué pasaría si los dos mejores médicos te cuidaran? Pues lo mismo que con este libro. Se han juntado Laura Chica y Francisco Alcaide. Somos afortunados»

Jandro | Mago, genio y figura. Coordinador de guiones de *El Hormiguero*.
Autor de *La oreja verde*.

«Una imprescindible gimnasia mental para el encuentro con uno mismo. Las preguntas son universales, las respuestas, particulares».

Santiago Álvarez de Mon | Profesor del IESE. Premio Knowsquare 2013 a la Trayectoria Divulgativa Ejemplar

«Este libro es la esencia del optimismo. En cada una de sus páginas se destila la Fe que conduce al logro. Gracias al conocimiento y experiencia de Francisco y Laura tenemos los *porqués* y *cómos* que permiten dar al paso para llegar allí donde uno siempre soñó. Ya no hay excusa para pasar a la acción».

Antonio Mateo Santana | Fundador de The Helping by Doing Foundation – Fundación Internacional de Proyectos de Voluntariado Corporativo

«Si estás preparado para los cambios sobre tu vida, éste es tu libro. Repleto de atajos, consejos y experiencias de los mejores especialistas en desarrollo personal, en él descubrirás las claves de tu *presente* para que tu *futuro* esté repleto de ‘momentos de felicidad’».

Alejandro González Pozo | Director General del Hotel Hesperia Madrid ***** L

«Esta magnífica obra aborda temas que forman parte y afectan a nuestra vida, temas a menudo difíciles de abordar porque desconocemos cómo hacerlo o porque suponen un trabajo de introspección tan grande que, a veces, no estamos dispuestos a hacer, aun siendo muy necesario».

Del prólogo de Eva Collado Durán | Directora de Innovación y Gestión de Personas de IMF Business School

«Tanto si has decidido comprar este libro como si ha llegado a tus manos de manera casual a través de otra persona, es probable que se deba a que ahora es el momento adecuado para que te pares, realices una reflexión interior y analices qué áreas de tu vida son las que debes cambiar y/o desarrollar».

Del epílogo de Sonia Rodríguez Muriel | Socia de Klimway

6. AUTORES

FRANCISCO ALCAIDE HERNÁNDEZ

Es uno de los principales especialistas en management y desarrollo personal en España. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas; licenciado en Derecho; Máster en Banca y Finanzas; y Doctor *cum laude* en Organización de Empresas.



Ha prestado sus servicios de asesoría, consultoría, investigación y formación a empresas de diferentes sectores (Deloitte & Touche, Wolters Kluwer, Terra Consultoría de Incentivos, ICO, AWD, AFI, Nebrija Business School...), y ha sido Socio y Director de la empresa Executive Excellence, que edita la revista homónima, líder de management para Alta Dirección en España, entrevistando a numerosas personalidades de referencia de múltiples ámbitos.

Ponente en foros y congresos, es colaborador habitual de los medios de comunicación, ha publicado más de un centenar de artículos en prensa y revistas especializadas. Es autor, sólo o en colaboración, de ocho libros, el último de ellos ‘Aprendiendo de los mejores’ (Alienta, 2013), nominado al Premio Know Square 2013 al mejor libro de empresa del año y traducido al chino.

Su blog es uno de los más leídos en España y fue premiado en 2012 con la Medalla de Oro de los Premios Blogosfera de Recursos Humanos y Desarrollo Personal.

Es Patrono de The Helping by Doing Foundation, fundación internacional de proyectos de voluntariado corporativo.

www.franciscoalcaide.com | @falcaide

LAURA CHICA.

Es psicóloga y coach, consultora, conferenciante y formadora. Está especializada en recursos humanos, desarrollo del talento y psicología positiva e inteligencia emocional. Cuenta con más de diez años de experiencia en el ámbito de la formación, la selección y la consultoría para el desarrollo del talento.



Profesora en diferentes escuelas de negocio y formadora para diferentes marcas y consultoras de formación internacional como ConTalento, Global Knowledge International, Management Activo, Loyola Leadership School, entre otras.

Licenciada en Psicología por la Universidad de Málaga, experta en Criminología, Máster en Sexología y Terapia de parejas, MBA por ESESA y Máster en Dirección de Recursos Humanos.

Es autora del libro ‘¿Quién eres tú?’ (Alienta, 2013) y bloguera de referencia en el área de gestión del talento y el desarrollo personal.

www.laurachica.com | @Laura_Chica