

Newton Compton Editores

Título original: *Just F*cking Do It*

© 2019, Noor Hibbert

© 2024, de la traducción por Alejandro Pantoja Lindemann

© 2024, de esta edición por Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Todos los derechos reservados

Primera edición: octubre de 2024

Newton Compton Editores es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.

Pl. Urquinaona, 11, 3.º 1.ª izq. Barcelona, 08010 (España)

www.newtoncomptoneditores.com

Gruppo editoriale Mauri Spagnol S.p.A.

www.maurispagnol.it

ISBN: 978-84-10080-83-6

Código IBIC: VS

DL: B 8.174-2024

Composición:

Javier Sánchez Meco

Diseño de interiores:

David Pablo

Impreso en octubre de 2024 en Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma), en Italia.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telemático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de Internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

Noor Hibbert

El arte de mandarlo todo a la mi*rda

Traducción de Alejandro Pantoja Lindemann



Newton Compton Editores
Barcelona, 2024

En primer lugar, dedico este libro a mis tres preciosas hijas:
Layla-Rose, Safia-Lily y Amira-Jasmine.

Chicas, si hay algo que os deseo en la vida es que soñéis más de lo que nunca creísteis posible y que actuéis sin descanso para hacer realidad cada uno de vuestros sueños.

Vosotras me disteis la vida y estoy muy agradecida de que me eligierais para ser vuestra madre. Os quiero incondicionalmente con cada célula de mi cuerpo.

También dedico este libro a mi increíble madre, que es la personificación del mantra «mandarlo todo a la mi*rda» en todos los sentidos. Gracias por tu amor y apoyo inquebrantables y por enseñarme a actuar sin descanso para conseguir todo lo que me propongo.

UNO

EL BUENO, EL FEO Y EL MALO

Esta es tu única vida, haz que sea la hostia.

Probablemente hayas cogido este libro porque hay una voz en tu interior que te susurra que estás hecho para más y porque hay una parte de ti que quiere ser más feliz. Ser jodidamente feliz. Si analizamos por qué todos hacemos las cosas que hacemos en la vida, la razón que subyace es que queremos ser y sentirnos felices. Queremos tener un trabajo que nos guste para ser felices, una pareja que nos haga felices, tener un cuerpo que nos guste para poder mirarnos al espejo y sentirnos felices y experimentar cosas que nos aporten felicidad. La felicidad nos hace sentir bien, y sentirse bien es el objetivo de casi todos los seres humanos.

La mayoría de las personas con las que hablo y que no están sintiendo el nivel de felicidad que realmente creo que todos merecemos se sienten así porque, en el fondo, saben que están destinadas a mucho más.

Creo que estamos en este planeta para hacer cosas extraordinarias, para sentirnos llenos y para tener todo lo que deseamos. Todos estamos destinados a vivir como una estrella del *rock* en nuestra propia película de Hollywood en la que somos el centro del espectáculo. Sin embargo, en algún momento entre el nacimiento y la edad adulta, a muchos de nosotros nos vendieron un sueño muy diferente. Si tu trabajo te aburre hasta la saciedad, estás sin un duro y tienes siempre más meses que dinero por delante, tienes dolencias físicas que no desaparecen, estás en una relación que te agota emocionalmente o sientes que todo es una pérdida de tiempo sin sentido, déjame decirte, amigo mío, que te has equivocado de vida, y eso tenemos que cambiarlo. Juntos.

TODOS SOBRE MÍ

Así que ¿quién soy yo y por qué deberías molestarte en invertir unas horas de tu valioso tiempo conmigo? Soy una *coach* de mentalidad transformadora y mi objetivo es ayudar a la gente a transformar sus vidas personales y profesionales para que puedan llegar a ser descaradamente felices teniéndolo todo. Sí, puedes tenerlo todo. Puedes tener una vocación que te emocione, una relación que te llene, un cuerpo en el que te sientas increíble e incluso la estabilidad económica que crees que es solo para esa «otra mitad». Puedes tener tu pastel y comértelo, y mi misión es ayudar a la gente a ser más consciente, dejar de vivir la vida en piloto automático y salir ahí fuera, preparar el maldito mejor pastel y devorarlo entero, trozo a trozo.

También soy una chica normal y madre de tres seres humanos bastante increíbles que, de hecho, me impulsaron enormemente a tomar la decisión de hacer cambios en mi vida. Me encanta ponerme ropa de deporte (incluso cuando no estoy cerca de un gimnasio o no tengo intención de ir a uno ese día), soy adicta a la meditación, vegana y me encanta viajar. Estudié Psicología en la universidad y tengo un posgrado en *Coaching* Empresarial y Ejecutivo y otro en Psicología del *Coaching*. Me obsesionan el funcionamiento interno de la mente humana y el funcionamiento externo de nuestro a menudo alocado comportamiento humano.

Escribí este libro con la intención de llamar tu atención y de ofrecerte una nueva perspectiva sobre cómo la vida puede ser ilimitada y estar abierta de par en par a un sinnúmero de nuevas posibilidades. Quiero darte la oportunidad de transformar tu forma de pensar y hacerte comprender que, sea cual sea la situación en la que te encuentres ahora mismo, tienes a tu alcance el poder para cambiarla de forma consciente y en tus propios términos. Este libro pretende ayudarte a hacer lo que tengas que hacer para ir a por tus sueños y conseguir por fin las cosas

con las que has estado soñando, las cosas que en última instancia te harán sentir..., sí..., feliz.

Por eso has comprado este libro: porque sabes que no estás exprimiendo todo tu potencial o porque te ves bien sobre el papel pero, por dentro, te sientes un fraude. Quizá estás viviendo una vida que sabes que no está hecha para ti o no te estás mostrando como el individuo que sabes que podrías ser. Sea cual sea el motivo, sabes que ahí fuera hay más y quieres aprender a conseguirlo. Quiero que este libro sea el abrazo de consuelo que has estado esperando y la metafórica patada en el culo para que puedas ir a por todas. Es hora de hacer lo que sea que tengas que hacer, de cambiar lo que sea que tengas que cambiar.

Ya sé que hay montones de libros sobre desarrollo personal, y yo misma he leído muchísimos de ellos, pero este es diferente. Mis clientes pagan mucho dinero por trabajar conmigo de forma directa y, sinceramente, sé que es algo que no es accesible para todo el mundo, así que estas páginas son tu oportunidad para que te lleve de la mano y te ayude a conseguir el éxito que deseas por el precio de un par de cafés, quitando las calorías. Este libro no es solo teoría, es práctica. Se trata de cambiar hábitos, mover el culo, crear rutinas y ahondar más allá de tu zona de confort. Pero ¿quién dijo que cambiar fuera fácil?

Si tuviéramos que poner todas las cartas sobre la mesa, ¡me he jugado el todo por el todo para conseguir los materiales de este libro! He pasado muchas muchas horas de mi vida hablando con *coaches* privados, he recorrido un número ridículo de kilómetros a través del planeta para asistir a seminarios en los que tuve que abrazar a más extraños de lo normal y he invertido en más audiolibros de autoayuda de los que mi teléfono puede soportar, pero lo hice todo en busca del tipo de cambio que voy a compartir contigo en este libro. Prometo solemnemente llevarte paso a paso a través de un viaje de autodescubrimiento y transformación personal que alterará tu mente y te ayudará a ser, hacer y tener lo que quieras. ¿He oído «amén»?

Sé que lo que te voy a enseñar impresiona bastante porque yo he estado en ese viaje; todavía lo estoy. Puede que te preguntes cómo una chica de clase media, de Oriente Medio y procedente de una zona acomodada de Londres está cualificada para hablar de dolor y felicidad. Después de todo, mis hermanos y yo vivimos en una casa bonita, estudiamos en un colegio privado y nuestros padres tenían buenos trabajos. Sin embargo, por dentro, mi vida se sentía completamente diferente.

Dejad que os cuente un poco sobre mi familia y mi infancia para que podáis entender de dónde vengo. Mi padre es iraquí, religioso y bastante tradicional en cuanto a cómo nos educó. Era muy estricto, tenía la mecha muy corta e intentaba desesperadamente protegernos de los peligros del mundo occidental, incluidos el sexo, las drogas y el *rock and roll*. Si hubiese sido por él, no habríamos visto películas para menores de doce años hasta que hubiéramos cumplido los dieciocho y habría prohibido las de dieciocho hasta que hubiéramos muerto. Dios nos libre de haber visto a dos seres humanos besándose: ¡habría sido el fin del mundo!

Mi padre trabajaba demasiadas horas como abogado, le costaba mucho demostrar afecto y su matrimonio con mi madre era complicado. Ella era totalmente opuesta a él en todos los sentidos. Nos llevaba a escondidas a un McDonald's que no era halal, nos dejaba llevar a escondidas ropa que mi padre habría odiado y, cuando él no estaba, nos dejaba ver películas que no teníamos permitido ver. Ella es una iraní con una actitud muy occidental que llamaba «cariño» a todo el mundo. Incluso eso cabreaba a mi padre. Esto hizo que viviéramos en una zona de guerra cuando éramos niños y que acabaran divorciándose. Estuve distanciada de mi padre durante muchos años y siempre sentí la ausencia de un modelo masculino fuerte en mi vida, aunque nuestra relación había sido muy tensa desde el principio. Quería a mi padre, pero nunca lo entendí; ni a él ni su forma de entender la vida.

A los cuatro años me di cuenta por primera vez de que me

sentía diferente, y eso me dolió. Cuando digo «diferente», me refiero a no totalmente blanca y con un nombre que la gente nunca podía pronunciar. Estaba en el patio del colegio, pensando en mis cosas, cuando una niña se me acercó y me preguntó por qué tenía las cejas tan pobladas y por qué era tan fea. ¡Ay! No supe responder, pero me pasé el resto del día observando las cejas de todos los demás niños del colegio. Las mías se juntaban claramente en el centro y en ese momento me percaté de que era diferente. Volví a casa, lloré, culpé a mis padres y cargué con el peso de las cejas pobladas hasta los once años, hasta el fatídico día en que cogí unas pinzas y comencé lo que solo puede describirse como una masacre de cejas. Aunque las cejas finas estaban de moda a finales de los noventa, mi aspecto era horrible y a mi pobre madre casi le da un infarto.

Por si no fuese suficiente, pasé la mayor parte de mi adolescencia sufriendo acoso escolar, sintiéndome excluida y sin saber cuál era mi sitio. Quería cambiar mi color de pelo, mi nombre, a mis padres y ser «normal». Sentía un dolor interno que no podía soportar y a los dieciséis años empecé a medicarme con Prozac, bebía ron Malibú, que escondía debajo de la cama, y pasaba el tiempo intentando autolesionarme de forma sutil (no me gustaba mucho el dolor). Así que déjame decirte que sé lo que es estar deprimida, confusa y preguntarse una y otra vez: «¿Se supone que la vida tiene que ser así de dura?».

A los veinte años ya había experimentado el dolor desgarrador de muchos fracasos amorosos, la angustia que supuso navegar por el campo de minas emocional que implicó el divorcio de mis padres y, después, tratar de asentarme en una vida universitaria que me deparó sus propios altibajos. Me había familiarizado con el lenguaje del victimismo y mi estado por defecto parecía estar configurado en «dramático». Luchaba por encajar en mi familia, encajar con mis amigos, encajar en la vida y encontrar relaciones que no me volvieran loca. Cuando tu expectativa de cómo debería ser el mundo es muy diferente de lo que es, caes en una depresión. Cuando luchas continuamente por aceptar

quién eres en el fondo, sufres ansiedad. Cuando no sabes cuál es tu propósito y no puedes aceptarte a ti mismo, el malestar se manifiesta en problemas físicos. Me avergonzaba de ser yo misma porque no era popular, delgada o inteligente desde el punto de vista académico. Me sentía diferente y odiaba ser diferente. ¿Por qué no podía, simplemente, encajar?

Para ser sincera, incluso después de haber superado algunos de mis peores momentos, continué sin entender cuál era mi propósito y cómo poner las cosas en orden para poder ser feliz y convertirme en la heroína de mi propia película hasta que prácticamente cumplí los treinta. Si pudieras echar un vistazo a mis viejas fotos de Facebook ahora mismo, verías a una chica que pasaba la mayor parte del tiempo bebiendo, borracha o con resaca. Una chica que buscaba consuelo en las drogas, que se rebelaba contra todo lo que le habían enseñado a creer que estaba bien y que anhelaba encontrar al hombre perfecto pero, sin embargo, recreaba desastrosamente *Cómo perder a un chico en 10 días* una y otra vez (¡me encanta esa película!).

Así que déjame decirte que puede que esté «cualificada» académicamente para ayudarte, pero también he asistido a cada etapa de la (a veces bastante dolorosa) escuela de la vida, y tengo camisetas rotas que lo demuestran. Lo primero que quiero decirte es que dondequiera que estés hoy, ahora mismo, no tiene por qué ser donde estés la semana que viene, el mes que viene o el año que viene. He descubierto un secreto que ha cambiado por completo mi vida. Este secreto me ha ayudado a pasar de ganar ciento treinta y ocho libras a la semana con la paga de maternidad a tener unos ingresos anuales de seis cifras, dándome la libertad de viajar cuando quiero, llevar a mis hijas a los mejores colegios, invertir en propiedades e incluso permitir que mi marido deje su trabajo. Me ha ayudado a tener el cuerpo que siempre había soñado, un matrimonio que me llena y una relación con mis hijas que florece cada día. También me ha ayudado a entablar relaciones de lo más auténticas y afectuosas con mis padres, que me aceptan totalmente, así

como a mis elecciones y mi estilo de vida. Nunca pensé que podría decir esto, pero hoy mi padre es uno de mis mejores amigos y un apoyo leal, y yo puedo ser totalmente yo con él. Básicamente, ahora soy muy muy afortunada..

Pero, más allá de eso, este secreto me ha ayudado a ser feliz. No a ser feliz como en las redes sociales, sino a ser feliz de verdad. Dejé de preocuparme por lo que todo el mundo quería de mí. Dejé de querer encajar y complacer a todo el mundo. Dejé de centrarme en lo que tenían los demás y lo que me faltaba a mí y empecé a crear una vida que, de forma bastante egoísta, trataba solo sobre mí. Y he utilizado ese secreto para ayudar a mis clientes de todo el mundo a cambiar sus vidas de forma radical.

Y ahora voy a compartirlo contigo en este libro.

TODO SOBRE TI

Como depresiva en recuperación, sufridora de ansiedad, trabajadora lenta pero con empeño de la vida y *drama queen*, estoy en una posición única para mostrarte que hay una manera de transformar tu vida, y voy a ayudarte a dar esos pasos. Sé que es un trabajo de los grandes, pero estoy dispuesta a asumirlo porque, si yo puedo cambiar mi historia, tú también puedes. Tú tienes el poder. Si no te gusta tu historia, es hora de que la reescribas. También quiero que sepas que no necesitas esperar a que tu vida te destroce y estés en el suelo ahogándote en tus propias lágrimas para hacer un cambio. Ahora es tu momento.

Así que déjame contarte mi secreto: cambiar tu vida empieza por cambiar tu mente. Tal vez hayas oído esto un millón de veces antes y hayas pensado que es una tontería, o tal vez nunca lo hayas oído hasta ahora. Sea cual sea tu caso, tienes que escucharlo (otra vez).

Pero aquí está la advertencia: cambiar tu mente no es algo fácil. De hecho, me atrevería a decir que es una de las cosas más difíciles de hacer para la mayoría de los seres humanos, y por

eso hemos acabado con un planeta lleno de demasiada gente que se siente estancada e incluso desesperanzada. Desde el momento en que nacemos, nos vemos empujados a un mundo en el que se nos imponen pensamientos, ideas y experiencias que nos llevan a formar un conjunto de creencias sobre el mundo. Las creencias son los principios básicos que nos orientan y dan sentido a la vida. Las creencias son los filtros predeterminados de nuestras percepciones del mundo. Las creencias son como «órdenes internas» al cerebro sobre cómo interpretar lo que ocurre cuando creemos que algo es cierto.

Desde pequeños nos convertimos en esponjas que lo absorben todo: lo bueno, lo maravilloso, lo malo y lo que es una auténtica mierda. Si nuestros padres están arruinados y se preocupan por el dinero, empezamos a formar creencias al respecto. Si nuestros padres nos muestran amor y venimos de hogares divertidos y cariñosos, desarrollaremos creencias al respecto. Si nuestros padres discuten todo el tiempo, formaremos una visión del mundo a causa de ello. Estamos condicionados a ver la vida de una determinada manera en función de cómo experimentamos nuestra infancia. Todo esto crea y determina nuestra visión del mundo.

Nuestro cerebro está compuesto de muchas partes, pero hay dos cosas que debemos comprender. Tenemos una mente consciente y una subconsciente y, en su mayor parte, es la subconsciente la que dirige el espectáculo basándose en todo lo que ocurre cuando somos niños, como acabo de explicar. Esto forma un patrón arraigado en nuestro cerebro que guía nuestros pensamientos y gobierna nuestras acciones como adultos. Desde una perspectiva psicológica, tenemos que cambiar el patrón para asegurarnos de que nos sirve para conseguir el éxito y la felicidad en todos los ámbitos de nuestra vida. Y cambiar nuestro inconsciente requiere cierto trabajo y, francamente, puede ser tan doloroso como depilarse las partes íntimas.

La mayoría de nosotros sentimos que no tenemos ningún control sobre nuestro destino porque vivimos según un pa-

trón fabricado por nuestros padres y profesores, la cultura, el gobierno o incluso los medios de comunicación. Al nacer nos regalan toda una paleta de colores preciosos que nos hace capaces de pintar una vida increíblemente vibrante. Sin embargo, a medida que pasan los años, nos condicionamos a creer que la vida es una cadena interminable compuesta por comer, dormir, trabajar y repetir. La mayor parte acabamos creyendo que la vida es limitada y está restringida. Trágicamente, en lugar de creer que somos los poderosos artistas que somos y comportarnos en consecuencia, nos convertimos en víctimas de nuestra propia narrativa. Cada vez que aceptamos una creencia de miedo y escasez, desechamos un color de nuestra paleta y nuestro potencial para pintar ese cuadro increíble de cómo debería ser nuestra vida disminuye. Por eso hay tanta gente que no se siente realizada y la vida le parece tan... beis. En esencia, hemos olvidado quiénes somos en realidad.

Casi todas las personas con las que hablo cantan la misma melodía. Se sienten insatisfechas, como si estuvieran fracasando, y perdidas en cuanto a cuál debería ser su camino. En general, sus vidas carecen de pasión, propósito y esa pizca de vivacidad, porque su paleta de colores no tiene los recursos necesarios para pintar un cuadro verdaderamente hermoso. Muchos de nosotros nos tragamos la historia de que ganar dinero es difícil, que debemos esforzarnos por tener una vida «cómoda», que debemos estar agradecidos por lo que tenemos y no querer más. Nos venden la idea de que la vida es para trabajar y que soñar es de idiotas. Creemos que el amor y el éxito son limitados, así que más vale que saquemos los guantes de boxeo y luchemos por ellos. Creemos en creencias autosaboteadoras que dicen: «¿Quién soy yo para tenerlo todo?».

La gente trabaja duro cinco días a la semana para poder permitirse los bienes materiales que creen que les darán felicidad y que creen que representan el éxito. Una vez que consiguen esa cosa, se dan cuenta de que no les ha llenado, así que se endeudan intentando comprar más cosas para llenar ese vacío,

solo para despertarse otra mañana más y seguir sintiéndose infelices... y todavía más arruinados. El ciclo sigue y sigue.

Un gran ejemplo de ello son los innumerables famosos que acaban siendo adictos al alcohol y las drogas. Recuerdo pensar: «¿Cómo pueden estar deprimidos, si están forrados?». Russell Brand lo explica de manera conmovedora en su libro *Recuperado*: «Nos han enseñado que la libertad significa ser libres de perseguir insignificantes y triviales deseos. La verdadera libertad es liberarnos de nuestros insignificantes y triviales deseos». A medida que avanzaba en mi viaje de desarrollo personal, me di cuenta de que el éxito y la felicidad no solo consisten en ganar dinero o conseguir objetos materiales, sino que son mucho más profundos de lo que la mayoría de nosotros nos preocupamos por explorar en nuestro mundo occidental moderno y ajetreado.

Con el ánimo de que todo quede realmente claro en este libro, quiero desglosar algunas cosas y lo que quiero decir con ellas y por qué creo que son cruciales. Te daré definiciones de lo que quiero decir cuando «hablo de psicología» para que puedas entender conceptos importantes. Te explicaré esos conceptos y por qué son relevantes para que hagas cambios en tu vida. Ilustraré mis ideas con historias de personas como tú, porque puedo garantizarte una cosa: puede que haya miles de millones de personas en el mundo, pero nuestros patrones de comportamiento son casi siempre muy predecibles y las cosas que nos frenan son prácticamente las mismas. También te daré ejercicios prácticos llamados «Mándalo todo a la mi*rda» para que puedas consolidar lo que te estoy enseñando y obtener así resultados. Por último, quiero que lo hagas de una jodida vez y sin vergüenza ninguna.

Para empezar, quiero darte algunos ejemplos de cómo son los condicionamientos disfuncionales y el efecto que nuestras experiencias en la infancia pueden tener en nuestro futuro. Quizá te resulten familiares.

LA HISTORIA DE LUCY

Lucy creció en una familia de «clase trabajadora» en la que sus padres trabajaban a jornada completa, por lo que apenas pasaban tiempo con sus hijos. Aun así, luchaban por llegar a fin de mes y discutían mucho por ello. Cuando Lucy formó su propia familia, siempre tuvo miedo de no tener el dinero suficiente. Ella y su marido trabajaban, y, aunque su situación económica era mejor que la de sus padres, Lucy discutía con su marido por el dinero. Ella tampoco se esforzaba por conseguir un trabajo mejor porque no le veía sentido, ya que pensaba que implicaría pasar todavía más horas lejos de su familia. Los «patrones» de Lucy sabotaban su potencial para crear una vida de abundancia para su familia.

LA HISTORIA DE RICHARD

Richard venía de una familia de académicos de alto nivel y siguió sus pasos para convertirse en profesor. Ascendió hasta convertirse en director. Su familia estaba orgullosa de él, pero él no se sentía realizado. Se había limitado a seguir el camino marcado por sus padres. Entonces decidió dejarlo y montar su propio negocio. Durante el desempeño de esta nueva trayectoria profesional, se sentía incómodo porque la gente le juzgaba al no pertenecer ya al mundo de la enseñanza. Tenía la creencia de que no estaba haciendo un «buen trabajo» a pesar de que ganaba hasta cinco veces más que su salario anterior. El patrón de Richard estaba interfiriendo en su éxito y su felicidad.

Examinar estos ejemplos a través de la lente de la psicología nos permite comprender de inmediato la forma en que nos

comportamos: respondemos a nuestra experiencia con respuestas formadas en función de nuestras circunstancias particulares. Para entender por qué respondemos así, podemos utilizar principios de la psicología que arrojen luz sobre nuestro comportamiento.

Son solo dos ejemplos, pero ya puedes ver que la psicología es esencial para entender qué es lo que nos frena y nos hace sentir insatisfechos e infelices. Constituye la base de todos los principios que compartiré en este libro, principios que te ayudarán a examinar y reescribir ese patrón, que es un factor primordial que te impide alcanzar todo tu potencial. Es como tener un Ferrari precioso y nuevo. Te sientas en él a sabiendas de que podría llevarte en un viaje maravilloso, pero cuando arrancas el motor y aceleras, no se mueve. Lo llevas al taller y el mecánico te informa de que está mal programado.

Tú eres ese Ferrari. Tienes todo el potencial, la belleza y la potencia para emprender cualquier viaje y, sin embargo, te cuesta arrancar por culpa de una programación defectuosa. Es hora de reprogramarte, *baby*.

TU ARMA SECRETA

Seré clara: este no es otro libro más sobre psicología y *mindset*, porque he visto a personas leer este tipo de libros y aun así no sentir que tienen el éxito que desean en la vida. De hecho, yo era una de ellas. Había leído algunos de esos libros, creado mi primer negocio e incluso estaba ganando mucho dinero. Por fuera parecía que tenía éxito, pero por dentro algo no iba bien. Me di cuenta de que, aunque mejorar tu mentalidad es innegablemente importante, también hay otro factor vital para transformar tu vida y lograr una sensación de éxito en todos los aspectos. Y lo que muchas personas no comprenden es que se trata de su arma secreta, a su disposición en cualquiera momento.

Quiero dejar algo claro desde el principio: el éxito no significa, simplemente, bienestar económico. Tampoco se define de

la misma manera para todas las personas. Para una persona el éxito puede ser una relación amorosa y para otra un cuerpo sano, en forma y tonificado. Mi idea de una vida extraordinaria va a ser totalmente diferente de la tuya y la tuya totalmente diferente de la de otro lector. En breve determinaremos qué aspecto tiene esa vida extraordinaria y tú podrás sacar una nueva paleta llena de los colores que quieras y pintar el cuadro como más te guste. No eres un robot. Esta es tu vida y es hora de vivirla. No tienes por qué creer en la idea de que solo puedes tener éxito en un ámbito de tu vida. Sentir la verdadera felicidad es tener éxito en todos, y eso es exactamente lo que quiero para ti; esta arma secreta está aquí para ayudarte.

En aras de una transparencia total, cuando oí hablar por primera vez de esta arma secreta no creí en ella porque, después de años de religión impuesta, había decidido hacerme atea. Pero como mi vida se ha convertido en algo mejor que mis sueños, ahora puedo decirte con total sinceridad que esta forma de pensar puede multiplicar por diez tu éxito y tu felicidad. Todo lo que te pido es que cuando comparta esto contigo, no emitas ningún juicio por el momento. Simplemente, lee este libro, sigue los pasos que te doy y, una vez que hayas terminado, entonces podrás juzgar cuanto quieras. ¿Trato hecho?

Vale. Aquí lo tienes. Entra en el Universo.

Ya he dejado claro que no soy una persona creyente, pero creo en una Inteligencia Universal y en lo que en algunos ambientes se conoce como G-DOG o Dios. Vale, nadie lo llama G-DOG, pero bueno, acúsame de lo que quieras, a veces a una chica le gusta canalizar el gánster que lleva dentro. De hecho, me encanta verme a mí misma como una especie de *badass* que rompe todas las reglas de lo que una vez pensé que tenía que ser una persona espiritual. Soy mitad Deepak Chopra, mitad Tupac Shakur.

Cuando era pequeña, recuerdo con claridad hacerle a mi madre una pregunta desconcertante. ¿Qué había dentro de mí que pudiera ver a través de mis ojos? Sabía que había algo

dentro de mi cuerpo que miraba hacia fuera, pero de niña no podía comprenderlo. Sabía que, si cerraba los ojos, podía seguir oyendo una voz dentro de mi cabeza.

Como humanos, existimos en múltiples dimensiones al mismo tiempo. Hay una parte física de nosotros: la parte que se ve en el espejo y que interactúa con otras formas físicas, como otros seres humanos, objetos, etc. Esta parte de nosotros es tangible y actúa de forma física en el mundo físico. Pero en nosotros también hay otra parte. Nuestra esencia interior, no física, que alimenta y da vida a nuestro ser físico y que está formada por nuestros pensamientos, sentimientos y creencias. Tanto el reino físico como el no-físico de nuestra existencia son inseparables, como la parte de arriba y la de abajo de nuestro pie.

La espiritualidad es la práctica de conectar con esa parte no-física que hay en ti. Como humanos, se nos ha acostumbrado a un enfoque «desde fuera» para juzgar lo felices que somos, lo que luego marca la pauta del viaje de nuestra vida hacia un destino que nunca nos va a llenar de verdad. Para mí, la espiritualidad es recordar lo que eres: una jodida superestrella. Es la práctica sagrada de mirar hacia dentro para descubrir tu propio potencial. También es la fe inquebrantable en que hay algo ahí fuera que realmente te cubre las espaldas en este viaje de la vida y que va a estar ahí para cogerte de la mano a cada paso del camino, si se lo permites.

Déjame aclarar algunos mitos sobre lo que significa ser una persona espiritual. No llevo pantalones de bambú; no poseo una hoja de loto; lo más probable es que me pillen diciendo «Joder» en vez de «Om» y, sí, me afeito las axilas. Yo solía creer que ser espiritual era para gente que no era normal. Después de años de sufrir acoso escolar y de tratar de encajar desesperadamente (tanto que le rogué a mi madre que me cambiara el nombre mediante acta notarial), sentía que cualquier cosa que estuviera «ahí fuera» no sería ni siquiera algo que pudiera contemplar y que interferiría enormemente en mi búsqueda constante de ser completamente normal. Y para ser sínce-

ra, incluso la palabra «espiritual» me daba grima..., ¡muchacha! Pero mi vida necesitaba un cambio y, siendo honesta, estaba dispuesta a abrirme a cualquier cosa porque lo que había estado haciendo hasta entonces no funcionaba.

Si eres capaz de comprender y sacar provecho del poder del Universo en tu búsqueda de la transformación, el viaje te resultará diez veces más fácil y muchísimo más alegre. Puedes leer todos los libros de éxito sobre cómo cambiar tu mente, pero el secreto está en utilizar la increíble fuente de energía que tenemos al alcance de la mano para hacer realidad todos esos sueños.

En el próximo capítulo voy a hablar en mayor profundidad sobre cómo y por qué el Universo puede amplificar tu éxito, pero necesito que confíes en mí. Cuando unimos psicología y espiritualidad se forma un matrimonio sin igual y se abren las puertas a la magia en tu vida. La mía mejoró radicalmente cuando comencé mi desarrollo personal, pero lo hizo aún más cuando comencé mi viaje espiritual y me obsesioné con crear la vida de mis sueños mediante la comprensión y la aplicación de los fundamentos que enseño en este libro. La razón por la que creo en ello no es solo porque lo haya experimentado yo misma, sino también porque lo he visto en cientos de clientes y colegas. Si eres capaz de aprovechar esta invisible, dulce y cariñosa Inteligencia Universal que hace que las cosas ocurran en el mundo, conseguirás que tu éxito sea estratosférico. En eso consiste la espiritualidad. Palabra de *boy scout*. Palabra de guía. ¡Lo juro!

Quiero que este libro sea tu lavadora psicológica y espiritual. Quiero que te limpie de toda la mierda que has almacenado en tu cerebro. Quiero que te ayude a sacar la paleta de pintura, rellenarla con todos y cada uno de los colores y guiarte para pintar un cuadro tan fantástico que haría que a su lado Picasso pareciera un aficionado. Mira, no es nada fácil luchar contra décadas de condicionamiento, y necesito que me prometas algo.

Necesito que me asegures que harás lo siguiente:

- Comprometerte cada día con tu desarrollo personal.
- Leer hasta la última página de este libro y todo lo que enseñó.
- Poner en práctica los ejercicios de cada capítulo. Crearán un cambio más allá de tus creencias.
- Enviarme una botella de *prosecco*.

Vale, lo último era una broma, quería asegurarme de que estabas atento. Y, por encima de todo, necesito que te abras de forma categórica hacia una nueva perspectiva.

CAMBIAR VIDAS

Los libros han cambiado mi vida de forma radical y quiero que este libro cambie la tuya. Recuerdo estar sentada en una cafetería en pleno invierno de 2012, muerta de frío y embarazada. Acababa de vomitar de nuevo tras otro episodio de náuseas matinales y, después de haber decidido no ir a trabajar, encontré consuelo en una taza de chocolate caliente. Abrí un libro que había encontrado en la estantería de mi madre. Se titulaba *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill, y ni en un millón de años (hasta ese momento) habría pensado que un libro pudiese cambiar la trayectoria de mi vida.

Me mostró algo que no me habían enseñado nunca. Intentaba no salpicar mi chocolate caliente por todas partes, en estado de *shock*, mientras pasaba frenéticamente las páginas, devorando cada palabra con una pasión absoluta mientras aprendía sobre el poder de mi mente. ¿Era real? Estaba claro que se habían olvidado de enseñarme estas cosas en la escuela privada, donde mi madre había sido engañada y había pagado miles de dólares para que yo estudiase quiénes fue-

ron las esposas de Enrique VIII y cómo se formaba la lluvia en las nubes.

A ver, está bien saber esas cosas, pero no iban a cambiar mi vida. Las palabras de este libro, sí.

Experimenté una mezcla de rabia y emoción. Rabia porque en quince años de educación nadie había sentido la necesidad de mencionar un enfoque que podría cambiar toda mi vida. Empecé a buscar en Google y me convertí en una yonqui del Universo en toda regla. Recuerdo aquel día en la cafetería como si fuera ayer. Recuerdo la sensación de posibilidades que nunca antes había sentido en mi vida y, sinceramente, puedo decir que, cuando retrocedo en el tiempo, apenas me reconozco como era entonces: una chica desesperanzada, perdida y desesperada por encontrar una salida.

Tal vez tú seas esa persona de la cafetería. O tal vez no eres ella en absoluto y tienes las cosas claras, pero sabes que todavía hay mucho más por hacer. O tal vez seas la persona que no tiene ni idea de lo que quiere hacer con su vida. O tal vez tengas éxito por fuera, pero te sientes arruinado por dentro y no entiendes por qué, porque te has dado cuenta de que ni los Jimmy Choo ni el Range Rover te han proporcionado la felicidad que esperabas. Sea cual sea tu historia, este libro te va a mostrar dónde se han torcido las cosas y cómo puedes cambiarlas de forma sistemática.

Cuando echo la vista atrás a los últimos años de mi vida y me remonto a la década anterior, me parece increíble. Pienso en la chica que sufría ansiedad, depresión, que pasaba la mayor parte del día juzgándose a sí misma y a los demás y que se sentía perdida. Lo aterrador era que, por fuera, parecía que tenía una buena vida y me divertía, pero por dentro me rendía a la primera y era una buenísima escapista. Se me daba genial fingir.

Así que...

- Es hora de superar el miedo al fracaso y el miedo a lo desconocido.

- Es hora de dejar de vivir la vida comparándote con los demás.
- Es hora de dar un paso hacia tu poder como la persona increíble y asombrosa que estabas destinado a ser al nacer.
- Es hora de empezar a amarte a ti mismo y a creer en ti de una manera que nunca imaginaste posible.
- Es hora de decir adiós a las excusas sobre no tener tiempo y/o energía suficiente.

Si fue posible para mí, ¡sé que también es posible para ti! Solo soy una chica normal que aprendió a convertir lo imposible en posible, y lo hice todo con la ayuda de los principios de este libro y de mi mejor amigo, el Universo. A veces se necesita una década para llegar al año que realmente cambia tu vida. ¿Estás preparado para que tu año sea este?

Que empiece el viaje.

PUNTOS FUNDAMENTALES

- Donde estás ahora no es donde puedes llegar a estar en una semana, un mes o un año.
- La psicología es increíblemente vital para cambiar tu vida y todo comienza en tu mente.
- Cuando introduces el Universo en la ecuación, multiplicas tu éxito. Hacer del Universo tu mejor amigo es tu arma secreta.
- No juzgues hasta que hayas leído todo el libro y puesto en práctica todos los ejercicios y acciones.
- Necesitas estar comprometido con tu transformación para que todo esto funcione.

MÁNDALO TODO A LA MI*RNA

CONFÍA EN EL UNIVERSO

Vamos con tu primer ejercicio, el que hice después de leer *E al cuadrado. Potencia tu energía*, el libro de Pam Grout. Para que confíes en mí, necesitas ver pruebas. Después de todo, para saber si algo es bueno, primero hay que probarlo. Así que pongamos el Universo a prueba. Las reglas son sencillas, pero es imprescindible que las cumplas. Recuerda que antes me prometiste que mantendrías la mente abierta y dejarías los juicios en la puerta hasta terminar el libro.

Las reglas son estas:

- Durante las próximas veinticuatro horas, necesito que dejes de lado cualquier duda o cuestionamiento *a posteriori* y que creas plenamente en que el Universo es tu mejor amigo y que te ayudará a cocrear. Solo te pido que lo hagas durante veinticuatro horas (por ahora).
- Quiero que busques un lugar tranquilo y repitas esta frase en voz alta después de mí; puedes adaptarla, pero la idea es la siguiente: «Hola, Universo, necesito creer que me cubres las espaldas, creer de verdad en ti, así que necesito que me hagas un favor. Necesito que me demuestres que me escuchas. Necesito que me hagas un regalo durante las próximas veinticuatro horas. Tú eliges, pero que sea una sorpresa. Y dime también que eres tú con un toque de sabiduría, para que sepa que realmente lo has hecho tú».
- Bien, ahora tu trabajo es buscar ese regalo. Sí, no te olvides de que se lo has pedido al Universo, y tienes que esperar expectante a que llegue. Tienes que saber –al cien por

cien y con toda tu fe— que está ocurriendo. Cuando vas a un restaurante y pides, confías y tienes la expectativa de que tu comida va a llegar. Ahora estás pidiendo un regalo al Universo y debes mantener esta misma actitud.

- Siéntate y espera.

Sigue estas reglas de forma explícita y observa cómo el Universo cumple con su cometido. Puede que el regalo sea pequeño, pero recuerda que ese algo que llega por sorpresa en menos de veinticuatro horas es el regalo que estabas esperando. En una ocasión incluso conseguí que mi marido hiciera este ejercicio. Participó a regañadientes y pidió un regalo. Al día siguiente, estaba ordenando y se emocionó al encontrar un mando a distancia que llevaba semanas perdido. Estaba muy contento y me dijo que no se lo podía creer, que pensaba que había desaparecido para siempre. Le miré y le recordé el ejercicio que habíamos hecho el día anterior. Sonreí; lo había convencido totalmente.

Ahora te toca a ti. Sigue las reglas y observa cómo se produce la magia.