Rosse Macpherson

200

YA NO TENGO EL ALMA EN PENA

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer



No dejes que las circunstancias te arrastren. Tú eres dueño de tu propio destino y tienes el poder para cambiar cualquier situación.

I. Boss
El ganador que todos llevamos dentro

Índice

PRÓLOGOS (porque dos son siempre mejor que uno) 13

Y, de repente, Rosse… *Miriam Díaz-Aroca* 15

Elige creer en ti y cruza el umbral. *Íñigo Sota* 19

Proceso interior ¡Déjate de cuentos! 23

PRIMERA PARTE: ADIÓS ERRORES, ADIÓS 25

1. Las siete peores equivocaciones 27
   - No creer en ti lo suficiente 27
   - Permitir a los demás que te digan cómo debes hacer, ser, pensar, sentir 27
   - Imitar a alguien en vez de ser original 28
   - Tener miedo al fracaso en vez de enamorarte del éxito . . 28
   - Alimentar la autoestima en vez de tu autovaloración . . . 29
   - Pensar que el éxito es fácil 29
   - No tener visión a largo plazo 30

2. Proceso interior 31
"Déjate de cuentos" 33
El Infierno emocional 38
El camino del éxito comienza por identificar los 7 errores que te impiden triunfar 50

INTERMEDIO
Carta de Marlene a Ella, y viceversa 101

SEGUNDA PARTE: EL ARTE DE SER EXCEPCIONAL 111

3. Los ocho mejores aciertos 113
Creer en ti. Tatúate en el alma 'soy lo mejor que me ha pasado' 124
Crear tu propio estilo original y defenderlo 132
Visualizarte logrando tu meta siendo tú, original y único = posicionamiento diferenciador 138
Pasar de las modas en tu sector y ser visionario 144
Convertir tus supuestos 'problemas' ('defectos', puntos débiles) en el trampolín hacia tu meta 149
Asumir las riendas de tu vida 156
Confiar en que siempre hay una solución para todo, y provocarla 165
Recordar que estás aquí de paso: practica el 'carpe diem' cada día de tu vida 169

TERCERA PARTE: LA REALIDAD MÁS ALLÁ DE LAS PUERTAS DE LA CONSULTA 173

4. Material de alma 175

5. La onda expansiva de Sedona 193

6. A los pies de Europa 199

7. Y los años pasaron. De vuelta al origen 215

AL FINAL, PARA REFLEXIONAR 221

8. La pregunta del millón: "Si soy tan inteligente, ¿cómo es que me cuesta tanto triunfar? 223

9. Si no te gusta el fracaso: ¿cómo es que solo te relacionas con él? 229

10. Queda bien contigo 235

Prólogos

Porque dos son siempre mejor que uno

Y, de repente, Rosse

Miriam Díaz-Aroca

Y de repente aquí, servidora, honrada con la aventura de prologarte, querida y celebrada F.R., traducido del ëlfico: Fairy Rosse. Por lo de Hada, que no detergente. Haya claridad. Así que, tan a gustito oye. Agradecida y emocionada quedo de tu confianza. Las Hadas ya sublimadas se hablan entre sí, por eso a ti me dirijo autora de "Toda Tu mismidad vibrante y contagiosa". Y te llamo como uso hacerlo; Rosse. Porque sí.

Me pongo mis alas, bien ganhadas, y me permito la licencia de sobrevolar tu abundante cosecha de éxitos literarios para zambullirme de lleno en tu arco iris fabuloso de humanidad y creatividad.

Ya el evento de conocerte, reconocernos y celebrarnos, es un gozo. Si tuviera que definirte, así de sopetón me brota: –Rosse es libre, con criterio único, brilla y hace brillar, porque le da la gana–. Y escribes libros y hablas por la radio, y, y, y… porque puedes, quieres, sabes, transmites y transformas, sin perder una gota de tu esencia, ofreciendo el torrente de intensidad que tú eres, para tu propia conquista y para conquista del resto de las almas con la que tienes a bien interactuar, como en este y a través de este suculento manual sacudidor de conciencias y encontrador de respuestas.

Como disfrutadora gastronómica que soy, y practicante devota de la misma, recibo el contenido de tu libro, Rosse, como un auténtico banquete elaborado con todo tipo de *delicatessen* para los sentidos. Horneado con la maestría de tu experiencia, sabiduría y conocimientos, salpimentado con esa deliciosa manera de provocar reacciones, directa y sin contemplaciones. Es un relamerse constante con cada capítulo.

¡Cómo me gustas Rosse!

¡Olé! Y, ¡Olé!

Me chiflan las especias y este tu libro esta llenito de sabores y olores para la mente, el alma y el corazón. Salado por esa jugosa ironía cascabelera que sabes manejar, dulce cuando preparas el terreno para la inyección de fuego picante con la sacudida emocional que consigues al quitar la venda de los ojos, el corsé del cerebro y el cinturón de "castridad".

Dicen que hay que comer despacito para saborear y hacer una buena digestión. Eso dicen, pero yo soy de extremos y me he devorado el libro y el a mí, así, de una sentada. Y es que, Rosse, creas adicción. Es un enganche catártico y terapéutico bestial. Necesario. *Gluten free*.

¿Es un libro para todos los públicos? Solo para aquellas/os que tengan el coraje y la determinación de conocerse a sí mismas/os, con todos sus riesgos y con el mayor placer de todas sus benditas consecuencias. Por tu sentido común, sentido del humor y sentido del amor. ¿Verdad que sí, Rosse?

Como tu soberanía bien dice: —Dejaros ya de cuentos y poned un *carpe diem* en vuestras vidas–. O dos. O una colección. Yo añadiría, con mucha pasión, ponga una Rosse en su mismísima existencia.

Las hadas dejan huella. Tú eres de la más alta jerarquía. Y varios por favores, dos puntos:

1. sigue poniéndote al mundo por montera
2. jamás le pongas silla a la grupa de tu unicornio
3. sigue rompiendo crisálidas a golpe de Varita.

Cada vez hay más mariposas y lo sabes… Te abrazo mucho y bien.

Me voy volando.
Así, de repente.
De repente, así.
De chiripa…

Elige creer en ti y cruza el umbral

Íñigo Sota

Cuando la editorial me habló de este libro, no pude evitar sentir interés al instante. ¡Qué interesante!, me dije cuando supe que Rosse MacPherson iba a publicar un libro en España. Comencé a contar los días desde ese preciso momento. Empecé a pensar en el título y a aventurar qué podría encontrarme, pero no sirvió de mucho: la magia, originalidad y genialidad de las palabras de Rosse no tienen rival. Con un estilo directo y una historia bien hilada, la autora nos sumerge en un particular universo que en otros libros solo se explica de modo teórico, vago y lejano.

Ya no tengo el alma en pena es toda una declaración de intenciones que aboga por el amor a uno mismo, por la búsqueda de la originalidad que anida en cada uno de nosotros y por aprender, y aquí viene la novedad, que hay muchos caminos para llegar al éxito y uno que me atrevo a tildar de infalible: el esfuerzo personal. ¡Sorpresa! No basta con creer en ti, con dejar de lado tus defectos, con decirte cada mañana que eres la mejor o el mejor y que nada va a pararte y todas esas consignas que suenan tan bien y suelen provenir de los

coaches cantamañanas. ¡No! Rosse nos enseña, con su peculiar estilo de coach excepcional, que para sacar brillo a nuestra genialidad y alcanzar el éxito hay que hacer primero un buen inventario de errores. Sí, has leído bien: errores. En este saco polvoriento entran desde la convicción infantiloide de creer que el éxito es fácil o que depende totalmente de la suerte, hasta el terrible miedo (paralizante, por tanto) al fracaso. Antes de poner medios para conseguir el éxito, habrá que hacer un buen examen personal para detectar qué estamos haciendo mal (o dejando de hacer) y buscar posibles soluciones para reencuadrar la situación (genial idea de Rosse, no en vano se ha formado en PNL con Robert Dilts y Judy DeLozier) y tomar el camino correcto. Papel y boli, amiga/o.

Otra de las grandes virtudes de este libro es la forma tan original que Rosse ha tenido de presentar sus consejos y reflexiones. En este manual, seguimos durante buena parte del mismo los pasos de Marlene, una cantante de ópera que entra por iniciativa propia en un proceso de mejora personal de la mano de Charles, un verdadero impulsor, y Ella, un hada madrina en toda regla. Al hilo de Marlene y sus avatares, Rosse nos lleva por un camino que es toda una sesión de crecimiento personal y profesional. Es muy fácil identificarse con Marlene porque sus anhelos, desvelos y sueños son similares a los que podemos tener cualquiera de nosotros: alcanzar las metas y lograr el éxito. El proceso que sigue, paso a paso, le hace replantearse un montón de consignas envenenadas que no conseguían más que paralizar su camino a ese éxito.

Y poco más voy a contar, porque sería desvelar mucho. He de reconocer que al leer esta historia, una verdadera labor de *storytelling*, tuve momentos para todo: para confirmar algunas actitudes positivas propias, para inspirarme de cara a poner en marcha muchas otras y para enfadarme al percatarme de que quizá esta sociedad está demasiado dominada por la teoría y es muy poco dada a la práctica. En otras palabras: pocos caminan lo que hablan. De con-

sulta se sale con tarea y al volver hay que traer la tarea hecha. Ahí debe empezar ese esfuerzo del que hablaba al principio.

Más adelante, Rosse nos propone un buen inventario de los mejores aciertos, como no podía ser de otra manera. Está claro, que ella es capaz de detectar aquello que falla, eso que puede estar dejando en la ruina emocional a una persona, pero también tiene la virtud de aportar ideas creativas y soluciones fundamentadas a los problemas de cada uno. Pues bien, en esa recopilación de aciertos, ella vuelve a colocar a sus personajes sobre la mesa y elabora una nueva reflexión, paso a paso, acerca de aquello que podemos empezar a hacer por el bien de nuestros sueños y de nuestro yo. De entre todos esos aciertos e ideas inspiradoras, me quedo con una que, estoy seguro, te va a llamar la atención: las soluciones hay que *provocarlas*. Cuando nos parece que no hay solución ante un problema, quizá no esté todo perdido: ¿y si nos ponemos manos a la obra y provocamos una solución en lugar de esperar que el universo actúe en nuestro favor, como decía cierto libro de *pseudoayuda* hace ya unos cuantos años? Aviso, una vez más: este apartado tampoco es apto para perezosos.

Durante toda la lectura de este libro, una de esas consignas vagas y mediocres ha sobrevolado mi mente. ¿Recuerdas aquello de «hay quien nace con estrella y quien nace estrellado»? Pues sí, es verdad que a veces en la vida todo parece ir bien y, en otras ocasiones, vemos con recelo al vecino supuestamente triunfador cuando todo parece irnos mal, pero de ahí a dejar nuestras capacidades para lograr las metas a una cuestión de nacimiento va un largo trecho, ¿no crees? Decir que uno nunca logrará sus metas ni tendrá suerte porque «ha nacido estrellado» es quizá uno de los pensamientos más tóxicos que podemos interiorizar. De ahí que funcione tanto entre los mediocres: extender este tipo de creencias contribuye a que nadie sobresalga, a que nadie haga sombra a nadie y todos seamos igual de normales. Lo que te enseñará este libro, entre otras cosas, es

precisamente que no hay mejor forma de vivir la vida que luchando por ser ese ser tan *normalmente extraordinario* (excepcional) que uno es. Lo original y lo auténtico no está por encima de nada ni está reservado solo a unos pocos, como muchos nos han hecho creer, sino que es perfectamente palpable y es labor de cada uno estimularlo abriendo las alas de nuestra alma, de esa genialidad que muchos se han empeñado en ocultar al grito de «yo no puedo» o «eso es cosa de cuatro privilegiados».

No tenemos por qué ser un alma en pena, pues somos extraordinarios, excepcionales… por regla general, concluye Rosse en uno de los libros que más he disfrutado leyendo últimamente. Su estilo directo, amable, libre de artificios y rico en incorrección política deja patente la enorme labor de un hada madrina genuina y especial como es ella, muy en la línea de Rosse.

Y ahora, sin más preámbulo, te animo a que dejes tu mente en blanco, destierres los prejuicios de tu mente y entres en esta peculiar y luminosa consulta llena de magia, de formas de abrir las alas y, lo que es más importante, de ideas creativas y valiosísimas para aprender a batirlas como estamos obligados a hacer: desde la mayor de nuestras profundidades como seres humanos.

Asomarse al libro de Rosse ha sido una grata y conmovedora aventura. Su obra es fiel muestra de su versatilidad como escritora y de su luz propia como buena coach con una misión muy clara. Ahora solo espero que no sea el único que publique en nuestra lengua.

Elige creer en ti y cruza el umbral. Tu coach y hada madrina te está esperando.

¡Déjate de cuentos!

Siempre que nos afanamos ya sea en 'quedar bien con los demás', o en 'no quedar mal', obstaculizamos la genialidad al tiempo que le damos permiso a la mediocridad. Por consiguiente, para despertar y mantener activa la rebeldía que da paso a la genialidad, haremos bien en practicar el 'quedar bien' con uno mismo todos y cada uno de los días de nuestra vida.

Buscar la aprobación de los demás –ya sea ésta en forma de premio social, de gloria mundana, fama o fortuna monetaria–, supondrá inexorablemente el 'cese' de tu genialidad. La libertad y la genialidad solo se alcanzan si permites que tu rebeldía vaya por libre, esto es, si tú asumes las riendas emocionales de tu vida.

Recuerda que la clave del éxito está en ti.

Primera parte
Adiós errores, adiós

La mente intuitiva es un don (regalo) sagrado y la mente racional es su sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente pues ha olvidado el don (regalo).

*

The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.

Albert Einstein

1

Las siete peores equivocaciones

1. No creer en ti lo suficiente

Eres suficientemente mayor para pensar y opinar lo qué te dé la gana acerca de ti. Tienes derecho a creer en ti, al igual que tienes la responsabilidad *(mostrar el amor que sientes por ti al responder de ti y por ti, cuidar de ti, liderar tu vida tomando tus decisiones y asumiendo los resultados*) de ocuparte de ello, y defenderlo ante quien sea. No seas codependiente de la opinión de los demás.

2. Permitir a los demás que te digan cómo debes hacer, ser, pensar, sentir

Lo peor de todo, ¡es hacerles caso! No lograrás jamás sentirte bien contigo, si te pasas la vida tratando de complacer a los demás. Apuesta por ser tu mejor mentor. Acepta el riesgo de tomar decisiones: no dejes en manos de nadie el cómo quieres ser y mostrárselo al mundo.