

INCLUYE
TRAINING
ONLINE



TENER
TIEMPO LIBRE



CRECER
PERSONALMENTE



DISFRUTAR
MÁS DE LA VIDA



TRIUNFAR
PROFESIONALMENTE



ESTAR EN
FORMA



GANAR MÁS
DINERO

RUBÉN TURIENZO

HAZ QUE SUCEDA

UN SISTEMA DE HERRAMIENTAS REVOLUCIONARIO
PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE UNA VEZ POR TODAS

RUBÉN TURIENZO

HAZ QUE SUCEDA

**UN SISTEMA DE HERRAMIENTAS REVOLUCIONARIO
PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE UNA VEZ POR TODAS**



Diseño editorial y maquetación: Cristina Serrano

@ 2019 Rubén turienzo

123 RF:

p.9, Oksana Mironova; p.13, Philip Kinsey; p.16, johny007pan; p.19, Oleksii Gotovyi; p.20, pixelrobot; p.27, Dejan Bozic, darkovujic, vectorikart; p.38, Weerapat Wattanapichayakul; p.47, Weerapat Wattanapichayakul; p.58, Denphumi Jaisue; p.62, Anton Sokolov; p.66, convisum; p.76, Igor Zakharevich; p.84, Liubou Yasiukovich; p.86-87, Galina Peshkova, David Franklin; p.89, Rudolf Umans; p.97, picsfive; p.104, mearicon; p.107, slasny; p.110, ifh; p.114, fuzzbones; p.123, Rachael Arnott; p.134, Wang Tom; p.140, sparrow3d; p.145, ferwulf; p.159, Shao-Chun Wang; p.164, klotz; p. 166, Oksana Mironova; p. 173, Weerapat Wattanapichayakul; p.175, Le Moal Olivier; p.176, Tul Chalothonrangsee; p.180, Anatolii Kovalov; p.185, Olga Vorobeve; p.197, belchonock; p.201, Phaisarn Wongkulchata; p.205, andrejkuzmin; p.207, Maxim Zarya

© Editorial Planeta, 2019

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2019

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ISBN: 978-84-17568-74-0

Depósito legal: B. 15.804-2019

Primera edición: septiembre de 2019

Impreso por Liberduplex

Impreso en España - Printed in Spain

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Sobre el autor, 7

Un regalo para ti, 9

El deseo de vivir mejor, 11

Una barra de pan y tres latas de atún

Alcanza TU éxito

Tú también puedes

El éxito no es azar, es hacer

Agibílibus

1 QUÉ

Encuentra y define tu objetivo, 29

La gallina que cruzó la carretera

Encontrar tu QUÉ

Rueda de la Vida

Cuadrante del tengo y quiero

Filtro SMARTER

Escalera de Klaüss

2 POR QUÉ

Identifica tu motivo y propósito, 57

Crear un mundo mejor

Tu verdadero PORQUÉ

Perfil motivacional

Las seis necesidades

Coherencia de valores

3 QUIÉN

Identifica tus recursos, 79

Los zapatos de Manolo Blahnik

Encantados de re-conocernos

Checking de riquezas

El optimista, el pesimista, el confiado
y el envidioso

Ladrones de energía

4 CON QUIÉN

Busca aliados, 103

Eres tan fuerte como tu tribu

Perfiles de acompañamiento

Decisor, enlace y promotor

Cuadrante del beneficio

Networking estratégico

5 CÓMO

Dibuja tu plan de acción, 131

Nadie levanta una catedral rezando

Carrera de obstáculos

¿Cómo? ¡CAME!

Las tres técnicas de desbloqueo

Rainbow

Bonus track: MoSCoW

6 CUÁNDO

Ponte plazos, haz un seguimiento...

y si hace falta rectifica, 163

Esa “basura” llamada rock

La raspa de pescado

Puntos de referencia temporal

Efecto Zeigarnik

FUCK®

7 COMPARTE, AGRADECE Y...

¡SIGUE ADELANTE!, 189

Compartir para vivir, vivir para compartir

Agradecer mejora sensiblemente la salud

BHAG

Contrato, 201

Agradecimientos, 203

Biblioteca para hacer que suceda, 205

Canciones para hacer que suceda, 207

QUÉ

Encuentra y define tu objetivo

«La tragedia de la vida no reside en no alcanzar tus metas.
La tragedia es no tener metas que alcanzar».

Benjamin Mays (1894-1984)
Activista por los derechos civiles

LA GALLINA QUE CRUZÓ LA CARRETERA

Cuando cursaba un máster en coaching Ejecutivo, a principios de la década del 2000, todavía no se llevaba lo de “soy coach”. A la gente le daba incluso reparo presentarse con ese título, entre otras cosas porque todavía no existía un mercado que demandase esta disciplina. Recuerdo que preguntaba a los profesores: “Pero ¿tú eres coach?”. E invariablemente respondían: “No, no, yo soy experto en...”, y a continuación lo que fuera: marketing, talento, negociación, etc. Intrigado por esta cuestión, pregunté a varios de ellos en qué se basaban para considerarse “expertos”, y descubrí que el factor común era que habían publicado un libro. Lo decían con orgullo. Subrayando un punto y final como si ese argumento no admitiese réplica. Así fue como **nació en mí el deseo, que pronto se convirtió en un objetivo, de publicar un libro.**

En realidad, mi deseo y mi objetivo era que me contrataran como “experto” (o como

coach, el nombre a mí sí me gustaba) en gestión del cambio, trabajo en equipo y emprendimiento, campos en los que me había formado y en los que tenía, a pesar de mi juventud, bastante experiencia.

El libro podía ser de gran ayuda, por lo que pasó a convertirse en un objetivo en sí mismo. Pero nunca había escrito ninguno, así que pensé en algo sencillo. Me pareció que una fórmula asequible sería una pequeña fábula empresarial con su correspondiente moraleja o enseñanza.

Así fue como se me ocurrió la historia de una gallina que, harta de poner huevos XL, porque es lo que pide el mercado, decide poner huevos M a las finas hierbas para ofrecer algo diferente, sentirse realizada y sufrir menos en el proceso. Pero cuando quiere implantar esto en la fábrica, los gallos, que son los que mandan, se lo prohíben. Entonces ella decide marcharse, pero para llegar hasta el lugar donde podrá hacer

realidad su sueño tiene que atravesar mil obstáculos y una carretera muy peligrosa.

A partir de este sencillo argumento, un poco naif pero simpático, nació **La gallina que cruzó la carretera, mi primer libro, escrito en quince días y sin apenas conocimientos de escritura** junto a mi amiga y psicóloga Menchu Gómez. Lo enviamos a tres editoriales, de las cuales dos quisieron publicarlo. Finalmente nos inclinamos por Almuzara, que fue la que mostró mayor interés. Se publicó y fue un considerable éxito de ventas, sobre todo teniendo en cuenta que era una historia la mar de sencilla escrita por alguien desconocido.

Si en el momento de plantearme escribir un libro me hubiera dejado llevar por la creencia “es imposible, yo no soy escritor”, probablemente no lo habría logrado y con total seguridad no hubiera escrito y publicado posteriormente una docena larga de títulos. Era un reto para mí, porque nunca había hecho nada parecido ni conocía el mundo editorial, pero me lo planteé como un objetivo: lo definí claramente, me informé, analicé mis recursos, establecí una estrategia, busqué quién me podía ayudar a lograrlo, ejecuté un plan y realicé un seguimiento. **No esperé a SER**

escritor para escribir, sino que HICE como si lo fuera y conseguí TENER mi primer libro.

O sea, apliqué lo que te comentaba en el capítulo anterior: HACER para TENER y con ello SER. Es el camino hacia el resultado lo que te transforma en lo que eres.

Un primer paso importante es que tengas claro tu objetivo. No siempre es fácil. A menudo sabemos lo que NO queremos, pero tan sólo tenemos una idea general de lo que queremos. Decimos “quiero tener más tiempo para mí”, “quiero cuidarme más”, “quiero ganar más dinero”, “quiero cambiar de trabajo”, etc. Pero eso son deseos, no objetivos concretos. Más adelante, en este mismo capítulo, veremos una herramienta llamada SMARTER que nos ayudará a formular mejor nuestros objetivos y a saber si cumplen con las características para ser considerados como tales. De hecho, si crees que ya tienes claro el objetivo que quieres trabajar con el libro, puedes ir directamente al capítulo SMARTER y ponerlo a prueba. Si lo haces, pueden pasar dos cosas:



1. **Que cumpla con los requisitos que allí se establecen. En ese caso, sigue con el libro a partir de ahí.**
2. **Que NO cumpla con los requisitos que debe tener un objetivo. En ese caso, vuelve a esta página y continúa desde aquí.**

Sea como sea, mi sugerencia es que hagas igualmente los siguientes dos ejercicios (la Rueda de la Vida y el Cuadrante del tengo y quiero), pues te irán bien para confirmar si ese objetivo que te has marcado está entre los aspectos o áreas de tu vida actual que quieres mejorar. Y, sobre todo, si es un objetivo realmente tuyo o impuesto, es decir, si **es lo que realmente quieres hacer o lo que crees que tienes que hacer**. A menudo



Cuando Ronald Wayne vendió el **10% de Apple por 800 dólares** pensó que había hecho un buen negocio. Hoy sus acciones valdrían más de **100.000 millones de dólares**. Pero tuvo miedo. Pensó que no conseguirían triunfar pese a que Jobs había encontrado financiación. En lugar de seguir con Apple, montó una tienda de filatelia y le fue mal. En una entrevista que le hicieron en 2013 afirmaba: “Cuando estás en un punto crucial de la historia, no te das cuenta de que, de hecho, estás en un punto crucial de la historia”. A sus ochenta años sigue yendo al Nugget Casino & Hotel de Las Vegas esperando un golpe de suerte. Hay quien es tacaño hasta para soñar. Y tú, ¿cruzarás la carretera? **¿Te atreverás a apostar por ti o seguirás esperando un golpe de suerte?** Quizá hoy es ese punto crucial en tu historia.

“compramos” los objetivos de nuestra pareja, nuestra familia, nuestros amigos, nuestro jefe u otras personas o grupos de nuestro entorno. Lo hacemos casi siempre sin darnos cuenta, o bien nos damos cuenta pero no lo ponemos en cuestión. ¡Y es importante hacerlo! Porque si no eres consciente de que estás tratando de cumplir los objetivos de otra persona, vas de cabeza a la frustración.

Por cierto, algo curioso que sucedió con aquel primer libro es que, tras varios reconocimientos y la recomendación de algunos colegios de psicólogos, muchos lectores encontraron en sus páginas sentidos y mensajes que no estaban en mi cabeza en el momento de escribirlo. La gallina se convirtió, a ojos de algunos lectores, en una persona que sufría bullying, en alguien objeto de malos tratos o incluso en alguien que no encajaba en el sistema o que luchaba contra una sociedad patriarcal. En ocasiones **nuestras acciones nos superan y logran inspirar a otras personas para romper con algo que las somete**. Así que, ya que te vas a plantear un reto, hazlo con ambición. Aunque puedes aplicar el método a cualquier tipo de objetivo, ¿no es mejor identificar aquellos que pueden marcar un hito en tu vida, transformarla y darte mayor felicidad?

ENCONTRAR TU QUÉ

Es el momento de empezar a trabajar, a HACER. El primer paso consiste en **identificar tu QUÉ, tu objetivo, tu reto**. Verás que utilizo estos dos términos, objetivo y reto, indistintamente. ¿Por qué? Porque un objetivo tiene que ser “retador” para que valga la pena trabajar por él. En caso contrario, se trata simplemente de una tarea, de una línea dentro de tu lista de “to do”. Por ejemplo, “ir al gimnasio dos veces esta semana” no es un objetivo ambicioso, pues no es retador. Tal vez si acabas de salir de una lesión o estás empezando a ponerte en forma tras años de inactividad sí, pero en general se trata de un propósito sencillo que no requiere de un gran esfuerzo ni de una estrategia ni de un plan. Si el propósito, en cambio, es “adelgazar 10 kilos en 3 meses y pasar de un 30 % a un 20 % de grasa corporal”, sí estamos hablando de un objetivo, pues tienes que pensar cómo lo vas a conseguir y probablemente tendrás que cambiar una serie de hábitos (alimentación, ejercicio, etc.), lo cual no suele ser fácil. Se trata, por tanto,

de un objetivo retador, de un reto. Edwin Locke, psicólogo, investigador y creador de la teoría del establecimiento de objetivos, demostró que desarrollamos más nuestras vidas cuando nos planteamos verdaderos retos, no cuando los objetivos son fáciles.

Identificar y definir tu QUÉ es el ejercicio más potente que existe, porque cuando tienes claro tu objetivo y te enfocas en conseguirlo, tu vida se empieza a alinear para hacerlo posible. No quiero decir, como se insinúa en algunos libros, que desear algo con mucha fuerza baste para conseguirlo, ni que el universo se ponga a tu favor para ofrecértelo en bandeja. Eso no suele pasar.

El trabajo lo tendrás que hacer tú y no siempre dará el resultado deseado. Pero al menos remarás en una dirección que has escogido tú, y cuando alguien se pone a remar con ganas en una dirección, tarde o temprano llega a un destino diferente.

Es posible que **para identificar eficazmente tu QUÉ necesites desconectar de tus rutinas diarias**. Ayuda mucho

*Identificar
y definir
tu QUÉ es el
ejercicio más
potente
que existe.*



alejarse del día a día, verse con un poco de distancia para realizar este ejercicio sin prisas, tomando perspectiva y meditando bien las respuestas. Puede bastar con un par de días de desconexión en un lugar tranquilo donde apagar el móvil, descansar bien, pasear, meditar, conectar contigo y observarte “desde fuera”. Esto es importante para no errar en la elección del objetivo, para asegurarte de que sea coherente con lo que eres y con tu entorno, sobre todo si ese objetivo puede



¿Recuerdas mi historia de las latas de atún?
Una de las cosas que aprendí es que **cuando**

uno se siente emocionalmente mal, toma malas decisiones.
O dicho más coloquialmente: si te sientes como una mierda, tomas decisiones de mierda.

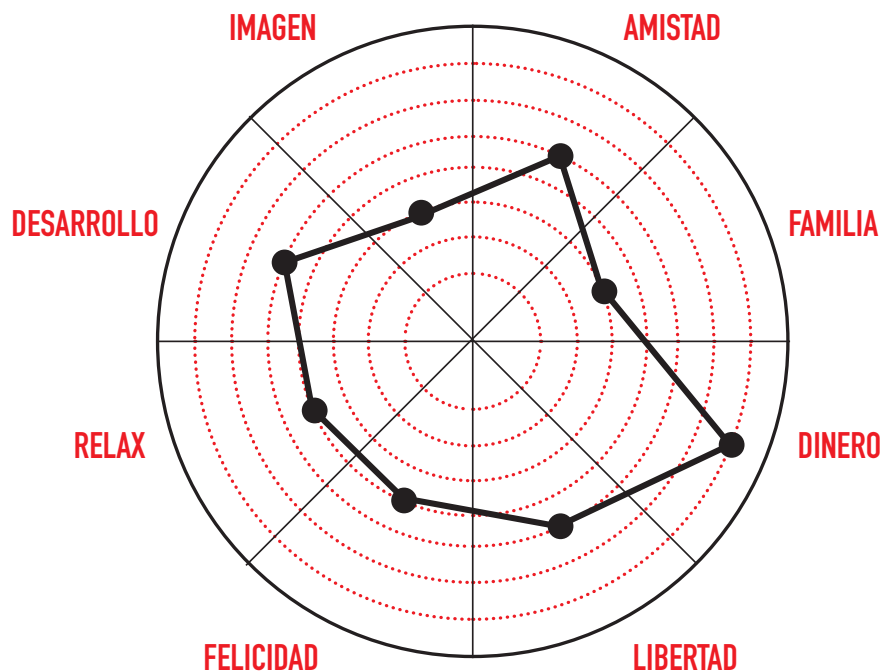
Antes de decidir qué aspecto de tu vida es prioritario cambiar y en qué dirección, **debes buscar un estado emocional equilibrado**, lo menos condicionado posible por las circunstancias que estás viviendo en este momento. Es importante que calmes las emociones y observes tu vida en perspectiva para asegurarte de que el objetivo que eliges tiene sentido para ti y vas a comprometerte con él.

representar un gran cambio en tu vida y en la vida de las personas que te rodean. Se trata, en definitiva, de alcanzar un estado de equilibrio emocional que a menudo no tenemos en el día a día por mil y una razones.

En cualquier caso, cuando termines este primer capítulo debes tener una idea clara de lo que quieres conseguir y un objetivo importante sobre el que trabajar. Para eso, te propongo ahora dos herramientas muy poderosas: la **Rueda de la Vida** y el **Cuadrante del tengo y quiero**. Al trabajar con ellas, seguramente detectarás más de una carencia en tu vida y, por tanto, más de un posible objetivo, pero te aconsejo que vayas poco a poco, al menos hasta que tengas interiorizado el sistema que te ofrezco aquí. Para empezar escoge uno, el que sea más importante para ti, el que esté más ligado con tu transformación, con tu proceso de mejora personal y/o profesional. Y hasta que no lo tengas muy claro no pases al siguiente capítulo.

RUEDA DE LA VIDA

Creada por Paul J. Meyer, experto en programación neurolingüística, **la Rueda de la Vida es una herramienta de toma de conciencia sencilla, visual y tremendamente poderosa**. Se usa desde hace décadas en el ámbito del coaching. Probada y contrastada por cientos de miles de personas, te ayudará sobre todo a ser más consciente de tu situación actual, de lo que funciona y lo que no en tu vida. Y, por tanto, a percibir de inmediato tus áreas de mejora.



*La Rueda de la Vida,
una vez completada,
suele tener un aspecto
parecido a éste:*



Meyer creó una rueda cerrada que propone una serie de ámbitos concretos: salud, dinero, pareja, trabajo, familia, etc. Son apartados predeterminados y los mismos para todo el mundo. Pero esto a mi juicio **encasilla a la persona dentro de un esquema**. Por ejemplo, la obliga a incluir la familia como una categoría cuando a lo mejor no tiene familia o ha decidido que la familia no tiene un papel importante en su vida. Por eso prefiero la rueda abierta, que permite elegir entre un listado de áreas vitales e incluso añadir alguna que no esté

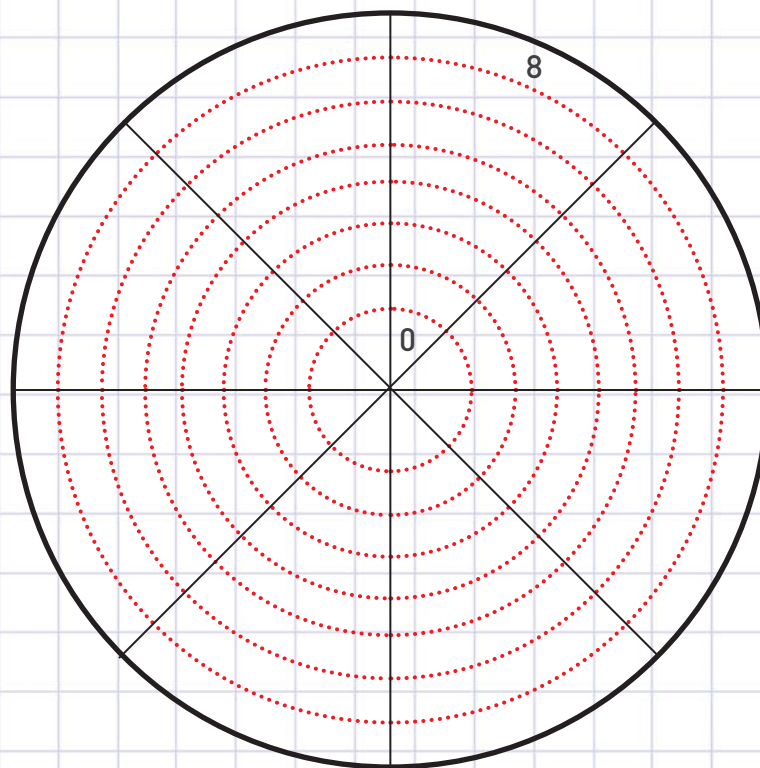


Tómate tiempo para hacer los ejercicios con calma, en especial los primeros. Si apuntas bien, puedes dar en la diana o no, pero si apuntas mal seguro que no acertarás. **Reflexiona y luego puntúa**, escribe o dibuja, según lo que toque en cada ejercicio. Y cuando lo hayas hecho **vuelve a reflexionar para asegurarte de que lo que has puesto responde a tus deseos** y creencias más profundos. Te aconsejo que utilices un lápiz para poder borrar y rectificar, o bien que te descargues de la web del libro los ejercicios para poder repetirlos las veces que necesites (www.rubenturienzo.com/hazquesuceda).

en la lista. Esta posibilidad de elegir ya dice mucho de lo que preocupa a la persona que lo realiza y de dónde, por tanto, puede trabajar para mejorar.

A continuación te **propongo que rellenes tu propia Rueda de la Vida** (página siguiente). Elige ocho campos de la lista de la derecha y puntúalos siguiendo el ejemplo del dibujo anterior: de 0 (nada satisfecho/a) a 8 (plenamente satisfecho/a). Recuerda que si deseas añadir algún campo que no está en la lista puedes hacerlo. Ah, muy importante: **no evites aquellos campos donde sientas que estás mal** o que te produzcan incomodidad. ¡Ésos son los que principalmente tienes que incluir! De lo contrario te estarás haciendo trampas al solitario.

Cuando acabes, une con una línea las puntuaciones de los ocho apartados siguiendo el ejemplo anterior. Esto te dará un dibujo que posteriormente te ayudaré a interpretar, pero que de un primer vistazo seguro que será muy revelador.



Una vez unidos los puntos, te quedará una forma dentro de la rueda. Imagina que ésa es la cantidad de aire que tiene tu rueda y pregúntate: **“¿Puede rodar y avanzar bien con esta cantidad de aire?”**. Si la respuesta es no, está claro que hay un cierto desequilibrio en tu vida y tienes algunos

aspectos importantes a mejorar. Lo que te permite este ejercicio es ver claramente esas área de mejora para elegir objetivos que estén alineados con ellas.

Para completar la herramienta, te propongo que respondas las siguientes preguntas:

AMISTAD
FAMILIA
SALUD
DESARROLLO
PAREJA
DINERO
ENTORNO
RELAX
FELICIDAD
RETOS
HOGAR
TRABAJO
ESPIRITUALIDAD
IMAGEN
AYUDA A OTROS
TIEMPO LIBRE
DEPORTE
OCIO
DIVERSIÓN
...



Encuentra y define tu objetivo