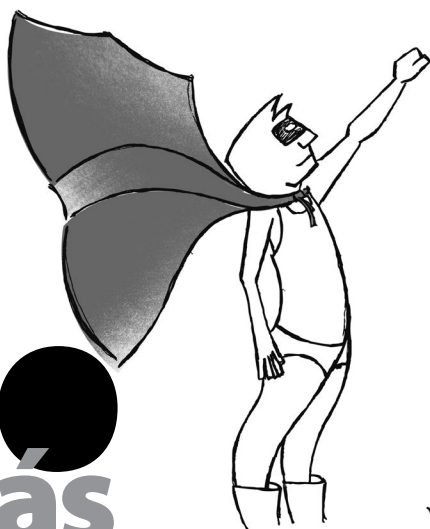


Iván Ojanguren
ilustraciones de kajota



No **más** **excusas**

LA **guía** DEFINITIVA
todo PARA CONSEGUIR
LO QUE TE PROPONGAS



Título original: *No más excusas*

Primera edición: Abril 2018

© 2018 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autor: Iván Ojanguren

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación de cubierta: Sergio Santos Palmero

Maquetación: Carolina Hernández Alarcón

Ilustraciones: Kajota

Colaboradores: Mario Sánchez Castro

ISBN: 978-84-16994-80-9

Depósito legal: M-12244-2018

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

A mi «yo» del pasado, por tantos objetivos de los que me siento profundamente agradecido.

Índice

No más excusas	9
Cómo leer este libro	15
PRIMERA PARTE. Define lo esencial	17
¿Para qué sirve un objetivo?	19
Descubre lo más prioritario	25
Aprende a plantear tu objetivo	37
Objetivos E.M.Po.Dé.R.A.T.E.®	38
EMPoDéRATE - Planteado en Positivo	40
EMPoDéRATE - Equilibrado	49
EMPoDéRATE - Específico	57
EMPoDéRATE - Medible	62
EMPoDéRATE - Realista	68
EMPoDéRATE - Deseable	74
EMPoDéRATE - Orientado a la Acción	80
EMPoDéRATE - Establece un marco Temporal	86
Motívate	91
SEGUNDA PARTE. ¡Manos a la obra!	101
Identifica y supera los obstáculos	103
Consigue los recursos que necesitas	108
Interferencias internas: creencias limitantes	113
Plan de acción	140

TERCERA PARTE.

Tirar la toalla NO es una opción 153

Pasa a la acción. 157

Organízate. 159

Usa recordatorios. 163

Reta a tus ladrones de tiempo. 166

Revisa tus tareas periódicamente. 169

Celebra cada paso. 173

Vive tu objetivo. 175

Cuenta tu objetivo a muchas personas 178

La vida es un viaje, no un destino. 181

Fracaso... ¿Qué fracaso? 183

No estás solo 189

Escribe un diario 194

Un empujón extra. 196

¿Hacia dónde te diriges? 203

Comprendiendo mejor tu objetivo 208

CUARTA PARTE. Un caso práctico 215

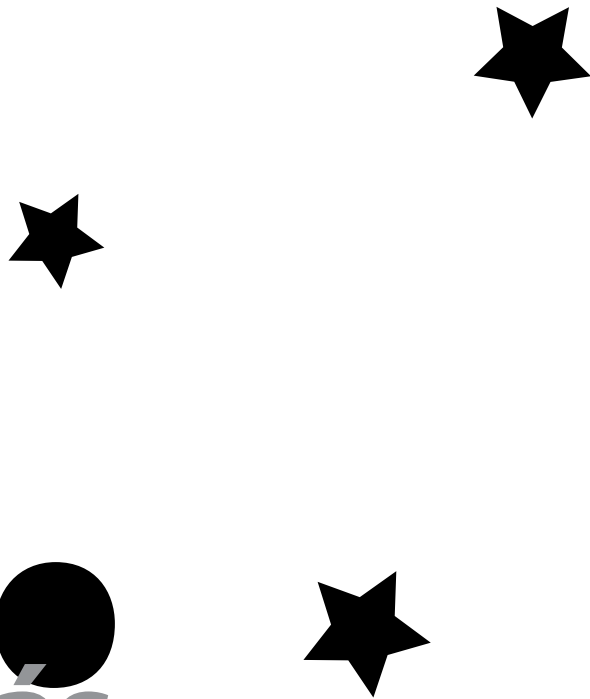
Nota final del autor 233

Agradecimientos 235

Glosario de términos 237

Bibliografía 243

NO
más
excusas



No más excusas

Nos encanta ponernos excusas. Nos encanta tirar balones fuera y justificar nuestra situación (sobre todo si no estamos conformes) culpabilizando a otras entidades que están «ahí fuera»: personas, sistema, modelo económico, sistema educativo, familia, políticos, etc. Del mismo modo, solemos ser muy dados a encontrar razonamientos para tratar de explicar el porqué del lugar en el que nos encontramos, aunque no estemos en absoluto cómodos con nuestra situación: «Es lo que hay», «No valgo para eso», «Es imposible hacerlo en este país», «Todo es complicado», «Tengo mala suerte», «Es muy difícil», etc.

Si te sientes identificado en parte o en todo con el párrafo anterior te invito encarecidamente a que sigas leyendo.

Lo primero que te diría: estás bien. Es muy humano echar las culpas de tu situación a algo que no seas «tú». En serio. La cuestión aquí es: ¿te ayuda en algún aspecto quejarte por tu mala suerte? ¿Eres una persona más feliz o más sabia haciendo eso? ¿Se convierte el mundo en un lugar mejor pensando de ese modo?

Mira, soy una persona práctica. Me gusta invertir mi energía, mis pensamientos y mis actos solo en aquello que hace que mi vida y mi entorno se eleven. Así, a la hora de albergar un pensamiento o preocupación en mi cabeza pienso: «Invertir energía en esto, ¿me va a aportar algún tipo de beneficio en el futuro?»; si la respuesta es «sí» lo mantengo, si no, simplemente lo desecho y paso a otra cosa. En este sentido, me ayuda pensar que en un medio plazo soy dueño de la situación en la que me encuentro y que tengo o puedo conseguir los recursos que necesito para alcanzar mis metas. Esta

es la buena noticia: si llegas a la conclusión de que tú mismo te has puesto donde te encuentras, significa que tú también puedes elegir dónde quieres estar en el futuro. Adiós victimismo. Hola responsabilidad.

Lo que tienes en tus manos es un libro de magia. En serio. Un libro con los conjuros, los hechizos, la filosofía, las herramientas y la metodología que harán que tus próximos objetivos sean pan comido. Tal vez creas que estoy siendo un poco exagerado: nada más lejos de la realidad. Te garantizo que si sigues todo lo expuesto a lo largo de las siguientes páginas (todo, sin excepciones) no habrá objetivo que se te resista. De corazón. Si sigues a pies juntillas lo que estás a punto de leer y no consigues tu próximo objetivo tienes mi permiso para contactarme y te devolveré hasta el último céntimo que hayas invertido en este escrito. ¿Qué vas a aprender con este libro?

- Sabrás qué meta u objetivo es más prioritario en tu vida en estos momentos. En este sentido también descubrirás qué meta es la que te hará conseguir más resultados en el menor tiempo. Sabrás dónde poner el foco. Sabrás por dónde empezar.
- Aprenderás a definir y formular tu objetivo correctamente. Es necesario hacer un chequeo previo para asegurarte de que eso que quieres es exactamente lo que quieres. Te sorprenderás de la cantidad de personas que salen ahí fuera creyendo que tienen objetivos y en realidad lo que tienen son deseos, autoimposiciones o brindis al sol. Un objetivo tiene que tener unas cualidades muy concretas para que pueda denominarse eso mismo: un objetivo; te mostraré estas cualidades y te daré herramientas para que conviertas eso que anhelas en algo por lo que merezca la pena invertir tiempo y energía.

- Aprenderás a motivarte. Conocerás el origen de la motivación y te daré una herramienta fantástica para que mantengas tus niveles de motivación por las nubes durante todo el camino hasta que consigas tu objetivo.
- Identificarás y superarás los obstáculos que te separan de tu objetivo.
- Identificarás y aprenderás a conseguir los recursos que necesitas para alcanzar tu meta.
- Retaremos todas tus interferencias internas o creencias limitantes. Pondremos encima de la mesa esa vocecita interior que, a veces, se empeña en boicotearnos. Te mostraré una herramienta a través de la cual entenderás el porqué de esa interferencia para poder echarla a un lado y seguir con paso firme hacia la consecución de tu meta.
- Aprenderás a crear un plan de acción para conseguir tu objetivo. Sabrás qué tendrás que hacer, cómo lo tendrás que hacer y cuándo lo tendrás que hacer. Escribirás un conjunto de tareas que podrás ir revisando a medida que vayas acercándote a tu objetivo.
- Dispondrás de una colección de quince estrategias extra que te ayudarán en tu viaje hacia la consecución de todo lo que te propongas. Tirar la toalla NO será una opción. 100% garantizado.
- Comprenderás la importancia de tener objetivos y también descubrirás que disfrutar del camino es la clave para conseguir llegar a buen puerto. Así, aprenderás a ver tu objetivo como una herramienta de crecimiento y no como un fin en sí mismo.

- Aprenderás a ser flexible y a ajustar tus objetivos a tus propias circunstancias incluso después de ponerte manos a la obra. Tendrás que tener en cuenta tus propias necesidades así como la información que manejes en cada momento.

Este libro no pretende decirte qué es importante en tu vida; ni mucho menos te dirá qué tienes que hacer para conseguirlo. Todas las herramientas que estás a punto de descubrir han sido ideadas con un fin grandioso: que tú llegues a tus propias conclusiones. A lo largo de las siguientes páginas irás conociéndote mejor e irás sabiendo qué quieres, qué tienes que hacer para alcanzarlo y lo más importante: para qué lo quieres. Toda la información saldrá de ti mismo.

Mira, creo en la acción. Creo en el poder del «hacer». Por eso me he dejado la piel en hacer un texto eminentemente práctico y cargado de herramientas; también te iré poniendo ejemplos sobre la marcha y en el capítulo final, además, encontrarás un caso real para que veas en acción las herramientas que estás a punto de descubrir.

Del mismo modo, todas y cada una de las reflexiones y estrategias que encontrarás en las siguientes líneas derivarán de forma irremediable en tareas que tendrás que llevar a cabo para conseguir tu objetivo. Anota todas esas tareas ya que las utilizarás para hacer tu plan de acción personalizado y absolutamente infalible.

El orden del libro no está escrito al azar. Desde un punto de vista metodológico es de suma importancia que leas el contenido (y lo apliques, claro) en el orden expuesto. Así, te invito a que sigas el orden establecido ya que asegurarás el éxito (y la efectividad) de cada una de las herramientas que te iré mostrando. En este sentido tal vez pienses que ya tienes un objetivo en mente y quieras pasar directamente al capítulo de «Motivación» o «Plan de acción». No lo hagas. De

verdad. Pasa tu objetivo por todos los filtros previos pues si no lo haces corres el riesgo de no conseguirlo y eso no es lo que queremos.

Me gustaría hacer un último apunte antes de comenzar el viaje juntos: sé que tenemos vidas ajetreadas y que somos muy exigentes en cuanto a qué dedicamos nuestro tiempo, ese bien valioso, preciado y finito; personalmente no me gusta invertir mi energía en cuestiones que no eleven mi vida en algún aspecto ya que soy consciente de que mi tiempo es el único activo que no puedo reciclar. Del mismo modo también soy consciente de que muchas veces reclamamos soluciones rápidas y sencillas para todas las situaciones de nuestra vida, incluyendo aquellas que se pueden considerar «complejas»... y esto último no siempre es posible. Algunas situaciones requieren un mínimo de tiempo y para bien o para mal, ese mínimo no siempre es sinónimo de «poco» o «inmediato».

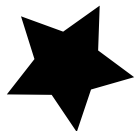
El siglo XXI ha traído la era de la información, la era de la conexión inmediata y de disponer de todo sin perder tiempo. No tengo nada en contra de esto, al contrario: me parece maravilloso que hoy pueda invertir ocho horas donde antes invertía treinta y cinco para conseguir el mismo resultado; al mismo tiempo la era tecnológica nos ha condicionado a la inmediatez, a la necesidad de conseguirlo todo *aquí y ahora*. Cada vez más empresas prometen enviarte productos a casa en menos tiempo, aplicaciones que prometen que invertirás menos tiempo en aprender una destreza o medicamentos que te quitarán más síntomas de tu enfermedad, más rápido y durante más tiempo. ¿Por qué te digo esto? Este libro está lleno de herramientas y algunas de ellas te harán pensar y profundizar en aspectos de tu vida que posiblemente ni siquiera te habías planteado antes; este libro está diseñado para que eleves tu vida al siguiente nivel y para ello tal vez tengas que pararte un poco más de lo que estás acostumbrado; claro, tendrás que empezar a *hacer* algo distinto si

quieres obtener resultados *diferentes*. Si no estás dispuesto a invertir en ti mismo para vivir la vida que quieres vivir, o si no estás dispuesto a hacer algo diferente a lo que estás acostumbrado para conseguir aquello que anhelas, lo mejor es que busques otro tipo de escritos que se adapten mejor a ti. Entiendo que si estás leyendo estas líneas es porque te vas a dar la oportunidad de agarrar el timón de tu vida y poner rumbo allá donde tú elijas; entiendo que estás dispuesto a dedicarle la energía y el tiempo necesarios a tu autoconocimiento y a tu realización personal a través de la consecución de tus objetivos.

Mi compromiso es acompañarte durante todo el viaje. Mi empeño será el de animarte para que entiendas la importancia y la relevancia de cada herramienta propuesta. Mi meta, en definitiva, es verte con tus objetivos cumplidos. Te garantizo que cada instante que inviertas en este libro está profundamente justificado; la efectividad de la metodología propuesta ha sido validada y comprobada por centenares de personas que han pasado por mis manos, así como por miles de *coaches* que la utilizan en su día a día con éxito. No dejar espacio para tirar la toalla: ese es mi compromiso contigo.

Todo lo que estás a punto de leer está basado en dos disciplinas: el *coaching*, concretamente la metodología planteada por la ICC (International Coaching Community), y la Programación Neurolingüística, más conocida como PNL. Al final del libro encontrarás un glosario de términos así como bibliografía recomendada por si quieres profundizar en alguno de los temas expuestos.

Que comience la magia.



Cómo leer este libro

Tienes en tus manos el manual que te indicará el camino para conseguir tu próximo objetivo; como toda guía, tiene algunos pasos que deberás seguir en el orden propuesto. Así, el libro está dividido en tres partes más una accesoria en la que te mostraré un caso práctico.

Como te comentaba, es fundamental que al menos sigas el orden establecido en las dos primeras partes; si no lo haces, corres el riesgo de restar efectividad a las herramientas. Una vez te familiarices con la metodología propuesta puede que quieras aplicar de manera aislada ejercicios en tu día a día a tu discreción; de hecho, así lo hago yo. No obstante si es la primera vez que lees este libro, te invito a que simplemente te dejes guiar; es decir, sigue el orden propuesto pues necesitarás tener una idea general de la metodología antes de poder aplicar las herramientas que la componen por separado.

Así, en la primera parte, «Define lo esencial», descubrirás qué es más prioritario en tu vida en estos momentos a través de la herramienta «La rueda de la vida»; también pulirás y darás forma a tu objetivo a través de la herramienta E.M.Po.Dé.R.A.T.E.[®], asegurándote de que eso que quieres es efectivamente lo que anhelas; una vez tengamos una idea profundamente clara, sensata y equilibrada de lo que quieres, será el momento de encontrar esa energía interna que te empujará a comenzar el viaje hacia tu objetivo: la motivación. Te daré por lo tanto una herramienta fantástica para que entiendas para qué quieres conseguir tu objetivo y puedas mantenerte motivado durante todo el camino.

En la segunda parte, «Manos a la obra», descubrirás qué obstáculos se interponen entre tu objetivo y tú, bien sean

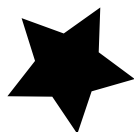
obstáculos externos (dinero, tiempo, destrezas que no tienes, etc.), bien obstáculos internos o «creencias limitantes» (pensamientos que de algún modo boicotean el logro de tu objetivo). Te daré herramientas para que puedas superar dichos obstáculos y también para que consigas todos los recursos necesarios para conseguir tu objetivo. Aquí también te daré pautas precisas para que ordenes toda la información y crees un plan de acción ganador sin espacio para el fracaso.

En la tercera parte, «Tirar la toalla NO es una opción», te presentaré una colección de hasta quince estrategias, herramientas y reflexiones que te ayudarán a caminar con paso firme hacia tus metas. Dependiendo de la complejidad de tu objetivo tal vez necesites aplicar todo lo expuesto en este apartado o solo algunos de los ejercicios o refuerzos propuestos. Tú mandas; eso sí, te invito a que lo descubras todo ya que en mi experiencia estos «extras» muchas veces marcan la diferencia.

La parte final es un caso práctico. Te presentaré muchas de las herramientas contextualizadas en un verdadero objetivo para que las veas en funcionamiento y te ayuden a comprender qué se supone que tienes que conseguir tras aplicarlas. Te invito a que recurras a este caso práctico siempre que te sientas bloqueado o con hambre de mejorar el entendimiento de algún concepto o herramienta en particular.

Como te decía: mi empeño ha sido hacer un texto cercano, ameno, amable (a veces retador) y práctico. Deseo con todo el corazón que las próximas páginas te ayuden a levantarte por las mañanas con ganas de comerte el mundo, con ganas de ser más «tú mismo» a través de la consecución de todo eso que quieres y anhelas.

Buen viaje.



Primera parte Define lo esencial

En este capítulo:

- Descubrirás qué objetivo es más prioritario en tu vida en estos momentos
- Darás forma y definirás muy bien tu objetivo a través de la herramienta E.M.Po.Dé.R.A.T.E.®
- Descubrirás el origen de la motivación y pondrás en práctica una herramienta que te mantendrá motivado hasta que consigas tu objetivo