

María Fernández

El pequeño libro que hará grande tu vida

Con prólogos de *Laura Sánchez, Anxo Pérez, Rubén Turienzo,
Curi Gallardo y Fran Carrillo*



¿Tienes la vida que quieres llevar?

Muchas veces nos respaldamos en excusas, desconocemos la forma de cambiar nuestra dinámica, no nos sentimos capaces de asumir los costes, albergamos un conflicto interior, o simplemente **tenemos miedo al fracaso o incluso al propio éxito.**

El pequeño libro que hará grande tu vida generará **un punto y aparte abriéndote las puertas a una nueva realidad.** Esa vida que tanto anhelabas, más plena y rica, más satisfactoria y sobre todo más coherente contigo mismo. **Te darás el permiso de brillar y volar mucho más alto** de lo que hubieras imaginado. Desde esa perspectiva podrás, así, enriquecer la vida de otros y dejar finalmente tu huella.

María Fernández te invita a ser consciente de que **sólo tienes una oportunidad y ésta se llama "vida"**, y te reta a preguntarte qué quieres hacer con ella.

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

Un libro publicado por **Alienta Editorial**
Fecha de publicación: 16 de enero de 2018
Precio 12,95€ / 7,99€ (e-Pub) / Núm. de páginas: 320 / ISBN: 978-84-16928-46-0
<https://www.planetadelibros.com/libro-el-pequeno-libro-que-hara-grande-tu-vida/263367>

EL PEQUEÑO LIBRO QUE HARÁ GRANDE TU VIDA

Organizado en torno a cuatro grandes bloques temáticos (**CONSECUCCIÓN DE METAS, ESTILO DE VIDA, SUPERACIÓN y RELACIONES PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES**), *El pequeño libro que hará grande tu vida* está estructurado de forma que se puedan leer los capítulos de forma aleatoria o bien por orden.

Si se opta por esta segunda forma, el lector se sentirá **acompañado en su desarrollo personal como si en un proceso de coaching con María Fernández se tratara**: qué quieres, dónde deseas estar, qué lastres has de soltar para llegar hasta ahí, de qué fortalezas has de ser consciente que tienes y te has de agarrar, cómo vas a usar tus obstáculos como propulsores para tu éxito, de quien te rodearás y con quién compartirás tu éxito y, finalmente, **en qué persona te habrás convertido para alcanzar tu meta**.

Tres elementos hacen de este libro un método de crecimiento personal único:

1. Contiene **EJERCICIOS PRÁCTICOS** y preguntas desafiantes que obligan al lector a hacer introspección y a buscar sus propias soluciones.
2. Maneja **METÁFORAS INNOVADORAS** empleadas por la autora en su día a día profesional. El poder de la metáfora en el campo del desarrollo personal es incuestionable. Nuestro cerebro asimila la metáfora (al igual que una historia o una fábula) a través del hemisferio derecho, el creativo, y éste, al estar a las puertas del inconsciente, hace que su significado cree automáticamente un impacto en el lector.
3. Todas las **historias de superación descritas son REALES** y están basadas en las de clientes, amigos o personajes públicos (como en el caso de **Jorge Blass, Gema Hassen Bey o Enhamed**) con los que la autora ha tratado personalmente; así como en las propias experiencias personales de María, que ha vivido gran parte de su vida fuera del área de confort.

ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

CONSECUCCIÓN DE METAS

«El principal motivo por el que no alcanzamos aquello que queremos no es por falta de recursos, ni porque las circunstancias que nos rodean sean adversas. Como ya dijo T. Harv Eker, la primera razón por la que no alcanzamos lo que queremos es muy sencilla e incluso de Perogrullo: Porque **NO SABEMOS QUÉ ES LO QUE QUEREMOS.**»

«Se trata de acostumbrar a tu cerebro a **CREER que todo es posible**. En el momento en el que descubras que todo empieza en tu mente, habrás descubierto también tu mayor poder.»



Uno no debe nunca consentir arrastrarse cuando siente el impulso de volar.
(HELEN KELLER)

«**EL REALISMO ESTÁ SOBREVALORADO.** Es mucho más potente ponerte una meta ambiciosa y luego desmenuzarla en mini metas, que pensar directamente en pequeño, con mentalidad cautelosa. **Aspira a lo mejor, y luego ya tendrás tiempo de bajar tus estándares.** Recuerda el mensaje de Les Brown: *Apunta a la luna, si fallas al menos estarás entre las estrellas.*»

«**"Fracaso" es una palabra que personalmente quitaría de todos los diccionarios y libros** (incluido éste). De hecho, prefiero llamarlo: miedo al error.»

«**El error es un punto y aparte.** Sólo una mancha en un mar de posibilidades. Pero por encima de todo, es un escalón para el aprendizaje.»



*Las piedras en tu camino están
por una razón, no las desaproveches.*
(PAUL BARRIOS DUQUE)

«No nos merecemos seguir pagando el precio de un dolor que ya pasó. **Sabemos que el dolor generado en el acto es inevitable, pero el sufrimiento posterior es opcional.** No albergues rencores o malas emociones, por un evento que ya no existe (sólo habita en tu mente).»

«**Uno de los requisitos principales para alcanzar un objetivo es que éste se vuelva una auténtica obsesión para ti.** Que sea lo primero que piensas cuando te levantas y lo último cuando te acuestas.»

«**Las palabras no son inocuas. Contienen la energía de su significado.** Por eso es tan importante hablar con un vocabulario vivificante, porque esa energía no sólo nos beneficia a nosotros ¡sino también a quienes nos escuchan! Con tus palabras también influyes emocionalmente en los demás.»

«**Recuerda: No es que no haya solución, es que todavía no la has encontrado.**»

ESTILO DE VIDA

«**¡NO ES LO QUE HACES, SINO EL SENTIDO QUE LE DAS A LO QUE HACES!**»

«**Cuestionate por qué estás vivo, o más bien para qué estás vivo.** Tu corazón late.. pero ¿con qué propósito late? [...] Tu propósito te define. Te acompaña toda la vida. Tus metas pueden cambiar, pero el propósito se mantiene casi siempre el mismo.»

«**Sé consciente de que cada día que pasa sin vivir como tú quisieras es un día que no dejará ninguna huella en tu vida.** Un día menos.»

«**La vida te ha dado unos dones. Tuya es la obligación de usarlos.**»

«Cuando estés frente a una decisión difícil y osciles entre dos elecciones que están muy igualadas, te diré, para tu tranquilidad, que: **DA IGUAL QUÉ DECISIÓN TOMES. Ambas son buenas.** En las dos tienes el mismo índice de beneficio y coste.»

SUPERACIÓN

«Es tan importante sentir gratitud por los eventos positivos, por habernos hecho felices, como también abrazar y agradecer las adversidades, por su capacidad de fortalecernos. **Las dificultades nos modelan.** Éstas son las que esculpen una versión fuerte y mejorada de nosotros mismos.»

«El dolor es una respuesta emocional frente a algo que nos ha sucedido. El sufrimiento surge cuando nos acordamos y revivimos ese dolor, que YA ha pasado. **No podemos controlar el dolor, pero sí nuestro sufrimiento.**»



La vida no te quita cosas, sino que te libera de ellas.
(FACUNDO CABRAL)

Hay un «desamor» que libera. Cuando estás enganchado emocionalmente a alguien que no te conviene, dejar de amar es volver a nacer.
(WALTER RISO)

«Hay momentos en los que necesitamos dar **carpetazo a una determinada situación** que nos está ahogando y no nos deja ir hacia delante. Escenarios insostenibles que ya sabemos que **NO** queremos en nuestra vida, pero que, por alguna razón, nos obstinamos en mantener, aunque seamos conscientes de que «eso» **NO** nos hace bien. Puede ser una relación tóxica, un mal hábito o un rasgo de nuestro carácter que molesta tanto a los demás como a nosotros mismos. Es ahí donde **hemos de hacer UN CORTE NETO Y LIMPIO con todo lo anterior. Para ello, realizaremos un PROTOCOLO DE CIERRE.** Es decir, llevaremos a cabo una acción que genere un cambio de chip y represente un cierre de ciclo.»

«**No hay inversión más rentable ni más segura que invertir en uno mismo.** Destina tiempo, energía y recursos en cultivar tu mente, cuerpo y espíritu.»

RELACIONES PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES

«Independientemente de dónde hemos nacido, qué educación hemos recibido, e incluso qué experiencias hemos vivido, hay algo en nosotros todavía más poderoso, **un FONDO que es común a todos los seres humanos: las EMOCIONES.**»

«Sé compasivo. **La compasión nos conecta con el AMOR y con la PAZ mental y emocional.**»

«La intolerancia daña más al intolerante que a quien es juzgado. **Desengancharnos de nuestras propias convicciones nos dará más libertad** y nos hará sentirnos más conectados a los demás.»

«Acuérdate de la frase: **Si deseas conocer a una persona, no escuches lo que los demás dicen de ella. Escucha lo que ella dice de los demás.**»

«Existen personas que son auténticas expertas en las relaciones sociales, y otras a las

que les cuesta un poco más. **Un conector nace, pero también se hace.** Si eres de los que perteneces al segundo grupo, con un poco de entrenamiento tú también puedes convertirte en un conector y dominar las relaciones interpersonales de manera fluida, generando impacto en los demás. **El truco es hacer de estas relaciones algo natural, genuino y enriquecedor.»**

«LA CONVERSACIÓN MÁS PELIGROSA ES LA QUE NO SE TIENE.»

**«Si quieres vivir en la abundancia, AGRADECE.
 Si quieres caminar ligero, PIDE PERDÓN.
 Si quieres sentir amor y alegría, DI TE QUIERO.»**

ALGUNOS OBJETIVOS DE ESTE LIBRO

- **Forjarás el hábito de HACERTE CARGO de lo que te ocurre,** y descubrirás que las circunstancias pueden ser condicionantes, pero nunca determinantes. Actuarás y reaccionarás sólo desde la autorresponsabilidad, y no desde el victimismo, siendo consciente de que si aceptas que eres parte de tus «problemas» también serás parte de sus soluciones.
- **Experimentarás que la VALENTÍA es un músculo que también se entrena.** Vivirás sin miedo, o al menos convivirás con él de una forma productiva, para que éste te proteja, pero no te detenga.
- **Tomarás DECISIONES DESDE EL AMOR Y NO DESDE EL MIEDO.** Ya que cada vez que no sepas cómo actuar frente a una situación, podrás preguntarte desde qué emoción estás decidiendo. Pues desde el miedo nos cerramos y *jugamos a no perder*, y desde el amor nuestra actitud es de expansión y *jugamos a GANAR*. La elección correcta es casi siempre desde el amor.
- **Vivirás SIN AUTOSABOTAJES.** Te liberarás de antiguos patrones que no te hacen bien, pensamientos pusilánimes y malos hábitos. Revisarás la historia que te estás contando, y te darás el permiso de brillar y volar mucho más alto de lo que hubieras imaginado.
- **Asumirás que LA DETERMINACIÓN Y LA CONVICCIÓN son la garantía que te llevan a una única dirección: ¡hacia delante!** Y descubrirás que el COMPROMISO —por encima de la motivación— es aquello que te engancha a la meta y no te hará desfallecer. De esta forma, tus metas acabarán convirtiéndose en tu mejor obsesión.
- **Podrás CONECTAR desde el principio con personas extraordinarias, y decidir tenerlas en tu vida.** Te sentirás seguro relacionándote desde la buena fe y la nobleza, y concluirás que la calidad de tu vida deriva de la calidad humana de la gente que te rodea, pero que, sin embargo, la persona más importante que vas a conocer en tu vida eres TÚ.
- **VIVIRÁS EN PAZ y en integridad contigo mismo,** sabiendo que has actuado de la mejor forma posible en cada ocasión.
- **Abrazarás todo lo que la vida te ha dado,** tus dones, las personas que te rodean, la



*El mejor regalo que podemos ofrecerle al mundo
 es el de nuestra propia transformación.*
 (LAO-TSE)

*Después de escalar una montaña muy alta,
 descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar.*
 (NELSON MANDELA)

- salud propia y la de tu entorno, y vivirás desde la GRATITUD.
- **Podrás fusionar tu PASIÓN y tu trabajo en una sola cosa**, y vivir de lo que realmente te entusiasma. Reflexionarás sobre TU PROPÓSITO en el mundo, y darás una salida a esa llama que permanece encendida dentro de ti: tu vocación.
 - **Serás consciente de que el camino a lo que tú consideras «éxito» va a ser un CAMINO DE PICOS Y VALLES**, y no una línea recta. Pero será en esos picos y valles donde tú te formarás y descubrirás tu grandeza.
 - **Sabrás honrar tus propias DECISIONES**, ya que en ti está la posibilidad de transformar incluso un evento negativo en una bendición.
 - **Irás más allá de tus propias capacidades**. Traspasarás constantemente tus propios LÍMITES. Entrarás en una frecuencia donde la línea que separa lo que eres con lo que quieres llegar a ser será prácticamente inexistente.
 - **Tendrás herramientas de desarrollo personal cada vez que te enfrentes a un nuevo desafío**. Y te darás cuenta de que cuando no llegamos a nuestros objetivos no es por falta de recursos económicos, físicos o materiales, sino por falta de RECURSOS MENTALES. —Sencillamente no hemos dado con la forma de llegar.

En definitiva, las siguientes páginas te ayudarán a conseguir de una vez por todas tus objetivos, a **gestionar tus relaciones interpersonales y a vivir en autenticidad y en coherencia contigo mismo**.

LA AUTORA



MARÍA FERNÁNDEZ es Coach Personal, Ejecutivo y de Equipos por la Federación Internacional de Coaching (por sus siglas en inglés, ICF). Es fundadora y directora de Coaching & Media, firma especializada en coaching a personajes públicos, además de a particulares. Es también motivadora de equipos, campo en el que ha trabajado para empresas del Ibex 35.

Colabora en medios de comunicación como RNE, TVE, o Antena 3, y en formatos audiovisuales para Unidad Editorial, como experta en coaching y desarrollo personal. Algunas de sus colaboraciones y apariciones en prensa escrita han tenido lugar en *YoDona*, revista *Mía*, *Marie Claire*, *Instyle*, *El Mundo*, *Expansión*, *Buena Vida*, o en publicaciones internacionales como *The Best You*.

Es miembro de *Focus Breakfast*, firma a partir de la cual es formadora en habilidades directivas y sociales, para equipos directivos. Su carrera profesional, siempre orientada hacia las personas, se ha desarrollado en tres países (Inglaterra, Italia y España), y ha hecho coaching a niños en escuelas de África. Además, es conferenciante, habiendo dado charlas sobre felicidad y optimismo, superación y consecución de metas, y emprendimiento y marca personal.

Si quieres saber más de ella, puedes visitar su web www.coachingandmedia.com o seguirla en su cuenta de Twitter [@Maria_FGF](https://twitter.com/Maria_FGF).