

El pequeño libro que hará grande tu vida

María Fernández (Ed. Planeta)

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 anhelas, 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.

Entrevista a María Fernández: "No hay que preocuparse por los problemas, hay que ocuparse de ellos"

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 importantes medios audiovisuales y escritos.

¿Qué le diría al lector que, al ver su libro, piense: "Oh no, otro libro de autoayuda"?

Que es mucho más que un libro de autoayuda. *El pequeño libro que hará grande tu vida* es todo un MANUAL para generar cambios en tu vida desde el minuto uno. Lo que diferencia a *El Pequeño libro que hará grande tu vida* de otros libros de desarrollo personal es que empuja a TOMAR ACCIÓN. Y alude a la sabiduría interior del lector, ya que dentro de sus páginas lanzo preguntas que obligan al lector a hacer introspección y a cuestionarse el rumbo de su vida. Le propongo ejercicios prácticos para que aterrice todo lo reflexionado en resultados diferentes en su día a día.

De hecho, puedes leer el libro de dos formas. Puedes leer los capítulos de forma aleatoria o bien puedes leerlo de principio a fin. Si lo haces de esta última forma, *El pequeño libro que hará grande tu vida* tiene el mismo poder que UN PROCESO DE COACHING, —pero mucho más barato— (risas).

¿Cómo podemos detectar que nos encontramos en lo que en su libro denomina "modo letargo"? ¿Es fácil salir de ese estado?

Nos damos cuenta de que hemos entrado en "modo letargo" cuando nuestros días son iguales, cuando apenas conocemos a personas nuevas ni estamos expuestos experiencias distintas a las cotidianas. Nuestros sueños los vemos lejanos y dudamos de nuestra capacidad de conseguirlos. Nos apegamos a nuestra rutina, pasamos horas delante de la tele o de las redes sociales. Nuestro trabajo se convierte en un medio de subsistencia, y no de crecimiento. Nos sorprendemos hablando de cómo cambia el mundo alrededor de nosotros, o criticando a los políticos o al deportista que jugó mal. Vemos la paja en el ojo ajeno y eso adormece nuestra propia frustración. En definitiva, con el modo letargo nos convertimos en ESPECTADORES de vidas ajenas.

Para salir de ese estado, tenemos que recuperar la ilusión por nuestra vida. Verla como un reto, como una conquista diaria; y, sobre todo, fortalecer nuestra seguridad. Entrenar la confianza en uno mismo y en nuestra capacidad de transformar realidades.

La idea es cambiar ese "modo letargo" por el "modo generador de cambios".

Al igual que el modo letargo es un estado de hibernación, el modo generador de cambios supone todo lo contrario: la primavera y la aper-



tura. Es ese estilo de vida en el que te comes el mundo. Tus días son intensos y están llenos de novedades. Procuras tener casi todas tus esferas plenas. Tienes objetivos en mente que te mantienen alerta, y te entusiasmas según avanzas hacia ellos. Mantienes la vista en el presente y en un futuro inspirador. Te atreves a soñar. Eres portador de ilusión y la contagias. De forma natural atraes a personas que también lo son. No te preocupas de los «problemas», te ocupas de ellos. Estás predispuesto a la acción y los atajas desde el origen. Eres ACTOR de tu vida. No pierdes el tiempo con el *gossip* de moda. Sólo hablas de tus proyectos y de los de tu alrededor.

¿Pensar en grande puede conducir en un momento dado a la frustración?

Siempre he dicho que no conozco a nadie que se haya muerto de frustración. Considero que no hay mayor frustración que no haber vivido la vida que deseaste para ti. No haber usado los dones que la vida te dio. Haberte preocupado por el juicio de los demás, o simplemente haber vivido "volando bajito" por miedo a hacerse daño.

Sólo tenemos una oportunidad, y se llama vida. Debemos preguntarnos **qué queremos hacer con ella.**

Opino que luchar por nuestros sueños, lejos de que pueda parecer un concepto ingenuo es una cuestión de lealtad hacia nosotros mismos. Hemos de perseguir aquello que hacer vibrar nuestro corazón. De forma contraria habremos escupido a este regalo que se nos dio: ¡Estar vivos!

Creo que nos hemos vuelto muy blanditos con el tema de la frustración. El realismo está sobre valorado. Nada grande se consiguió desde ahí. Como dice Les Brown, *Apunta a la luna, y si fallas al menos habrás llegado a las estrellas.*

Su propia historia profesional parece haber salido de las enseñanzas de este libro, pues dejó una vida acomodada en el sector del turismo para volcarse en el coaching, su pasión. ¿Hizo usted "grande su vida" con ese cambio a nivel profesional?

Por supuesto. Creo que no sólo la hice grande, sino que se ha vuelto ENORME (risas).

Y esto es por un motivo: VIVO UNA VIDA CON PROPÓSITO, en la cual uso mis capacidades y las pongo al servicio de los demás ¿Hay algo más grande que eso? Siento que no vivo de puntillas, sino que uso toda mi energía y mis recursos para CRECER, DISFRUTAR y AYUDAR a otros.

He sacado provecho de incluso aquello que me hizo sufrir en mi vida, y **transformo esos marrones en estiércol.** Los convierto en aprendizaje. No sólo para mí sino también para ser mejor con mis clientes. Ese salto al vacío que hice algún tiempo fue el mejor salto que he hecho en mi vida. Hay que estar dispuestos a perder para empezar a ganar.