

# LIDERA TU VIDA

Descubre quién eres, qué quieres y  
emprende tus sueños

Isabel Gutiérrez Blanch





TÍTULO: *Lidera tu vida*  
*Descubre quién eres, qué quieres y emprende tus sueños*

AUTORA: *Isabel Gutiérrez Blanch* ©, 2019  
COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 13*  
DISEÑO Y FOTOGRAFÍA DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

2ª EDICIÓN: *abril 2019*  
ISBN: *978-84-949915-5-4*  
DEPÓSITO LEGAL: *DL B 10954-2019*

HAKABOOKS  
*08204 Sabadell - Barcelona*

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

*A mis hijos Oriol y Mireia con todo mi amor, ellos son la fuente principal de inspiración en mi vida. Son mis verdaderos maestros y la gran motivación que me ayuda a ser cada día un poquito mejor. Compartir la vida con ellos es mi mejor regalo.*

*A mis estimados padres María y Ventura, por su apoyo y amor incondicional. Sois mi ejemplo de trabajo en la vida y de entrega a los demás.*

*Us estimo!!!*

# TESTIMONIOS

“Es para mí una gran satisfacción presentar el primer libro de Isabel Gutiérrez Blanch. En primer lugar porque Isabel es una antigua alumna de Psicología en la FPCEE Blanquerna. En mi asignatura ya demostró esta capacidad de integrar perspectivas y de pensar desde paradigmas diferentes la persona humana. Ha sido una alegría comprobar cómo desde entonces no ha parado de formarse, de participar en grupos de investigación -uno de ellos del recordado profesor de Blanquerna el Dr. Jordi Cebrià- o participar en congresos, donde alguna vez hemos vuelto a coincidir, ahora ya como gran profesional que es de la Psicoterapia y el Coaching.

El libro reúne experiencia personal y reflexión académica relevante, que se presentan de forma sintética y amena, centrando la necesidad que tenemos las personas de autoconocimiento y de crecimiento personal y animando al lector a tomar una actitud proactiva, confiada y emprendedora ante la propia vida y los retos que plantea. Anima al lector a vivir con propósito y desde el alma una vida plena, para un mayor armonía, alegría y paz interior Un bien para uno mismo y para el mundo. “

**Dr. Josep Gallifa**

*Decano de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna-URL.*

“En este libro, Isabel Gutiérrez nos explica de forma clara y práctica aspectos clave que nos ayudan a conocernos mejor y también a entender a los otros para lograr que el liderazgo de nuestra vida sea altamente efectivo. El lenguaje utilizado es sencillo, ameno, cercano. Su lectura aporta reflexiones, ideas y propuestas útiles que seguro que nos pondrán en disposición para actuar mejor sobre nuestra vida y lograr cambios y resultados altamente satisfactorios.”

**Mercè Moreno.**

*Psicóloga Coach. Vocal de la Junta Directiva de la Sección de Psicología Coaching. Coordinadora del Grupo de Trabajo de Coaching Organizacional del COPC (Colegio Oficial de la Psicología de Cataluña).*

“Este libro transmite esa fuerza y esa motivación que necesité en su día cuando me iniciaba en el negocio de la música. Isabel consigue, con la pasión de sus palabras, impulsar al lector a ser dueño de su vida y a conseguir el éxito personal y profesional.”

**Polo Molina**

*Empresario y Mánager de los Black Eyed Peas.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	21
CAPÍTULO 1. VIAJE INTERIOR	29
CAPÍTULO 2. LA ESCALERA DE LA CONSCIENCIA	37
CAPÍTULO 3. QUIÉN ERES	43
CAPÍTULO 4. LA INFLUENCIA DE CÓMO HABLAMOS	47
CAPÍTULO 5. IDENTIFICA TUS CREENCIAS	59
Definición	59
¿Cómo se forman?	62
Profecía Autocumplida	63
De creencia limitante a potenciadora	65
El caso de Alejandra	68
Ejercicios:	70
1) Tomando conciencia de mis creencias	70
2) De creencias destructivas a creencias poderosas	72
3) Sobre creencias	73
CAPÍTULO 6. ¿CÓMO ESTÁ TU AUTOESTIMA?	75
Condiciones básicas de la autoestima	76
Detecta si tienes baja autoestima	77
¿Cómo son las personas con alta autoestima?	78
Ejercicios:	79
1) ¿Quién eres? ¡Identifícate!	79
2) El espejo	80

No permitas	80
Creciste	82
¿A qué precio?	83
<i>Insight y Acting out</i>	83
La vida es equilibrio	84
¿Y después que ha venido?	85
CAPÍTULO 7. SI NO ES AHORA ¿CUÁNDO?	87
Ahora es tu momento	87
<i>Coaching</i>	95
<i>Mentoring</i>	97
Programación Neuro Lingüística (PNL)	97
CAPÍTULO 8. ¿QUÉ HAGO CON MIS PENSAMIENTOS?	101
¿Qué es una distorsión cognitiva?	103
¿Por qué ocurren las distorsiones?	104
¿Cuáles son las principales distorsiones?	105
¿Y ahora que...?	106
CAPÍTULO 9. DICHOSA ANSIEDAD	109
¿Qué es la ansiedad?	109
¡Di basta!	110
Cambia el discurso	112
Vive la aventura	113
Actúa en este mismo momento	113
Ejercicio: ¿Qué es lo peor que puede suceder?	114
CAPÍTULO 10. <i>MINDFULNESS</i> O ATENCIÓN PLENA	115
¿Qué es <i>Mindfulness</i> ?	115

¿Qué no es <i>Mindfulness</i> ?	118
<i>Mindfulness</i> y ansiedad	120
Reglas generales de la práctica de <i>Mindfulness</i>	121
Requisitos materiales de la práctica formal de la meditación	121
<i>Mindfulness</i> en el trabajo: Liderando con consciencia	122
Poemas: Permitir, Danna Faulds y La casa de huéspedes de Rumi	124
Prácticas <i>Mindfulness</i> escritas	127
1) Meditación de la respiración	127
2) Meditación de la mente que piensa	129
3) Meditación del ahora	132
Prácticas <i>Mindfulness</i> informal	135
<b><i>Audios de Meditaciones Mindfulness</i></b>	136
<b>CAPÍTULO 11. SE AVECINA TORMENTA: LAS EMOCIONES</b>	137
El miedo	138
La Tristeza	140
La Ira	141
La Alegría	142
El Amor	144
<b>CAPÍTULO 12. LA FUERZA DEL CAMBIO</b>	
¿A DÓNDE QUIERO IR?	145
Propósito e identidad	145
Caso de Adriana	149
Caso de María	150



CAPÍTULO 13. CREA TU HOJA DE RUTA	153
¿Qué es la Visión?	153
Ejercicio: Crea tu visión	154
¿Y la Misión?	155
Ejercicio: preguntas que pueden ayudarte para concretar tu misión	156
Objetivos	157
Aprendiendo a formular objetivos	159
Ejercicio: sueña sin limites	164
CAPÍTULO 14. LOS VALORES	167
Hablemos de valores	167
Ejercicios:	168
1) Reflexiona sobre tus valores	168
2) Preguntas para desarrollar el autoconocimiento	171
CAPÍTULO 15. ALCANZAR EL ÉXITO	173
Y ahora... déjame contarte una historia.	175
Ejercicios:	177
1) Reflexiones para que te ayuden a ponerte en marcha	177
2) ¿Qué es lo que quieres?	178
CAPÍTULO 16. COMUNICACIÓN	179
El conflicto	179
¿Cómo nos enfrentamos al conflicto?	182
• Me retiro o huyo	182
• Lo ignoro o lo evito	182
• Me encaro como defensa	183
• Negociación o pactos	184

• Reaccionas o respondes	187
• Empatía	188
• Asertividad	190
CAPÍTULO 17. CONSIGUE LO QUE QUIERES	193
Un cuento filosófico: la felicidad de Lao Tsé	199
CAPÍTULO 18. EL CAMBIO ¡AHORA!	201
Deseo y Objetivo	201
El vehículo: la Acción	202
Ejercicio: Quiero y puedo	204
Ejercicio: Pasa a la acción	209
CAPÍTULO 19. SISTEMA DE ACTIVACIÓN RETICULAR (SAR)	211
CAPÍTULO 20. CONVIÉRTETE EN UN EMPRENDEDOR	215
La valentía de emprender	215
Reconocer tus miedos:	218
• Miedo a no ser suficiente	218
• Miedo al fracaso	219
• Miedo a no tener suficiente dinero	220
Emprender es una forma de vivir	222
AGRADECIMIENTOS	225

# PRÓLOGO

Confieso mi atracción irremediable por los libros que ayudan a vivir.

Y éste es uno de ellos.

Conozco a Isabel desde la infancia. La pasión por la psique humana y la relación de ayuda a las personas desde el rigor de psicología ha sido su elección profunda desde siempre, desde el corazón y el sentido de vida. Y llegar ahí ha supuesto izar velas, trazar ruta, transitar vendavales y emprender un viaje a lo largo de todos los capítulos que explica en el libro. Si, también en su propio viaje vital. Por eso es un libro que se basa en lo que nos ayuda a avanzar desde el conocimiento de la mente humana y la riqueza que aporta la propia biografía surcada.

Desde mi visión desde la psicología y el *coaching*, agradezco la propuesta de este texto que expone la reflexión y el método de los recursos y herramientas que una psicóloga aplica en el universo íntimo de su consulta en el tu a tu con sus clientes. También la exposición de relatos y casos prácticos que ayudan a entender.

El libro podría titularse “emprender tus sueños”, de entrada, que es lo que todos queremos. Y ese es el último capítulo. La ruta que Isabel propone se inicia en el encuentro con la esencia profunda de quiénes somos, en la mirada pausada hacia nuestras creencias, la valoración de nosotros mismos con la que nos presentamos al mundo, el lenguaje con el que nos comunicamos internamente y las emociones que nos asaltan o nos acompañan.

En la ruta del cambio nos propone avanzar con sentido, desde el propósito, la identidad y los valores que provienen de lo que realmente conecta con lo que queremos. Y esa tarea requiere un espacio, un tiempo personal y una propuesta de preguntas clave que nos descoloquen, que nos sitúen en un lugar con otro punto de vista y una perspectiva distinta que genere nuevas claves en las respuestas.

Se propone mirar a la cara las dificultades que puedan presentarse como la ansiedad o las relaciones interpersonales desde la comunicación y se apunta al diseño de objetivos que puedan realmente transformar el sueño en realidad posible y alcanzable para la vida.

Des de mi perspectiva de trato con personas que buscan sentido y orientación, creo que en el libro se aporta una cuidadosa y completa propuesta de auto indagación a través de un lenguaje y una metodología dinámica y fácil de entender que suma y combina diferentes aportaciones desde la psicología, el *coaching*, la PNL o la terapia cognitiva.

La apuesta por la atención plena o el *Mindfulness* como práctica para el bienestar es una aportación que permite una buena aproximación para combinar la práctica en

la ruta hacia la gestión emocional y la escucha profunda de lo que nos hace vibrar.

Emprender liderando tu vida, como un proceso, como un aprendizaje en el que conviene estar atento. Ésta es la propuesta que me resuena por la lectura del libro y que te invito también a compartir y a disfrutar.

Gracias Isabel,

Por compartir los ingredientes de la alquimia mágica del cambio,

Por traducir el viaje de cómo lograr lo que soñamos,

Por apostar por la pasión como brújula para navegantes,

Por acompañar procesos de perderse y encontrarse,

Por creer en ti, vibrar y contagiar,

Por apostar por un mundo mejor desde el cultivo de la esencia,

Por escribir sobre tu vida vivida,

Por tu compromiso con las personas desde el amor,

Por la amistad antigua y la complicidad,

Por emprender el sueño y hacerlo realidad en este libro

**Conxita Luna Tarrés**

*Psicóloga y Formadora*

# INTRODUCCIÓN

En primer lugar, quiero felicitarte por darte la oportunidad de seguir aprendiendo en tu vida. Si tienes este libro entre tus manos puede ser por muchos motivos. Tal vez has decidido salir de tu zona de confort, cambiar aquellos aspectos de tu vida que no te llevan -ni tan siquiera te acercan- a la felicidad.

Crees que necesitas abrir la mente, el corazón, el alma, y ser tú mismo o saber quién eres. Y no me refiero sólo a qué te dedicas o a cuál es tu procedencia. Me refiero a tu esencia, a tu verdadero yo. A ese ser que habita en ti escondido debajo de muchas capas de pura supervivencia.

También podrías ser esa persona que sabe lo que quiere, que tiene un sueño pero no encuentra la manera de hacerlo realidad. O que no sabe si está suficientemente preparada o cuál es el mejor momento para emprender el vuelo.

Puede que estés en un trabajo que no te gusta, que no te satisface, que te aleja de ti, que no disfrutas, y en el que encima cobras poco. Has ido dando tumbos cogiendo el

primer empleo que te ofrecían, en lugar de elegir tú el que querías y el salario que quieres recibir.

Otra posibilidad es que seas de esas personas, de las que quedan todavía en nuestra sociedad, que llevan años en el mismo trabajo. Están bajo el paraguas de la seguridad, de la estabilidad, considerándose aparentemente unos privilegiados. ¿Sí? ¿De verdad? ¿Privilegiados? Según como lo mires.

Puede que estés en un momento de tu vida difícil, en un trabajo que te exige mucho esfuerzo y con el que apenas llegas a final de mes. Te sientes perdido, sin rumbo, estresado, desmotivado, desilusionado y no sabes cómo salir de ahí, porque cuando buscas alternativas siempre encuentras algún obstáculo. Siempre nos falta o tiempo o dinero, o salud o ganas.

Podría ser también que ni siquiera nunca te atreviste a pensar que tú puedes crear gran parte de tu vida, pero si bien no puedes intervenir en según qué acontecimientos, sí puedes elegir y crear cómo quieres que sea esta y cómo quieres sentirte y actuar a partir de ello.

¿Y cómo vas de relaciones? En este momento de tu vida, ¿cómo son tus relaciones con los demás? ¿Y contigo? ¿Cómo está tu autoestima? ¿Te dices todas las mañanas lo maravilloso que eres, lo orgulloso que estás de ti y cómo te gusta verte crecer y aprender? ¿Te sientes feliz y das gracias cada mañana por todo aquello que tienes y disfrutas? ¿Estás lleno de proyectos, de sueños de ilusiones? ¿Vives y celebras la vida con aquellos que quieres?

Tal vez simplemente pasabas por aquí, has visto el libro y algo de él te ha llamado a comprarlo.

En cualquier caso, sea por alguna de estas razones o por cualquier otra, gracias. Gracias por hacer juntos un trozo de camino de vida, durante el que te daré lo mejor de mí mientras dura la lectura y el trabajo. Compartiré experiencias personales y profesionales, te explicaré conceptos básicos de la psicología que te van a ayudar a entender cómo funcionamos a nivel mental, emocional y físico. Te daré herramientas para que reflexiones, trabajes en ti, crezcas, enfoques, decidas y actúes.

Voy a ofrecerte estos y otros aprendizajes que he adquirido de los mejores maestros nacionales e internacionales de la Psicología, el *Coaching*, la Programación Neurolingüística, el *Mindfulness*, el Crecimiento y Desarrollo Personal, la Motivación y el Empoderamiento como persona y en los negocios.

Todo ello con la única finalidad de acompañarte y ayudarte a que tú seas el creador de tu vida, quizá de tu nueva vida, que seas el protagonista principal, el director y el productor de esa vida que siempre soñaste y que tal vez no has conseguido porque los acontecimientos truncaron tu camino.

Tú puedes transformar tu realidad tanto si es porque no te gusta o porque estás sufriendo o simplemente porque, aunque estás aparentemente bien, quieres llevar tu vida a un siguiente nivel, a un siguiente escalón evolutivo. Tal vez en ese *estoy bien o no me puedo quejar, hay quien está peor*, hace tiempo te convertiste en un tipo de zombi, en un muerto viviente. No te diste ni cuenta, o no quieres verlo, por miedo, por comodidad, por baja autoestima o por ceguera emocional.



Hace años tal vez esto no se sabía pero, actualmente, con toda la información de la que disponemos y con todo lo que tú ya has aprendido, sabes perfectamente que cualquiera de esos motivos te va a llevar a, como mínimo, pasarlo mal, si no lo está haciendo ya. Te va a llevar a vivir una vida sin sentido, vacía, insatisfecha.

Da igual que seas hombre o mujer, que trabajes para otro o por cuenta propia, que tengas estudios superiores o sólo los básicos. Lo único que sí que tienes que tener en cuenta es tu edad, y no lo digo para que te limites y digas *“soy demasiado mayor, joven, inseguro, no puedo, no sé, no tengo dinero”*, y todas esas creencias limitantes que no te dejan avanzar, sino porque según la edad ¡espabila! Ponte ya. Y recuerda que es verdad eso de que ¡nunca es tarde si la dicha es buena!

Si eres o te sientes joven, ¡ánimo! Tienes mucho donde elegir y caminos para poder recorrer. La vida es abundante, es rica en recursos, en opciones, en posibilidades. No te limites a pensar en lo que te falta, o en lo que no sabes, en lo que te cuesta. Enfócate en todo aquello que está esperando a ser descubierto. Investiga qué es aquello que te aproxima a sentirte realizado, orgulloso de ti, feliz. Piensa en qué te hace levantarte por las mañanas con ilusión, con una sonrisa en los labios, sabiendo que cada día es un gran día.

Deja de poner excusas, deja de decir no puedo, no tengo tiempo, deja de hacerte la víctima, deja de auto engañarte. Da una patada a la pereza, que es una de tus peores enemigas, desecha de tu vida todo eso que ya no te sirve, te obstaculiza o no te aporta nada, ya sean cosas, situaciones o personas, y ponte a trabajar en ti: sí, ¡en ti!

Qué bueno, qué genial trabajar con y para uno mismo. Crearte a ti mismo, pero desde una nueva visión, con nuevas creencias que te empoderen, reconociéndote, conectando con tu esencia, con quien eres de verdad, dándote cuenta de toda tu valía, de todo lo que tienes y está dormido o ignorado.

Y conectando y alineándote con aquellos valores que dan sentido a tu vida y que te van a permitir ser una mejor versión de ti mismo y así dar al mundo lo mejor de ti. ¿Te imaginas un mundo donde todos hiciéramos eso? Yo sí, y sé que somos muchos los que estamos trabajando en ello, en enfrentarse a los retos que se nos presentan, en ser mejores personas, mejores profesionales y en compartir y contribuir a un mundo mejor, desde cualquier posición.

No te conformes, no te abandones, no te resignes, no te victimices. Crea la vida que tú quieres, como tú la quieres y acompañado de las personas que tú quieres. Se puede, te lo aseguro, no son las circunstancias, somos las personas. Y no se trata de cambiar. Nadie te quiere cambiar, sólo cambia el que quiere. Se trata de que tú diseñes cómo quieres que sea tu vida, cómo quieres sentirte y de que te pongas a trabajar. Tienes que hacerlo desde la base de la confianza, la ilusión, la pasión, el juego, el amor, la perseverancia, la motivación.

Luego la vida te traerá sus historias, circunstancias, sorpresas, porque eso es la vida. No se trata de pensar que somos omnipotentes y vamos a controlar todo; precisamente eso también trae mucho sufrimiento. Se trata de que cuando lleguen esos acontecimientos estemos preparados, que nos pille *el invierno* cargado de provisiones.

Yo suelo dar un ejemplo a mis clientes que compara nuestra vida con ser un árbol. Vamos a imaginar que somos un árbol, ¿cómo queremos ser? Podemos ser un arbolito joven y delgado, un árbol con un tronco más ancho, o un súper árbol con grandes raíces y gran tronco. ¿Qué pasará si viene un vendaval? Tal vez los tres pudieran resistir, aunque uno tendrá más movimiento que otro. Pero si se presenta un huracán o un tsunami esto es muy diferente. Pueden arrancar del árbol joven hasta la raíz, el segundo árbol, aunque sobreviva, quedará afectado con seguridad, pero en cambio el árbol de tronco grande y ancho casi no se va ni a inmutar. Ése es el secreto: alimentarnos y crecer para ser ese gran árbol, el árbol que queramos, pero fuerte, maduro y con vida.

Sé que el proceso a veces no resulta fácil, dependerá de lo enredada que éste tu vida en este momento, pero no importa. Se puede, aunque tu situación sea difícil en este momento, se puede. Te aseguro que hay muchas historias de vida de superación, momentos en los que alguien pensaba que estaba todo perdido y en un instante, donde decidió apostar y seguir luchando, en lugar de tirar la toalla, algo cambio en su interior como si de algo mágico se tratara.

He acompañado a muchas personas en este proceso, personas de ámbitos muy diferentes, y te puedo decir que existen determinadas pautas que te llevan al éxito o al fracaso y que te pueden aportar una increíble felicidad y alegría o te pueden llevar a niveles desesperantes de dolor.

Yo también hice y viví esos procesos, y sigo viviendo intensamente lo que la vida me trae, pero te aseguro que

no tiene nada que ver estar en una u otra posición. No tiene nada que ver estar en las oscuras y húmedas bodegas de tu barco, con según qué habitantes, y no pienso en personas sino más bien en roedores, y seguramente sin comida, que estar en cubierta, llevando el timón de tu barco, disfrutando de la travesía y con un destino claro o un mapa que te sitúe dónde estás y hacia dónde puedes dirigirte, siendo tú el que elige en todo momento. Además, sabiendo que aunque vengan tormentas, gozas de la tranquilidad de tener provisiones y un barco resistente, con el mejor equipo de marineros que puedan acompañarte en este viaje.

Piensa desde el corazón, siente con la cabeza, atrévete a ser tú y pregúntate: ¿cuál es tu compromiso en la vida?

Espero que disfrutemos mucho juntos de esta travesía. Quien me conoce sabe que me gusta compartir mis aprendizajes y dar lo mejor de mí, pero con el compromiso de que tú vas a dar todo lo mejor que hay en ti, responsabilizándote y actuando. Y sobre todo con sentido del humor, pues hay que tomarse las cosas en serio pero con sentido del humor, ya que creo que es la mejor manera de aprender.

Trabajar, aprender, sentir, reírse, compartir, amar... ¡Eso es vivir con pasión!