

INTRODUCCIÓN: Despierta tu determinación

Imagínate que un buen día consigues ese sueño que se te resiste o superas una dificultad que ahora te parece un imposible. Puede ser desde lanzarte a ese proyecto que te da miedo o mandar al carajo una relación que te tiene frito o frita. También podría tratarse de algo aparentemente más sencillo, como ir de una vez por todas al gimnasio o dejar de enfadarte por los ruidos que hace el vecino. Lo que tú desees. ¿Sería más fácil de conseguir si despertaras en ti una fuerza que hiciera que nada te frenara? La buena noticia es que esa fuerza interior existe. Es poderosa, inconformista, no repara en lo que otros piensan y potencia tus fortalezas para que alcances cosas increíbles. Esta fuerza es la de tu determinación y de cómo despertarla va el libro que tienes en tus manos.

Nos contaban en clase de física elemental que para

que un objeto se moviera —léase una persona— era necesario que no hubiera dos fuerzas en sentido opuesto (perdón por mi explicación de física a lo Bob Esponja). El miedo, cierta educación que hemos recibido o la búsqueda constante de seguridad son fuerzas opuestas a nuestra determinación. Desde este lugar, nos vamos convirtiendo en versiones de lo que otros esperan de nosotros o del ideal que nos autoimpone-mos. Y desde ahí somos realmente infelices y llegamos a actuar como autómatas. Pues bien, ¡ya es hora de despertar la fuerza de la determinación para ser nosotros mismos! Necesitamos ponernos las pilas para abandonar las excusas y conseguir nuestros sueños. En definitiva, echarle agallas a nuestra vida o valentía o echarle... como tú quieras decirlo en términos más coloquiales. Ya me entiendes.

La ausencia de determinación es frustración, así de simple. Sin ella, nos sentimos vacíos, desapasionados o aburridos. Y si hay algo seguro es que todos acabaremos criando malvas. Así pues, dejemos de vivir la vida de otros, abandonemos el mundo de las excusas y tengamos la determinación de ser nosotros mismos en lo que hacemos, en lo que pensamos y en lo que sentimos. Y la buena noticia es que *realmente* puedes conseguirlo si despiertas esa fuerza interior de la que apenas hablamos. Para ello has de dejar de dar tantas vueltas a la cabeza y atreverte a entrar en otros espacios más sutiles. Lugares aparentemente más «locos», un tanto prohibidos, pero profundamente poderosos:

el deseo y la convicción, como veremos en los primeros capítulos.

La determinación es la fuerza que te permite conquistar sueños o afrontar situaciones difíciles. Es una fuerte decisión de continuar pase lo que pase, y que te ayuda a sentirte pleno con lo que realizas.

El objetivo del libro es que sea práctico (y con una base científica). Por eso, en los capítulos 3 y 4 analizaremos una propuesta de seis fases para que la determinación salga a escena con sus mejores galas. Veremos cómo podemos identificar nuestro deseo cuando estamos en un mar de dudas y cómo podemos escaparnos de nuestros autoboicots y trampas con copyright «uno mismo». Después, analizaremos nuestra convicción y los recursos que tenemos en nuestras manos para conseguir lo que deseamos. Y al final de cada capítulo, encontrarás una propuesta de ejercicios, para aplicar en tu día a día. Todo ello para tener la determinación de ser nosotros mismos viviendo en sociedad y sintiéndonos plenos con lo que hacemos. Porque, repito, es posible y está en tus manos; o como resumen los maestros Jedi en la película *La guerra de las galaxias*: «Que la fuerza te acompañe».

En este libro recojo el resultado de más de quince años de trabajo con directivos, mandos medios, profesionales, militares, policías, empresarios, emprendedores... con los que he tenido la suerte de colaborar en proyectos de liderazgo y de transformación. Además, he contado con las opiniones de personas que generosamente han participado en un laboratorio de aprendizaje sobre la determinación y quienes han contribuido a través de mi página web (www.pilarjerico.com). Trabajar sobre la fuerza de la determinación también me ha ayudado personalmente, y mucho. Es el libro que más me ha transformado, que más me ha divertido y con el que más me he atrevido a ser yo misma.

¿Te apetece que nos sumerjamos juntos en sus páginas? Como decimos los buceadores, nos abrochamos los chalecos, revisamos el indicador de oxígeno de la botella, nos tiramos al mar y descendemos al mundo de la determinación para contemplar la belleza de la fuerza que te permite alcanzar tus sueños.

*La determinación te pone las pilas
y te conecta con lo auténtico que hay en ti.*