BERNARDO STAMATEAS

Del autor que ha vendido más de 600.000 ejemplares en todo el mundo

AUTO BOICOT

CUANDO EL TÓXICO ERES TÚ

zenith

BERNARDO STAMATEAS

AUTOBOICOT

Cuando el tóxico eres tú

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2011
Primera edición en esta presentación: febrero de 2017

Imagen de cubierta: © Shutterstock

© Bernardo Stamateas, 2008

© Grupo Editorial Planeta Argentina S.A.I.C., 2008
Av. Independencia 1668, C 1100 ABQ, Buenos Aires (Argentina)
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-16652-8
Depósito legal: B. 895 - 2017
Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción 9

TRAMPA 1: PENSAR «YO NO VALGO NADA» 13
No autoboicotearme es tener *confianza* en mí.

TRAMPA 2: PENSAR «YO NO NECESITO A NADIE NI NADA» 29
No autoboicotearme es acariciarme y permitir que me acaricien.

TRAMPA 3: PENSAR «NO VOY A PERMITIR QUE TE METAS EN MI VIDA. 43
No autoboicotearme es poder tener intimidad.

TRAMPA 4: PENSAR «SIN TI NO EXISTO» 53
No autoboicotearme es ser libre de la gente.

TRAMPA 5: PENSAR «PRIMERO TÚ Y DESPUÉS YO» . . 75
No autoboicotearme es invertir en mí.

TRAMPA 6: PENSAR «LO DEJO PARA DESPUÉS» 95
No autoboicotearme es querer superarme a mí mismo.

Trampa 7: pensar «yo no puedo» 125
No autoboicotearme es soñar,
contar mis sueños y correr tras ellos.
Trampa 8: pensar «es lo que me ha tocado vivir» 151
No autoboicotearme es pensar
exitosamente.
Trampa 9: pensar «no me lo merezco». 163
No autoboicotearme es darme permiso
para triunfar.
Trampa 10: pensar «yo me adapto a todos» . . 187
No autoboicotearme es mostrar
mi yo verdadero.
Trampa 11: pensar «yo no tengo nada para dar» 213
No autoboicotearme es tener
inteligencia social y emocional.
Trampa 12: pensar «que la suerte me acompañe» 241
No autoboicotearme es practicar
hábitos de éxito.
Trampa 13: pensar «lo importante es que tú seas feliz, no yo» 261
No autoboicotearme es aprender
a ser más feliz.

Bibliografía 279

TRAMPA 1:
PENSAR «YO NO VALGO NADA»

«La vida es una elección, no algo que nos ocurre.»

LACEY BENTON

¿Qué es «creer» en mí?

Durante siglos ha existido el gran debate de «la fe y la confianza en uno mismo», temáticas llenas de controversias en donde se conjugan opiniones sumamente antagónicas. Muchos piensan que confiar o tener fe en uno mismo es ir a una iglesia, practicar una religión, ser espiritual, ser antiguo o llevar una vida aburrida y monótona. Mi objetivo en este libro es demostrarte que todo esto es falso.

La confianza es la fe que uno deposita en uno mismo, es acción, movimiento, resultado, vida. Confianza es convicción y certeza de que todo aquello que uno se proponga lo va a alcanzar.

Eleonor Roosevelt escribió: «Quien pierde la fe, lo ha perdido todo»; a lo que agregaremos: quien pierde la fe, pierde la confianza en sí mismo. Confianza y fe en uno mismo van de la mano, y ambas te llevarán a la cima.

Erróneamente nos han enseñado que la confianza en uno mismo era el ingrediente que necesitábamos para aquellos momentos de crisis o enfermedad, y en consecuencia le dábamos a la confianza el valor de un salvavidas. Esto también es equivocado.

Confianza y fe en uno mismo es el lenguaje de los exitosos y el que todos necesitamos hablar cada día de nuestra vida; porque al hablar con «seguridad y convicción» todo tu interior, tu mente, tus emociones, tu cuerpo, tu alrededor y hasta las mismas circunstancias difíciles serán transformadas y restauradas.

La confianza en uno mismo sirve para todo y es para todos. Necesitas certeza, pasión y seguridad para concretar todo aquello que te propongas alcanzar en la vida y para lo que decidas ser. No caigas en la trampa de pensar «yo no valgo nada».

La confianza en ti mismo te servirá para:

- Disfrutar la vida: para pasarlo bien necesitas fe, energía y pasión.
- Vivir felizmente: **por tus convicciones, tu confianza y tu fe, tú y yo vivimos felices.** Si hoy no

puedes ser feliz y los problemas te quitan las ganas de perseverar hasta ver el objetivo cumplido es porque necesitas confiar plenamente en tus capacidades y en tu potencial. Robert Louis Stevenson decía: «Ser lo que somos y llegar a ser aquella persona que somos capaces de ser es la verdadera meta de nuestra vida».

- Crecer: si sientes que los años se te están pasando y que la vida se te escapa de las manos, algo está ocurriendo en tu yo interior.
- Estar animado: vivir con miedo, con duda, con incredulidad y desmotivado es el resultado de una vida sin esperanza, sin sueños, sin proyectos ni metas.
- Recuperar la salud: **mente sana, cuerpo sano; espíritu y alma sanos, cuerpo sano.**
- Vivir ininterrumpidamente: para gozar de una vida larga, necesitarás confianza, propósito y destino. Tu calidad de vida no dependerá sólo de las capacidades que haya dentro de ti, sino de la forma en que las utilices.

La mayor parte del tiempo nos amargamos y nos hundimos en el dolor sin darnos cuenta de que tan sólo necesitamos comenzar a tener confianza, convicción y acción para poder ver, como si ya estuviese hecho, lo que hoy no vemos.

Francisco Roca escribió: «¿Qué hubiera pensado,

por ejemplo, el padre de Demóstenes si alguien le hubiera vaticinado que su hijo tartamudo llegaría a ser el orador más grande de todos los tiempos? Posiblemente habría creído que se burlaban de él. Y más recientemente, ¿qué habría pasado si, en el año 1782, un cadete llamado Napoleón Bonaparte hubiera seguido la sugerencia de su instructor cuando le aconsejó que cambiara de vocación porque jamás podría ser un buen militar...? O, ya bien entrado el siglo xx, ¿qué habría sucedido si cierta muchacha hubiera creído en su profesor de canto cuando le pronosticó que no tenía porvenir alguno en la profesión? Esa muchacha es Montserrat Caballé, una de las mejores sopranos de todos los tiempos».

> Si quieres ser feliz, actúa como si ya lo fueras.
>
> WILLIAM JAMES

La confianza es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve. Lo que no se ve es momentáneo, porque para aquel hombre o mujer que sabe lo que quiere, que ama su propósito y sus sueños y no descansa hasta verlos cumplidos, todo lo que pide y todo lo que espera llegará.

La palabra «certeza» viene del griego *hipóstasis*, que literalmente significa: «título de propiedad». «Certeza» es un vocablo que determina legalidad. La seguridad que deposites en ti mismo te permitirá alcanzar cada sueño y cada proyecto que te propongas.

Quizá debas hacer frente a fracasos, errores o decisiones equivocadas, o te puedan estafar, pero nadie podrá robarte el título de legalidad que certifica que eres el dueño legítimo de ese proyecto, de ese sueño, y pase lo que pase eres el único que está autorizado a poseerlo.

Ahora bien, tal vez te estés preguntando: «¿Cómo hago para desarrollar esa confianza y esa seguridad en mí mismo...?, ¿se compra...?, ¿me tengo que volver religioso para poder creer en mí mismo...?».

> El escritor sólo empieza el libro; quien lo termina es siempre el lector.
>
> JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Para llevarte bien contigo mismo, lo primero que necesitas hacer es eliminar esa trampa mental, romper los preconceptos falsos que lo único que hacen es alejarte de tus metas y de tus sueños. Una persona que cree en sí misma es aquella que desde que se levanta se alimenta con palabras de sabiduría, de ánimo, de pasión, que nutre su potencia intelectual y afirma su estima, que se rodea de personas correctas que hablan lo correcto y ocupan el lugar que les pertenece y que serán puentes y conexiones de oro que los orientarán y animarán a que puedan seguir avanzando y a que nunca se detengan.

La confianza te ayudará a tomar determinaciones, a manifestarte, a vivir. El propósito es un estilo de vida, una actitud, una convicción y una posición que debes asumir desde que comienzas tu día.

Tu propósito atraerá a gente con tu misma pasión. A partir del momento en que sumes gente de fe a tus relaciones interpersonales, alcanzarás todo lo que te propongas. Al estar convencido y seguro de tus sueños, al no autoboicotearte, se acercarán a tu vida las personas más maravillosas, se convertirán en tus amigos y se unirán a tu proyecto. Tu confianza se potenciará con la de otros y la palabra «imposible» ya no pertenecerá a tu lenguaje. Un proverbio japonés dice: «No digas que es imposible. Di, simplemente, no lo he hecho todavía».

La gente de fe es inspiradora.

Convicción para romper límites

Cuando los límites y los obstáculos parecen ser inamovibles, cuando todo parece estar en tu contra y ya no sabes qué más hacer, puedes tener dos actitudes:

- Te autoboicoteas: te enfadas y te llenas de rabia, te deprimes y abandonas todo a mitad de camino, renunciando a tus proyectos.

- O recuperas la pasión por tu meta, aceptas el desafío y no te detienes hasta alcanzarla.

Si permitimos que el dolor, el enfado y la rabia nos frustre y se arraigue en nuestra vida, seguramente bloquearán toda la capacidad que tenemos para revertir esa circunstancia. El tiempo seguirá avanzando, el problema permanecerá firme en el mismo lugar y finalmente lo aceptaremos, resignándonos a vivir con él sin resolverlo. Y es así como una vez más la frustración nos gana el pulso.

Los obstáculos y los límites que nosotros mismos nos establecemos o que permitimos que otros nos impongan permanentemente nos hacen autoboicotearnos, quebrando así el único ingrediente que necesitamos para alcanzar cada meta que hemos establecido: fe y confianza en nosotros mismos.

> Si buscas algo bueno, búscalo en ti mismo hasta que lo encuentres.
>
> EPÍCTETO

Sin embargo, cada fracaso y cada trampa mental deberán ser refutados con la solución y la creencia correctas. Desde el momento en que descubras que cada problema o dificultad es también una oportunidad, tu nivel de fe y confianza aumentará y estarás listo para que ninguna cima, ni muro, ni paredón te detenga.

Debes ejercitar tu seguridad y tus convicciones

todos los días. Lo que necesitas ya está dentro de ti, sólo tienes que hacerlo crecer. Tu confianza, como tu fe, tal vez hoy sea como un grano de mostaza, pero tiene la fuerza precisa y el poder suficiente para mover montañas.

Cuando se enfrentaron David y Goliat, todos a su alrededor veían lo grande que era Goliat y lo pequeño que era David, pero nadie sabía lo que la fe de David le repetía en su mente: «Goliat es demasiado grande para fallar el tiro, vamos, apunta en el blanco y derríbalo». Cuando la confianza en ti mismo sea ilimitada, no habrá techo, ni muro, ni gente que pueda frenarte y detenerte.

Los tiempos de preparación no son tiempos perdidos sino invertidos. Todo resultado adverso puede ser refutado y transformado a tu favor. Puedes ver el vaso medio vacío o medio lleno. Depende del lugar en el que te pares a mirarlo.

Si yo no sirvo tú tampoco. Fe es seguridad en mí

Por un momento detente, obsérvate y piensa:

- ¿Cómo te definirías a ti mismo?
- ¿Qué cosas negativas tienes y quieres cambiar?

- ¿Qué es lo mejor que tienes?
- ¿Cuál es tu talón de Aquiles?
- ¿Y tu fortaleza?

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos, y esa imagen conforma lo que llamamos **autoestima,** la cual será positiva o negativa en función de la forma en que nos percibamos, nos miremos y nos describamos.

Somos nosotros mismos quienes nos calificamos como buenos o malos, y según dicha calificación nos presentamos y nos predisponemos frente a la vida y a los otros. Si tu autoestima es pobre, seguramente te sentirás incapaz de alcanzar un mejor sueldo, un mejor trabajo, una casa más grande, un proyecto mejor; porque según el valor que te adjudiques, así funcionarás.

> Haz visible lo que sin ti quizá no se habría visto nunca.
>
> ROBERT BRESSON

Cuando caminas y te mueves con seguridad, tu estima aumenta, se fortalece y pasas de ser un individuo pasivo a ser una persona activa. Dejas de autoboicotearte para entrar en la senda de la acción. Del letargo pasarás al movimiento con resultados extraordinarios. De la soledad pasarás a experimentar un aumento veloz de relaciones interpersonales. De caminar con miedo e inseguridad, pasarás a dar pasos firmes, con convicción y certeza. Del llanto y

de la queja continua pasarás a disfrutar de la vida y en el lugar donde las cosas suceden.

La calificación que nosotros mismos nos atribuimos es lo que llamamos **autoestima**. Lo que tú creas, es lo que te sucederá.

¿Por qué vivir en medio de la pobreza cuando fuiste creado para vivir a lo grande y en medio de la abundancia? ¿Por qué mendigar un poco de amor cuando eres merecedor de que te amen y te respeten por quien eres? ¿Por qué ponerte trabas a ti mismo cuando podrías desarrollar plenamente todo tu potencial?

El grado de satisfacción con uno mismo será proporcional a la sensación que tengas de estar controlando tu propia vida. Tú sirves. Date valor. ¡Recupera tu confianza y tu estima!

Puedes tener metas, proyectos, propósitos, pero sin estima las cosas seguirán funcionando en el nivel donde los resultados que esperamos no aparecen; y si tu estima es manipulada y vulnerada por los demás, serás un blanco fácil donde irán dirigidas las agresiones y las broncas de tu alrededor. Cuando las palabras del otro no

Possunt quia posse videntur: Pueden porque creen que pueden.

AXIOMA LATINO

puedan herir tus emociones ni robarte el sueño, pasarás a un nuevo nivel de seguridad donde todo lo que hagas te saldrá bien.

Una decisión errónea o la trampa de pensar «Yo no valgo nada», sólo te debilitará y te hará perder fuerzas en pequeñeces cuando lo que necesitas es poner tu mente en los proyectos grandes que tienes por delante.

> Las batallas de la vida no siempre las ganan los hombres más fuertes o más rápidos; tarde o temprano el hombre que gana, ¡es el hombre que sabe que puede hacerlo!
>
> ANÓNIMO

El dolor sólo hará que te ocultes y olvides tus sueños. Si estás herido, ofendido y humillado, la confianza en ti mismo que necesitas hacer crecer para no autoboicotearte no podrá ser gestada. Piensas que al otro le sale todo bien y a ti no, y dices: «¿Cuándo me va a tocar a mí?, ¿y yo para cuándo?».

El hecho es que hay principios de éxito que los que ya alcanzaron sus sueños pusieron en práctica, y hoy te toca aprenderlos a ti. Cuando seas libre de la opinión de los demás, tu éxito estará listo para salir a la luz. Para entrar a un nuevo nivel de confianza en ti mismo, no esperes nada de nadie y sé libre de la gente y de sus opiniones.

El escritor Enrie Zelinski dice: «Trabaja en lo que eres y no en lo que no eres. Nada supone una mayor pérdida de tiempo que intentar ser lo que no eres y lo que nunca serás. Haz aquello para lo que seas más

apto y triunfarás con menor estrés y esfuerzo». Hagas lo que hagas, te van a criticar igual. Las emociones de los otros no te pertenecen, y como dice una canción: «Que digan lo que quieran...».

> Afirma, valora tu ser interior, desarrolla una estima inquebrantable y pon en práctica esta ecuación: cuanta más confianza, más estima; cuanta más estima, más metas alcanzadas.

Palabras como «multiplicación», «crecimiento», «mejoramiento continuo», «superación», «estudio», «avance», «meta» deben arraigarse en tu mente y deben crecer sin topes. La limitación no es tu casa, no es tu habitación, no es tu hábitat.

El éxito y los sueños son tu herencia. Que el mundo entero te conozca es tu destino, que tus libros sean leídos o que tus programas sean comprados en todo el mundo, ése es tu destino. Tu propósito es ser como el árbol plantado a la orilla de un río que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Y todo cuanto hace prospera!

El que te descalifica, el que menosprecia tus acciones y tus proyectos no sabe que dentro de ti hay una semilla que será un árbol que pronto se multiplicará hasta llegar a formar un bosque. Dentro de ti está la semilla, la capacidad de brillar, el talento especial que sólo tú tienes y que te hará dar frutos y ser rico.

No te detengas ante la opinión de los demás. Ashley Montagu decía: «El fracaso personal más profundo que padecen los seres humanos es el que constituye la diferencia entre lo que uno era capaz de llegar a ser y lo que uno ha terminado siendo».

> Por naturaleza, los hombres son casi iguales, en la práctica consiguen diferenciarse mucho.
>
> CONFUCIO

¿Acaso es tan importante la opinión de los otros?, ¿puede pesar más que tu propio deseo, que tu propia motivación...? Escuchar al otro no sólo te debilita sino que te hace pensar que tienes que pedir permiso hasta para respirar. **¿Necesitas de su aprobación para seguir...? ¿Acaso su opinión es más importante que la tuya?**

Estima y confianza están estrechamente relacionadas; cada una de ellas se alimenta de la otra. Tu autoestima será positiva o estará devaluada de acuerdo con la medida en que te determines a creer en ti mismo. Cuantas menos trabas te pongas, mayor estima tendrás.

La estima no depende del grado de estudios que tengas, ni de tus logros, ni del amor y el afecto que pudiste haber recibido o no de tus padres; depende directamente de la medida de confianza en ti mismo que haya en tu corazón. No pierdas tiempo en preguntarte: «¿Cómo me

> Uno no nace genio, uno se hace genio.
>
> SIMONE DE BEAUVOIR

verá el otro?» «¿Qué estará esperando de mí?» «¿Qué dirá de lo que hice?» «¿Me aceptará?».

Sé libre de las voces externas que te descalifican y menosprecian. Solamente tú puedes darle valor a tu vida... eres tú quien diseña tu propia vida.

El nivel de tus logros dependerá de tu estima. La baja estima y la trampa de pensar «Yo no valgo nada» no te habilitará para entrar al mundo real, sino que te detendrá y te hará permanecer en ambientes y en espacios donde nada sucede. La baja estima te hará vivir lleno de culpas, de miedos propios y ajenos... La baja estima te encadenará a dos palabras: «permiso» y «perdón»...

Una buena estima hará que arrebates tu éxito.

Tal vez haya sueños o propósitos en relación con los que tu mente pragmática te diga: «No, eso es una

Éxito = confianza = estima

locura, ese sueño es imposible de realizar»; sin embargo, a partir del momento en el que tu nivel de confianza y estima comienza a crecer, estarás a un paso de ver tu sueño cumplido.

Aprende a cuidar de ti mismo. Lo que otros esperen de ti... es su problema. Tu meta es tener claro el objetivo, trabajar en tus fuerzas y no en tus debilidades. Espera lo mejor de ti y logra ser el mejor original de ti mismo.

Nadie te debe nada, pero tú tampoco le debes nada a nadie. Tu felicidad y tu éxito sólo dependen de ti y ya están en tu interior; sólo los tienes que hacer salir.

En tiempos remotos, durante la creación de la Tierra, hallábanse los dioses hindúes reunidos en asamblea para decidir un importante asunto. Estaban preocupados porque querían esconder el secreto de la felicidad para que los mortales no pudieran descubrirlo, pues querían conservarlo sólo para ellos. Shiva opinaba que debían guardarlo en lo más profundo de los océanos, pero Brahma, que había convocado la asamblea, le recordó que los mares podrían secarse. Sugirieron dejar su secreto en el fondo del volcán más tenebroso, pero otra vez Brahma se negó porque los volcanes también podrían extinguirse. Devandiren, rey de los semidioses, propuso guardar el secreto en los cielos, pero tampoco fue escuchado ya que, dijeron los demás, algún día un mortal podría volar como un pájaro.

Después de años enteros de discusiones, Brahma se pronunció y, muy solemnemente, les dijo a los demás dioses: «Ya he tomado una decisión. Vamos a guardar nuestro secreto en un lugar en el que los mortales jamás buscarían». «¿Dónde, hijo mío?», le preguntó Paraxati, y Brahma, su hijo y esposo, le contestó: «Lo esconderemos dentro de ellos mismos».

Todo lo que necesitas ya está en tu interior.

No autoboicotearme es tener *confianza* en mí.