

# SÉ IMPARABLE

La importancia  
de la persistencia  
para alcanzar el éxito



## ALDEN MILLS

*Ex comandante de pelotón  
de los Navy SEAL*



# Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Portada](#)

[Créditos](#)

[El autor](#)

[Dedicatoria](#)

[Epígrafe](#)

[Índice](#)

[Introducción](#)

[PRÓLOGO A UN RELATO MARINERO](#)

[ACCIÓN 1: ENTIENDE EL PORQUÉ](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 1: Entiende el porqué](#)

[ACCIÓN 2: PLANIFICA EN 3D](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 2: Planifica en 3D](#)

[ACCIÓN 3: ENTRENA PARA EMPRENDER](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 3: Entrena para emprender](#)

[ACCIÓN 4: IDENTIFICA TUS MOTIVOS PARA CREER](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 4: Identifica tus motivos para creer](#)

[ACCIÓN 5: EVALÚA TUS HÁBITOS](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 5: Evalúa tus hábitos](#)

[ACCIÓN 6: IMPROVISA](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 6: Improvisa](#)

[ACCIÓN 7: BUSCA ASESORAMIENTO ESPECIALIZADO](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 7: Busca asesoramiento](#)

[especializado](#)

[ACCIÓN 8: FORMA EQUIPO](#)

[CÓMO EMPEZAR Acción 8: Forma equipo](#)

[Agradecimientos](#)

[CONSIGUE RESULTADOS IMPARABLES EN TU EMPRESA](#)

[Notas](#)

# SÉ IMPARABLE

La importancia  
de la persistencia  
para alcanzar el éxito



## ALDEN MILLS

*Ex comandante de pelotón  
de los Navy SEAL*

Đ



**Sé imparable**  
**La importancia de la**  
**persistencia para alcanzar el**  
**éxito**

Alden Mills

Traducción de Elena Almirall Arnal



Primera edición: mayo de 2018

© del texto: Alden Mills

© de la traducción: Elena Almirall Arnal

© Editorial Diéresis, S.L.

Travessera de les Corts, 171

08028 Barcelona

Tel: 93 491 15 60

info@editorialdieresis.com

Título de la edición original:

*Be Unstoppable*

Cadent Publishing

Thomaston, Maine (USA), 2013

eISBN: 978-84-948849-0-0

© Foto de portada: Aleksandar Nakic / iStock

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la fotocopia y el tratamiento informático, y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

[www.editorialdieresis.com](http://www.editorialdieresis.com)

Twitter: @EdDieresis

# EL AUTOR



Alden M. Mills ha forjado su personalidad y su método para el éxito a través de inolvidables vivencias y retos. Superó una enfermedad infantil, se convirtió en campeón de remo, consiguió acceder a los Navy SEAL (el cuerpo de operaciones especiales de la Marina de EE.UU.), en los que llegó al grado de comandante de pelotón, y finalmente se sintió atraído por la carrera de emprendedor. Creó su propia compañía, Perfect Fitness, para la que inventó su producto estrella, Perfect Pushup (Flexión Perfecta) y otros accesorios para el entrenamiento físico. Esta empresa fue considerada la de mayor crecimiento en 2009 por la prestigiosa revista empresarial *Inc.*

Alden ha aparecido en programas como *The Today Show*, *The Donny Deutsch Show* y *The CBS Morning Show*. Después de este éxito ha fundado cuatro compañías más, obtenido un total de 40 patentes y es hoy un conocido conferenciante en eventos empresariales en su país.

Alden vive en San Francisco con su mujer y sus cuatro hijos.



Para nuestros aprendices de capitán:  
H-master, Chow-chow, Bear Cub y Yum-  
yum  
¡Nunca, nunca abandonéis vuestros  
sueños!  
Os queremos  
Papá y mamá

*«Ve con confianza en la dirección de tus sueños. Vive la vida que has imaginado»*

**Henry David Thoreau**

*«El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños»*

**Eleanor Roosevelt**

# Índice

Introducción

Prólogo a un relato marinerero

ACCIÓN 1: Entiende el porqué

ACCIÓN 2: Planifica en 3D

ACCIÓN 3: Entrena para emprender

ACCIÓN 4: Identifica tus motivos para creer

ACCIÓN 5: Evalúa tus hábitos

ACCIÓN 6: Improvisa

ACCIÓN 7: Busca asesoramiento especializado

ACCIÓN 8: Forma equipo

Agradecimientos

# INTRODUCCIÓN

Mi inspiración y propósito al escribir este libro son mis hijos, los cuatro. Su madre y yo vemos con orgullo como, a medida que crecen, ponen a prueba nuestra paciencia ignorando intencionadamente lo que les decimos, así que confío en que la palabra escrita pueda tener un efecto más duradero en ellos.

Al igual que la mayoría de padres, queremos que nuestros hijos tengan éxito. Queremos darles las herramientas para triunfar, incluida una buena formación y un conjunto de destrezas y habilidades para la vida, desde saber nadar hasta no pelearse a golpes con sus hermanos por el hilo dental. Mientras navegamos por la paternidad sin mapa ni libro de instrucciones, la vida simplemente pasa sin esperar a que nos adaptemos.

Y han pasado muchas cosas desde que tomé la decisión de dejar los SEALs y crear mi propia empresa. Para empezar, varios de mis compañeros ya no están entre nosotros. Cuando formábamos parte del cuerpo, escribíamos *cartas de consuelo*, para ser enviadas a nuestros seres queridos si no volvíamos de una misión. En las mías, agradecía a mis padres todo lo que me habían dado, permitiéndome hacer lo que más deseaba en aquel momento: dirigir un equipo de los SEALs. Les decía que no estuvieran tristes, que si la carta había sido enviada, significaba que había muerto haciendo lo que amaba y... ¿cuánta gente tiene el privilegio de poder decirlo? Siempre escribía una carta a mi hermano pequeño Andrew, que habitualmente comenzaba con una retahíla de disculpas tan larga como la lista de la compra. Perdóname por lanzarte una piedra a la cabeza en tercer curso, perdóname por intentar ahogarte en el lago, perdóname por romper tus coches de juguete favoritos y (lo que más

lamentaba yo) perdóname por perderme tu boda. Pero siempre intentaba acabar con una nota positiva, diciéndole lo orgulloso que estaba de él por superar su dislexia, y que podría hacer cualquier cosa que se propusiese. Le decía que fuese constante intentándolo, que nunca abandonara, y que supiera que aunque yo ya no fuera a estar físicamente allí con él, siempre lo estaría en espíritu, animándole.

Afortunadamente, ninguna de estas cartas tuvo que ser enviada nunca en los pelotones que yo lideré, pero esto no fue así para muchos compañeros de los SEALs. Y muchas de sus cartas no se enviaban a padres, madres, hermanos, hermanas, novias o esposas; iban dirigidas a hijos e hijas. Aunque ya no sirvo en misiones peligrosas, pienso diariamente en mis compañeros caídos y me pregunto qué fue lo que escribieron a sus hijos y cuáles serían las sabias lecciones que habrían compartido con ellos si hubiesen tenido la oportunidad. Fue este pensamiento el que inspiró este libro. Es mi *carta de consuelo* a mis hijos.

En aquellos días de los SEALs yo hacía lo que amaba y tenía la confianza de saber que podría conseguir cualquier cosa que me propusiera. Quiero que este libro explique estos temas de tal forma que mis hijos y cualquier otro lector los recuerde. Una colección de anécdotas podría ilustrar cómo alguien puede lograr grandes cosas pero, ¿dejaría una impresión duradera? He intentado crear un marco de trabajo, un código que mis hijos puedan seguir durante sus vidas, una piedra de toque que los aliente cuando el camino se haga duro. Quiero que este libro capture la esencia de mi espíritu como una referencia tangible para ellos, un «tómame» cuando sientan que están abandonando un sueño, o quizás simplemente la voz de un padre orgulloso diciendo: «¡A por ello, tú puedes!».

He pasado la mayor parte de los últimos cuatro años pensando cómo debería ser este libro. Al final, me decidí por tres ideas que pudieran recordarse y que, ojalá, sirvan para inspirar a otros a perseguir sus sueños. La primera fue

descifrar y destilar la esencia de cómo fui capaz de vencer al asma, convertirme en un campeón de remo, liderar a Navy SEALs y crear la compañía de productos de consumo de más rápido crecimiento en Estados Unidos en el 2009. Mi conclusión tras analizar estos éxitos fundamentales en mi vida fue que en cada uno de ellos yo había puesto en marcha, sin saberlo, ocho acciones. Con el tiempo (mucho tiempo), las resumí en un código sencillo y fácil de recordar de ocho letras llamado P-E-R-S-I-S-T-E, que se explica en los ocho capítulos de este libro.

El segundo reto fue determinar cómo puedo enseñar el código de una forma fácil de recordar sin perder al lector (mis hijos y tú) en el camino. Decidí que un relato sería la manera más atractiva de presentar el código y... ¿qué mejor que manera de construir una conexión con el lector y el código que usar la metáfora de un capitán y su barco?

El componente final de este libro fue desarrollado para proporcionar a los lectores la capacidad de aplicar cada una de las ocho acciones inmediatamente. No hay momento mejor que el presente para empezar a hacer que tus sueños se hagan realidad, y ¡este libro debería animarte a ponerte en acción ASAP<sup>1</sup>! Esta es la razón para incorporar la sección «Cómo empezar» al final de cada capítulo. Os explicaré breves ejemplos de mis experiencias como SEAL y como emprendedor en cada una de estas ocho secciones, que ayudan a mostrar cómo puede funcionar este método para cualquiera que persiga sus sueños.

Hablando de sueños, de todas las lecciones que encontrarás a continuación, la más importante y que no debes olvidar es esta: «¡TU VIDA DEPENDE DE TI! ¡TÚ DECIDES QUÉ TIPO DE VIDA QUIERES VIVIR!».

Ahora me doy cuenta de que estas palabras me han guiado a lo largo de mi trayectoria. Decidí no escuchar al médico que me dijo que, a causa del asma, debería

aprender a jugar al ajedrez en lugar de jugar al aire libre. Me dediqué al remo y decidí trabajar más duro de forma que pudiera superar a mis competidores y triunfar: gané la medalla de oro en los Campeonatos de Nueva Inglaterra y el Festival Olímpico. Opté por no abandonar cuando más del 80% de mis compañeros de clase dejaron la preparación para los SEALs. Inventé el producto Perfect Pushup<sup>2</sup> cuando mis inversores me dijeron que mejor me buscara un trabajo de verdad.. En cada uno de los éxitos más importantes de mi vida, la clave fue no abandonar un sueño. Y el secreto para no abandonarlo es comprender por qué quieres hacerlo realidad. Cuanto mejor entiendas tu porqué, más podrás persistir en los momentos en que otros se darían por vencidos. Cuando llegues a comprender tu *porqué*, encontrarás tu camino. Y una vez que lo hagas, llegarás a entender que solo tenemos dos limitaciones en la vida: nuestra capacidad de soñar y el coraje de perseguir esos sueños.

Soñar no es difícil (especialmente cuando eres joven). Es perseguir el sueño lo que resulta duro, y sé que este libro te resultará útil para ello. La triste verdad es que pocos sueños se hacen realidad. ¿Por qué es así? Dicho de manera simple, la respuesta está en tu cabeza. Tu mente puede ser tu mejor amigo o tu peor enemigo, y es el factor decisivo para escoger qué clase de vida llevas. Tu mente no está preprogramada para aconsejarte qué hacer con los sueños que has concebido, porque es tan buena como los estímulos que recibe. Si el estímulo principal es una oleada constante de «no puedes», entonces tu sueño estará muerto desde el principio. Pero si la corriente de incentivos comienza con un «tú puedes», tus sueños tienen una oportunidad de hacerse reales. Y los estímulos más importantes, los que pesan más, son los que tu mente se da a ella misma.

Lamentablemente, aunque sea importante, el poder del pensamiento positivo no es todo lo que necesitas para triunfar. Tu *master and commander*, tu comandante, es decir

tu mente, requiere de más razones para convencerse de que es necesario trabajar para hacer realidad un sueño. Por eso escribí este libro. Para darle a tu mente un código a seguir, de forma que no importe cuál sea el obstáculo que intente hacerte descarrilar; tu mente estará trabajando a tu favor, no en tu contra. ¡Y cuando tu mente esté de tu lado, no habrá ningún obstáculo demasiado grande, ningún sueño será demasiado desalentador y nada podrá impedirte vivir una vida maravillosa!

Una vez domines el código de este libro, ¡tu mayor reto será soñar sueños más ambiciosos! Es así, una vez hayas probado el éxito y ganado la confianza de haber hecho realidad un sueño, sucederá algo divertido: te harás adicto a materializarlos. Y si cada sueño es un poco más grande y un poco menos temible, tú te volverás más fuerte, más inteligente y más capaz de cumplirlos. ¿Y no es eso de lo que trata la vida?

Soñad, hijos, ¡vivid vuestros sueños! ¡los podéis conseguir!

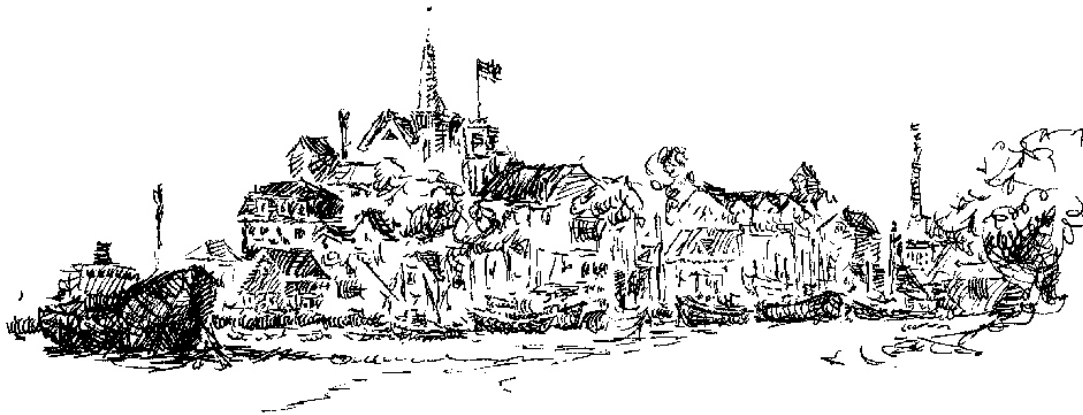
Os quiero.

Papá.





# PRÓLOGO A UN RELATO MARINERO



El pueblo de Uptoyou<sup>3</sup> es único. Cada uno de sus residentes es dueño de un barco. Del mayor al más joven, en Uptoyou todos han recibido una embarcación al nacer y la cuidan hasta el final de sus días. Dedican sus vidas a aprender a capitanearlas. Sus barcos no se parecen a ninguno que puedas comprar. En Uptoyou, tu barco crece contigo. Si has nacido aquí, se te da exactamente el mismo barco que a los otros, pero lo puedes modificar a medida que aprendes. Los barcos de Uptoyou pueden hacerse más rápidos para cubrir antes un trayecto, más grandes para soportar mayores cargas o más resistentes para cruzar océanos. Pueden ser rectificadas para hacer lo que quieras que hagan, pero modificarlos requiere tiempo y dedicación, especialmente cuanto mayor sea la innovación.

Todos los niños y niñas que nacen en Uptoyou van a la Universidad de Uptoyou, donde aprenden a capitanear sus barcos. Se les enseñan los fundamentos de la marinería y la navegación: cómo pilotar, mantener y mejorar sus embarcaciones, y cómo ganar dinero con ellas. Cuando los

estudiantes se gradúan en la Universidad de Uptoyou están listos para probar sus habilidades en el puerto más concurrido del mundo, Puerto Esfuerzo. Aquí es donde todos los habitantes de Uptoyou van a trabajar y pasar su tiempo de ocio. Ya sea un ferry, un barco de carga o una nave que explora los océanos, Puerto Esfuerzo tiene un sitio para todos.

Recientemente, dos chicos llamados Tim y Ted se graduaron en la Universidad de Uptoyou. Tim y Ted habían crecido en la misma calle del pueblo y habían sido amigos desde siempre. Ambos soñaban con grandes aventuras, con pilotar sus barcos alrededor del mundo en busca de diversión, fortuna y fama. Pero aunque crecieron en la misma calle, fueron a la misma escuela y recibieron el mismo título universitario, Tim y Ted no eran iguales. Para Tim nada resultó fácil. Tuvo que trabajar más duro que Ted en todo, ya fuera para conseguir buenas notas en la escuela o para dirigir un barco. Por ello, a veces Tim creía que la vida no era justa.

Había otras diferencias entre Tim y Ted. A Ted le encantaba presumir. Alardeaba de lo fácil que le resultaba todo. Se jactaba de lo que haría después de acabar la universidad, de cómo viajaría a través del mundo en su barco, inventaría artefactos que la gente necesitaría para navegar y así se haría rico y famoso. Nadie dudaba de que Ted lo conseguiría: hacía que todo pareciera fácil y era lógico pensar que triunfaría en Puerto Esfuerzo. Además, Ted era popular y tenía muchísimos amigos.

Tim no era ni mucho menos tan popular, pero consideraba a Ted un amigo porque habían crecido puerta con puerta. Tim también tenía sueños, pero se los guardaba para sí mismo. No quería que la gente se riera de sus ilusiones de navegar los siete mares. Y se hubieran reído de haber sabido lo que realmente quería hacer, puesto que había superado muy justito los exámenes de navegación de la universidad. Cuando finalmente llegó la graduación, Ted ganó el premio al Más Probable Triunfador. Todos pensaban que Ted era estupendo. Tim no ganó ningún premio, pero obtuvo exactamente el

mismo grado que Ted, y ambos tenían los mismos conocimientos. Los dos eran capitanes.

Cuando Tim y Ted botaron sus barcos en Puerto Esfuerzo, ambos estaban muy ilusionados con su futuro como capitanes. Por supuesto, Ted explicó a todo el mundo lo que pensaba hacer como capitán de su propio barco, mientras que Tim, en cambio, no desveló sus planes. Las primeras semanas de trabajo resultaron nuevas y excitantes para los dos. Tenían la misma tarea transportando carga de punta a punta del puerto. A Tim le pareció un reto, pero le resultaba gratificante. Tuvo que trabajar duro para no rezagarse respecto a los otros barcos mientras aprendía a surcar las aguas de Puerto Esfuerzo. Aquellas aguas eran distintas a las que había estudiado en la escuela. Cada semana parecían presentar nuevas dificultades para los jóvenes capitanes. Era como si los bancos de arena nunca estuvieran en el mismo lugar mucho tiempo. Para hacer las cosas aún más difíciles, los vientos y olas variaban constantemente, obligando a los dos a emplearse más a fondo para ir y venir con sus cargas.



A Tim le encantaba ese reto. No había dos días iguales. Ted, en cambio, empezaba a sentirse frustrado. Cuando creía que había encontrado la mejor ruta hacia el otro extremo del puerto, se encontraba con que tenía que volver a aprenderla a

la semana siguiente. También se estaba decepcionando con su primer trabajo. Él estaba destinado a la grandeza, todo el mundo en la escuela se lo había dicho, así que... ¿por qué tenía alguien como él que hacer este humilde trabajo de carguero cuando podría estar navegando en alta mar llevando en su bodega mercancías preciosas destinadas a exóticos puertos extranjeros?

Después de algunas semanas de trabajo, los jóvenes capitanes se encontraron con los más veteranos de la compañía mercante. Estos les ofrecieron todo tipo de consejos, desde cómo transportar mejor sus cargamentos hasta cómo *leer* correctamente las aguas para evitar encallar. Tim escuchó a estos endurecidos y experimentados capitanes. Tomó notas e hizo muchas preguntas. Respetaba su experiencia y se daba cuenta de que podían ayudarle a ser mejor en su trabajo. Buscaba toda la ayuda que pudiera obtener, pero Ted, en cambio, no creía necesitar ninguna. Después de todo, algunos de estos capitanes ni siquiera se habían graduado en la Universidad de Uptoyou, y menos aún logrado los premios que Ted había ganado. ¿Qué podían saber ellos que él no conociera?

A medida que las semanas se convirtieron en meses, algo interesante empezó a suceder. Al principio apenas nadie reparó en ello, pero de vez en cuando Tim acababa su jornada llevando más mercancías que Ted. Aunque transportaran exactamente los mismos pesos por idénticas rutas, Tim a veces completaba su trabajo primero. Anteriormente, Tim jamás había batido a Ted en nada. Ted siempre había sido el primero en todo lo que había hecho, y le gustaba recordárselo a Tim. Pero ahora las cosas estaban cambiando poco a poco. Los días en que Tim le superaba no lo mencionaba a nadie, pero Ted hacía todo lo posible por encontrar razones que justificaran que Tim hubiese acabado antes. Decía que había conducido más lentamente para ahorrar combustible, o que se había parado a charlar con algún otro capitán. Ted nunca había felicitado a Tim por nada que hubiese hecho bien en la