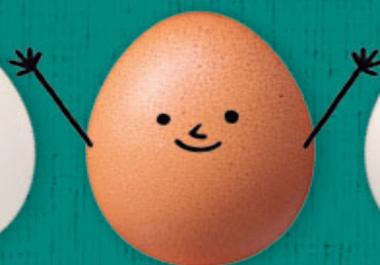


MÓNICA BORDA

**- HAY -**  
QUE TENER MÁS  
**HUEVOS**  
QUE ESPERANZA



En la vida no basta con tener esperanza para que los sueños se hagan realidad, también es necesario **tener huevos**.

Deja de esperar por “el mejor momento” o de pensar que no estás a la altura de tus metas, porque **todos tenemos el potencial para lograr lo que anhelamos**.

Recorre el camino de las emociones y aprende a superar los periodos de confusión y estancamiento.

**Descubre cómo detectar oportunidades y canalizar tus energías** para convertirte en esa persona que siempre has deseado ser.

**¡OLVIDA LAS QUEJAS,  
LAS DUDAS, LAS CULPAS Y  
CONSIGUE LO QUE QUIERAS!**

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

  /VREditoras



 /VR.Editoras

EDITORAS

## **ARGENTINA**



VREditoras



VREditoras



VR.Editoras

## **MÉXICO**



VREditorasMexico



VREditoras



VREditorasMexico

**- HAY -**  
QUE TENER MÁS  
**HUEVOS**  
QUE ESPERANZA

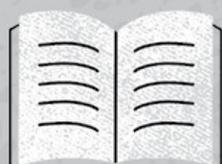


MÓNICA BORDA

**-HAY-**  
QUE TENER MÁS  
**HUEVOS**  
QUE ESPERANZA







# INTRODUCCIÓN



A menudo enfrentamos conflictos importantes en nuestra vida. Y ese dolor, esa frustración o ese desencanto nos hacen creer que nuestros sueños están muy lejos de cumplirse o que incluso son inalcanzables. Sin embargo, en mi trayectoria como terapeuta he podido ver que todos tenemos el potencial para lograr lo que anhelamos y superar los periodos de confusión y estancamiento.

No te voy a mentir, el camino no es sencillo. Llegar a la meta requiere trabajo duro, constancia y huevos, muchos huevos. Pero te aseguro que el resultado vale el esfuerzo.

El libro que tienes en tus manos nació de un deseo de ayudarte a identificar las emociones que detienen tu crecimiento, pero también las que te impulsan. Es una invitación para que busques en tu interior y, a la vez, una guía que te acompañará en tu exploración personal.

**Tenemos lo que creemos merecer.** Por eso es tan importante que aprendas a conocerte. Si no eres consciente de lo que sientes, piensas y cómo te percibes, te expones a repetir errores dolorosos o, también, a caer en trampas emocionales que tan solo te desgastan. Lo que estas páginas ofrecen son herramientas y estrategias que te ayudarán a abrirte a nuevos modos de sentir y de actuar, para que consigas los resultados que buscas.

En cada capítulo me he propuesto compartirte mi experiencia como terapeuta y conferencista especializada en crecimiento personal. Además de mi conocimiento, me apoyo en las vivencias de otras personas que, igual que tú,

se han arriesgado a confiar en ellos mismos para superar situaciones difíciles o conquistar sus metas.

A lo largo de tu lectura verás que recopilo las dos caras de una emoción para que identifiques dónde estás parado y qué camino tomar para llegar a tu meta. Comienzo presentándote el lado negativo (indecisión, miedo, estrés, etc.) porque generalmente es nuestro punto de partida. Después te brindo consejos, estrategias y ejercicios que te ayudarán a cambiar o abandonar esos afectos nocivos. Posteriormente, te presento la cara positiva de esa emoción, los beneficios que la acompañan, cómo trabajar para integrarla a tu vida cotidiana y, al final, te dejo algunas actividades para que lleves a la práctica la información que revisamos.

Desde ya te anuncio que es muy importante que pongas en acción lo que aprendas en estas páginas. De otro modo, todo se va a quedar en buenos deseos e intenciones.

Ya diste el primer paso para cambiar. Este libro que tienes en tus manos es el mejor testimonio de que anhelas crecer. Ahora, ¡atrévete a llegar hasta la última página!

**El cambio que buscas no implica dejar de ser quien eres.** En realidad, es algo mucho más sencillo. Consiste en saber cómo reaccionas a las situaciones que se te presentan día a día.

Mi énfasis está en tu vida cotidiana, porque ahí es donde se construyen los cambios significativos. No importa tu edad

ni a qué te dediques, tampoco tus estudios o dónde vives, lo decisivo es que quieras transformarte y crecer.

*Hay que tener más huevos que esperanza* es un viaje de emociones positivas y negativas por una razón muy importante: porque representan la postura que tomamos ante la vida. Indican nuestra forma de responder a las exigencias del entorno y a nuestros propios sueños. Reconocerlo es un potente motor de cambio.

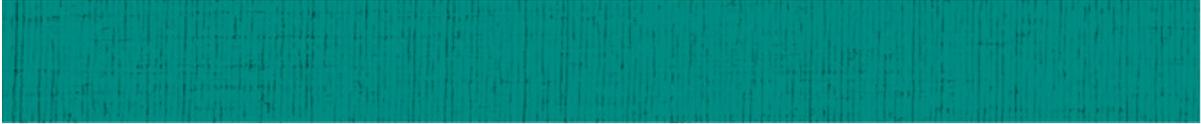
Te propongo que mientras lees te concentres en tus acciones presentes, porque ellas son las que en realidad afectan tu futuro. Toma la canasta de huevos que te ha regalado la existencia y deja las quejas, las dudas y la culpa para otro momento. Concéntrate en lo que tienes hoy en tus manos. Enfócate en conocerte. Considéralo un espejo que te ayudará a verte con mayor claridad. Te prometo que no te arrepentirás. Y cuando termines, mi más profundo deseo es que te encuentres con esa persona que siempre has querido ser. Más plena. Dueña de sí misma. Realizada. Feliz.

**TOMA LA CANASTA**

DE HUEVOS QUE TE HA  
REGALADO LA VIDA Y  
CONFÍA EN TI PARA SUPERAR  
SITUACIONES DIFÍCILES O  
**CONQUISTAR  
TUS METAS.**

---





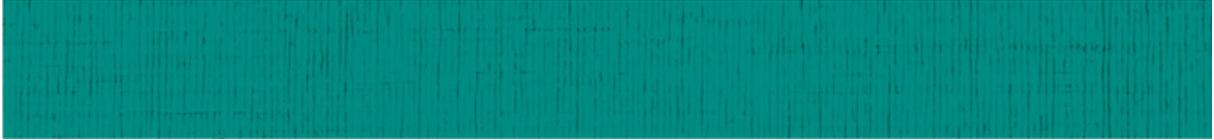


CAPÍTULO

1

LA VIDA  
NECESITA  
HUEVOS

---





NO HAY

**MOMENTO**

PERFECTO



Un día la vida me propuso cumplir mi mayor sueño. Obviamente, no me lo esperaba. Desde hacía mucho tiempo anhelaba ser conferencista. Quería transmitirle a la gente los temas que veo a diario como psicóloga y neuropsicoeducadora, sobre todo compartirle que **nuestro potencial humano no es rígido ni limitado**.

Recuerdo claramente la llamada de mi mejor amigo: “Oye, Mónica, ¿de verdad quieres ser conferencista?”. Ni siquiera dudé. Era mi sueño. Y al contarte esto aún tengo frescas sus palabras: “Pues tengo la oportunidad de tu vida”.

Resulta que a uno de sus clientes le acababa de cancelar el famoso conferencista que habían contratado para un evento que tenían a la mañana siguiente. “¿Te subes o te bajas?”, sentenció. Tenía frente a mí la oportunidad que tanto había deseado. No poseía experiencia hablando en público y, vamos, ni siquiera sabía usar PowerPoint para armar mi presentación, pero tenía el tema perfecto: el miedo. “Me subo”, le respondí, sin saber en qué me había metido realmente.

La cita era temprano en un gran hotel de la Ciudad de México y la noche anterior no dormí nada. Jamás en mi vida había sentido tanto miedo como esa vez, porque salieron a confrontarme cientos de dudas y temores: “¿Y si no puedo?” o “¿Y si la gente no me acepta?”. Seguro sabes a qué me refiero.

Total que llegó el día y me presenté en el salón de la conferencia para las pruebas de sonido. En mi desconocimiento y emoción había olvidado preguntarle a mi amigo para cuántas personas iba a ser la charla. Cuando vi el escenario, entendí la magnitud del reto que tenía enfrente. En mi cabeza había imaginado una audiencia de 30 o 50 personas, pero en realidad había más de cuatro mil. El evento era para una importante empresa de ventas multinivel y en ese escenario se habían presentado artistas y expertos de renombre.

Más que sorprendida, te juro que casi estaba en shock. Y, encima, ni siquiera sabía utilizar el control para cambiar las diapositivas.

Mientras me ponían los micrófonos y observaba el escenario, lo único que pensaba es “súbete y hazlo”. Todo iba a salir bien si lo hacía desde el corazón y ahí estaba la respuesta. En ese instante me di cuenta de que **solo necesitaba huevos para hacerlo. No había otra forma.** Podía quedarme en mi zona de confort y esperar “un mejor momento” o podía creer en mí y lanzarme al ruedo.

Me subí con todos los nervios del mundo. Obviamente, en los primeros cinco minutos tartamudeé y traía un desastre con la secuencia de las diapositivas. Pero decidí respirar, dejé de fijarme en las reacciones de la gente y la conferencia fue saliendo sola.

Al final, en la sección de preguntas y respuestas, uno de los asistentes comentó: “Mónica, ¿alguna vez has hecho

algo mientras te estabas muriendo de miedo?”. Me dio risa y les compartí esta historia, igual que lo hago ahora contigo. Estaban sorprendidos de que nunca hubiera dado una conferencia. Les dije: “Créanme que hoy me subí aquí con todo el miedo del mundo, pero me atreví a tener huevos”. Había enfrentado mi miedo y no dejé que me invadiera. Fui yo quien lo persiguió, no él a mí.

Entre los asistentes al evento estaba el dueño de una agencia de oradores y conferencistas que mi amigo había invitado para que me escuchara. Y ese día me contrató. Han pasado seis años desde entonces y no solo empezaron a llegar más conferencias, sino también programas y talleres que a la fecha imparto en distintos países.

Gracias a esa primera experiencia comencé a vivir mi sueño, pero principalmente pude llegar a mucha gente y contribuir a cambiar la perspectiva de cómo ven la vida. Te confieso que para mí ese es el mayor logro de mi trayectoria como conferencista. Me llena de satisfacción recibir mensajes en los que las personas me comentan sus logros o me comparten los miedos que han vencido.

Ese día mi vida cambió no solo porque había dado un paso muy importante para realizar mi sueño, sino porque me di cuenta de que **no basta con tener esperanza para que las cosas sucedan, es necesario tener huevos y actuar.**

De esa experiencia también nacieron estas páginas. Me emociona como no tienes idea que estés leyendo ahora,

porque eso significa que estás dispuesto a conocer tu potencial, a vencer las ideas y emociones cómodas que solo te estancan y a superar el miedo a transformarte.

Te propongo un reto: a lo largo del capítulo vamos a cuestionarnos por qué hay que tener más huevos que esperanza, con qué tipo de emociones queremos vivir y qué nos detiene para cumplir nuestras metas, ¿te subes o te bajas?

## Deja de esperar milagros

Antes de la mañana del evento tomé unos cursos relacionados con hablar en público, leí libros muy específicos, estudié incluso sobre el manejo de la voz y otros temas relacionados, todo con la esperanza de llegar a ser conferencista.

Y no quiero que me malentiendas, obviamente la formación es fundamental. Pero **lo más importante es que te atrevas a subir al escenario de tu vida.** No hay otra forma. Decidirse a actuar es muy importante, porque de otra manera vamos a estar esperando el momento correcto, uno que quizá no llegue jamás.

Nunca vas a estar suficientemente preparado y en el camino puedes encontrar cientos de pretextos para postergar la acción: “Voy a tomar un curso más” o “Es que ahora voy a aprender la técnica de fulano” o “Cuando sepa manejar tal programa, estaré listo”. Es como prepararse para no hacer nada.

Recuerdo a gente que me ha contado en el consultorio que quiere abrir un negocio. Ya fueron por el tóner, la impresora, los archiveros y hasta pintaron la oficina, pero ni siquiera tienen clara su idea o cómo empezar. Y cuando ya no hay nada más que comprar, encuentran una nueva excusa. Creo que lo más importante es hacer las cosas con

lo que tenemos. Ahí está la respuesta, el siguiente paso. Pero te tienes que atrever, es decir, tener huevos.

Estamos acostumbrados a ver lo que no tenemos, a funcionar desde la carencia. Constantemente nos recordamos que no podemos, que es complicado ir tras nuestras metas y que las cosas saldrán mal. Aprendemos a ponernos solos el pie y terminamos siendo nuestros peores enemigos porque dejamos que el miedo nos persiga. Pero gracias a mi experiencia profesional he visto que solemos vivir con el vaso medio vacío. Sin darnos cuenta, permitimos que los obstáculos vacíen la mitad positiva, que es donde habitan las oportunidades. Pero déjame decirte algo: si lo decides, puedes llenarlo.

**Todos tenemos la oportunidad de cambiar y de alcanzar nuevos retos.** Y quizá pienses: “Claro, Mónica, es más fácil decirlo que hacerlo”. ¿Te digo algo? Es cierto. Pero también es verdad que si te lo propones, pronto encontrarás más maneras de llenar tu vaso que de vaciarlo.

Empecemos por reconocer en dónde estás parado. ¿Eres de las personas que viven esperanzadas en que un día se va a cumplir su sueño, pero no mueves un dedo para que suceda? ¿Ves la puerta de la oportunidad y te quedas aguardando a que se abra sola, en lugar de ir a abrirla y entrar? Tal vez te incomode lo que voy a decirte, pero debo hacerlo: lo que esperas es un milagro. Como todo en la vida, hay momentos increíbles de suerte y situaciones mágicas, sin embargo, las oportunidades hay que buscarlas.