

Daniela De Lucía



ESTÁS

PARA

MÍÁS



¿Por qué conformarte con menos?



Encuentra el poder para crear la vida que mereces



Te conformas con poco tiempo y dinero,
con una amistad que no va más, con un trabajo
que no te apasiona, con una pareja sin amor...
¿Por qué seguir viviendo a media máquina?

¡ESTÁS PARA MÁS!



Daniela De Lucía, coach certificada con
Tony Robbins y Cloé Madanes, con más de
120.000 seguidores en Instagram, te desafía
a salir del piloto automático y a encontrar
el poder para crear la vida que mereces.

**SINO ES AHORA,
¿CUÁNDO?**



 **Editorial El Ateneo**

 www.editorialelateneo.com.ar

 [/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)

 [@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)



www.editorialelateneo.com.ar



[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

ESTÁS
PARA
MIÁS

Daniela De Lucía



*

ESTÁS

* PARA 

MÁS

*



¿Por qué conformarte con menos?



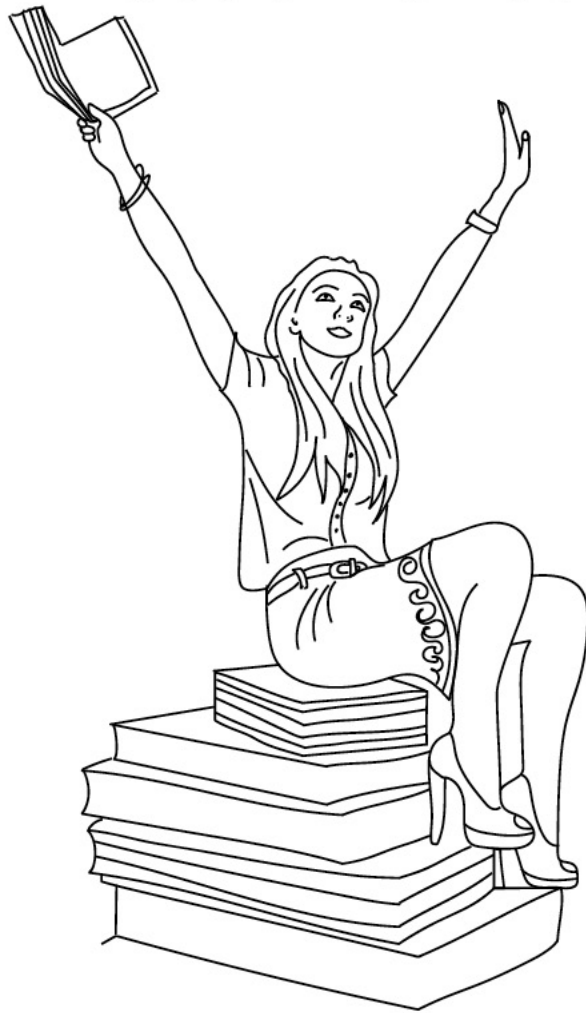
Encuentra el poder para crear la vida que mereces

 **Editorial El Ateneo**

*A los buscadores de felicidad,
bienestar y éxito.*

*Si has llegado hasta aquí,
no es casualidad...*

INTRODUCCIÓN
¿Por qué leer
este libro?



Supongamos que estamos haciendo un viaje por Europa. Estamos en Roma y queremos llegar a Nápoles. Alquilamos una Ferrari (si vamos a soñar, lo hacemos en grande). Escribimos nuestro destino en el GPS, que nos indica en voz con acento español: “dobla a la derecha, sigue tantos kilómetros, toma la carretera tal y dobla nuevamente a la derecha”. Luego de seguir todas las indicaciones al pie de la letra y manejar unas horas, el GPS nos asegura que hemos llegado a destino. Miramos los carteles y nos damos cuenta de que no estamos en Nápoles sino en Milán. ¿Cómo es posible? ¡Si pusimos Nápoles en el GPS! ¿Por qué terminamos en el norte si queríamos ir al sur?

Si un GPS tiene programada como automática una ruta fija, no importa qué le ordenes, te dirigirá a esa dirección. Resulta que hay una persona que alquila la Ferrari todas las semanas para ir de Roma a Milán y ha fijado su GPS para que repita el camino. Creímos que le habíamos indicado dónde queríamos ir, pero el auto ya tenía seteada otra dirección por default.

Algo parecido sucede con nuestra mente y los resultados que alcanzamos. Creemos que diciendo hacia dónde queremos ir, fijando objetivos claros o con una lista de cosas para hacer, vamos a poder avanzar en esa dirección. ¡Ojalá fuera tan sencillo! Muchas veces queremos una cosa, pero terminamos haciendo otra, incluso lo contrario de aquello que decimos que queremos.

Para cambiar tu vida, no alcanza con querer cambiar; tampoco alcanza con saber lo que tienes que hacer (la "*To do List*"). Debemos cambiar el automático que nos lleva siempre al mismo lugar y reprogramar nuestro GPS interno para que realmente nos lleve hacia donde queremos ir. Cambia tu actitud y cambia tu vida.

¿Para quién está escrito este libro?

“La vida es demasiado corta como para pensar en pequeño”.

TIM FERRISS

Hay personas que envejecen, que van acumulando años, pero no vida. Quiero que no caigas en la farsa de vivir una vida sin sentido, una vida de envejecimiento que lo único que acumula son culpas y "qué hubiera sido/ocurrido si...". Quiero que en unos años mires hacia atrás y sientas orgullo por tu camino y tu crecimiento. Quiero que seas alguien que deja una huella en el mundo y en todas las personas con las que se cruza. Quiero que dejes de esconderte detrás de tus ideas y pensamientos para animarte a manifestar esa realidad.

Los tesoros están reservados para quienes buscan. Este libro está dedicado a todas las personas que buscan bienestar, éxito y felicidad en su vida. Quien busca siempre, más temprano o más tarde, encuentra.

Quiero acompañarte en un camino de crecimiento personal en el que priorices construir tu propia felicidad sobre tener razón o darles la razón a los demás o al universo. La persona exitosa no es la que más razón tiene, es la que logra lo que quiere. Quiero que seas de esas personas que viven la vida que quieren, cómo quieren, dónde quieren.

Muchas veces responden mis posteos de Instagram (@danieladlucia) con comentarios como: "cuánta razón tienes, Daniela" y por dentro pienso "gracias, pero no quiero tener razón". No tengo razón, tengo un sentido. **Y en este camino quiero que descubras tu propio sentido para que interpretes tu vida desde ese lugar y no desde la inseguridad, el miedo o la falta de confianza en ti, que te llevan a resultados y lugares en los que no quieres estar más.**

Muchas personas dicen querer cambiar o lograr sus objetivos, pero pocas son las que invierten tiempo de su vida y hacen algo concreto para lograrlo. Y si has llegado hasta aquí conmigo, eres parte de las personas que hacen, y con eso ya tienes ganada la mitad del camino hacia tus sueños.

No importa qué tan mal o qué tan bien estés, no importa cuántos años tengas, no importa de dónde vengas, no importa en qué creas. Tienes mucho para descubrir y también tienes mucho para dar.

Tienes mucho éxito por delante. Estés donde estés hoy, estás para más. No te conformes con menos de lo que puedes ser, hacer o lograr.

¿Por qué escribí este libro?

“El mayor descubrimiento de todos los tiempos es darse cuenta de que una persona puede cambiar su futuro simplemente cambiando su actitud”.

OPRAH WINFREY

Hace más de cinco años comencé a postear frases inspiracionales en mi Instagram. Mi gran diferencial era que escribía, y mucho, debajo de cada foto. Tengo 1000 posts en esa red social con un promedio de 2000 caracteres escritos en cada uno. Al principio me decían que escribía demasiado largo, que nadie lee tanto en estos días y menos en Instagram. Desde ya, seguí escribiendo largo y aprovechando hasta el último carácter disponible, un poco para hacerles la contra a todos y otro mucho porque me gusta abordar cada tema en profundidad y creo que muchas veces una frase suelta no alcanza. O peor, una frase suelta puede ser malinterpretada y causar mucho daño. Estoy cansada de *scrollar* la pantalla y ver posts de frases o palabras del tipo “Soltar”, “Creer”, “Amor propio es decir que no”, “Sonríe”, “Pide y se te concederá”, “Sé feliz hoy”, “El mañana no existe”, “Espera que todo llega”, etc., etc., etc. Puedo escribir una página completa de frases que pueden ser interpretadas de mil formas y que a una persona que las lee desde una perspectiva de falta de amor propio y confianza la pueden llenar de “motivación de cotillón”, que la haga sentir bien por un rato

pero, al darse cuenta de que su realidad no cambia y sigue teniendo los mismos problemas de siempre, se siente peor que antes. Y entonces vuelve a leer una frase que enciende su esperanza y se siente mejor por otro rato, pero luego cae en la desilusión nuevamente. Y así pasa la vida consumiendo migajas de esperanza: esperando que algún día llegue algo que cambie su realidad.

Todos hemos caído alguna vez en ese *loop* de esperar que algo bueno nos pase para sentirnos bien, pero la motivación no funciona de esa manera. No nos sentimos bien por algo externo y tampoco deberíamos sentirnos mal por algo externo. De hecho, en el curso La ciencia de la felicidad, que hice en la Universidad de Yale, demostraron que solo el 10% del total de nuestra felicidad proviene de lo que nos pasa. El 40% depende de nuestra interpretación y actitud con respecto a lo que nos pasa. Y el resto viene de la predisposición genética a ser más o menos positivos. La realidad es que no serás más o menos feliz ni por un ascenso ni por leer "sonríe" en un post de un pseudogurú. #sorrynotsorry

En mis posteos y en mi comunidad de Instagram no busco que las personas se sientan "felices" por leerme, busco que encuentren herramientas y espacios de reflexión para que se conozcan cada vez más y suelten el automático que las limita en diferentes áreas de la vida. Claramente, eso no voy a lograrlo con una frase suelta, y muchas veces tampoco con los 2200 caracteres de un posteo. Pero en cada uno siembro una semilla que con el tiempo da sus frutos. Tal vez, después de un posteo y un #sorrynotsorry te sientas mal. Prefiero que sientas algo a que vivas la vida adormecido sin saber lo que eres, sientes o quieres.

Todos los días recibo mensajes de personas que me agradecen por haber tomado alguna decisión difícil en su vida, por darse cuenta de su valor, por haber cambiado de trabajo o alguna otra cosa que venían posponiendo por estar en el "NI": ni bien ni mal. No solo demostré que las personas leen más de lo que la media cree, sino también que una red social tildada de "inmediata y superficial" es un medio más para dejar huella.

Este es un mensaje real que recibí en mi cuenta, lo transcribo textual:

“Dani, me acaba de caer una ficha jajaja! Hice un cambio muy muy grande en mí, creo que necesitaba llegar a este punto para cambiar y en gran parte fue gracias a vos, me di cuenta mostrándole tus historias a mi mamá. Salí del automático, elijo, doy mi opinión, me valoro, me respeto y me amo ... esto hace unos meses no existía en mí.

Todos notan el cambio y me dicen ‘estás distinta, cambiaste tu personalidad’. Yo creo que me pulí y gracias a leerte y a verte tan segura, tan motivada, tan auténtica. Si vos podés, yo puedo! Y así la magia sucedió. Infinitas gracias! Vamos por más...”. Sole G.

Gracias, Sole, y gracias a todas las personas que comparten conmigo sus vidas, desafíos y logros todos los días.

En este libro encontré la oportunidad de seguir sembrando semillas para multiplicar el mensaje y seguir ayudando a cada vez más personas a hacer realidad sus sueños. Lo bueno es que aquí no tenía límite de caracteres (bueno, un poco sí...) y eso me permitió profundizar en cada tema y contar historias, experiencias y aprendizajes, sin miedo a que me saliera la notificación en Instagram de que “el posteo ha excedido la cantidad máxima de caracteres”. En este libro encontrarás más de 220.000 caracteres que quiero regalarte como semillas para tu propia cosecha de expansión personal y profesional.

¿De qué trata este libro?

“El 99% de la gente está convencida de que es incapaz de lograr grandes cosas en la vida, entonces apunta a lo mediocre”.

#SORRYNOTSORRY BY TIM FERRISS

Se trata de experiencias, de aprendizajes, de historias y no de verdades absolutas o teorías de felicidad. Mi objetivo es que puedas pensar y, sobre todo, sentir todas las áreas de tu vida desde una perspectiva de protagonista que te haga ir por más y desplegar todo tu potencial.

Aquí no vengo a proponerte una receta maravillosa o mágica, solo a compartir algo de todo lo que he aprendido de mis maestros de *coaching*: Tony Robbins, Cloé Madanes y Fred Kofman; lo que aprendo de las experiencias de vida y negocios de mis clientes; y, por sobre todo, de lo que aplico y me funciona en mi propia vida. Porque te aseguro que cada una de las palabras que vas a leer primero las he pasado por mí. Hay una expresión en inglés que dice "*walk the talk*" y significa "caminar el discurso", ese es uno de mis compromisos como profesional, contigo y con la vida. Muchas veces me preguntan si soy siempre así, ¡y claro! El *coaching* es **un estilo de vida**, y gracias a él he creado uno personal que no solo me funciona muy bien a nivel felicidad y afectos, sino que me ha permitido generar un negocio superrentable del que estoy más que orgullosa. Por eso no creo en los gurúes que dicen una cosa pero luego viven su vida de otra manera, o dicen vivir de una forma, pero sus resultados no reflejan lo que predicán.

Y tal vez estés pensando "ok, felicitaciones, Daniela, pero... ¿qué tiene esto que ver con mi vida?". Justamente, todo. Porque si yo lo he logrado, tú también puedes hacerlo. Estoy convencida de que toda persona es capaz de diseñar, construir y vivir el estilo de vida de sus sueños.

Este no es un libro más de autoayuda, este es un libro que te permitirá analizar todas las áreas de tu vida y soltar los automáticos que te dejan dando vueltas en el mismo lugar. Cada capítulo está especialmente diseñado para que revises todas las áreas de tu vida en profundidad y encuentres tus propias respuestas para romper tus límites.

Si no es ahora... ¿cuándo?

Una de las cosas que más valoran mis clientes de mi estilo profesional es que hablo de un modo directo y los desafío a pensar distinto acerca de los problemas de siempre, con la misión de cuidar y maximizar sus tiempos y, sobre todo, sus resultados.

Esto de no querer hacerte perder el tiempo tiene un lado A muy positivo: vas a mirar de frente la realidad y vas a ir por lo que quieres. Pero el lado B es que tal vez leas algo que no te guste saber o reconocer de ti. Lo que más nos duele muchas veces es lo que más necesitamos escuchar. La idea es romper con creencias o patrones de conducta que te limitan, para que puedas llegar al próximo nivel en todas las áreas de tu vida.

Algunos autores buscarán llevarte por un camino "entre algodones". Mi estilo es un poco más directo y lo podemos resumir con la expresión "sorry not sorry", con la que vamos a identificar esas cosas que nos cuesta leer o escuchar, pero que igual necesitamos hacerlo. Vas a encontrar el #sorrynotsorry varias veces a lo largo del libro. La idea es ponerle un poco de humor y reírnos de nosotros mismos en el camino de expansión personal.

Cada #sorrynotsorry va con amor y es el resultado de algo que aprendí (y por lo cual, seguramente me equivoqué) en la vida. No vengo a pararme en un pedestal a decirte lo que está bien y lo que está mal, tampoco quiero que te castigues con el látigo mental pensando que haces todo mal, aquí estamos para ir por más, sabiendo que cada una de nuestras vidas está llena de #sorrynotsorry y podemos elegir quejarnos y bajar los brazos o tomarlos con humor y seguir adelante.

Yo también estuve ahí. Y en ese momento me habría gustado que alguien me dijera "estás para más". Fue en esa época de amargura y frustración de mi vida cuando aprendí en carne propia que existen dos tipos de personas: las que esperan que las cosas les lleguen y las que hacen que las cosas les sucedan. Perdí

muchos años esperando que alguien me ayudara o confiara en mí para avanzar en la vida, sin darme cuenta de que todo lo que necesitaba ya lo tenía: tenía la inteligencia, la creatividad, los recursos; lo único que me faltaba era confiar en mí. Pero confiaba más en los demás.

Todos alguna vez estuvimos en ese rulo loco que oscila entre el enojo y el desgano culpando a los demás o a la vida por no darnos lo que merecemos. ¿Cómo salir de ese rulo loco? Este libro está especialmente pensado para ello. Quiero que te animes a soltar la queja y a dejar de buscar soluciones fuera, cuando tienes todo en ti para manifestar tus sueños.

Así como el rulo loco y #sorrynotsorry, encontrarás otras expresiones, frases y palabras inventadas para referirnos a situaciones, personas o patrones de conducta. Como en tu grupo de amigos tienen códigos que solo ustedes entienden, aquí tendremos expresiones que solo entenderemos aquellos que formemos parte de este libro. También encontrarás frases resaltadas en cada capítulo con la intención de que prestes especial atención a ese mensaje para reflexionar y potenciar tus resultados.

Este libro es un compendio de historias propias y experiencias que aprendo en mis consultas. Los personajes y cada una de las historias se inspiraron en situaciones reales, pero han sido modificadas para cuidar la privacidad y la confidencialidad de cada uno de mis clientes. Cualquier similitud con la realidad es pura coincidencia.

¿Mi propio conejillo de Indias?

“Aprende las reglas como un profesional, para poder romperlas como un artista”.

PABLO PICASSO

Creo que todas las personas tienen un don, al cual me gusta llamarle "superpoder", pero que no todas lo han descubierto aún. Muchas mueren sin descubrirlo. Eso me saca de quicio. Es raro escuchar a una *coach* que diga que le enoja o le enerva algo, ¿no? Pero no soy un robot y la pasión con la que hago mi trabajo muchas veces me saca de quicio. Me sucede cuando veo a alguien desperdiciando su talento mientras hace algo que no le gusta ni le sale bien, cuando alguien con un potencial increíble está en pausa por miedo o inseguridad, cuando alguien se cree menos de lo que es, cuando alguien busca afuera el poder que tiene dentro, cuando alguien vive escondido esperando que otra persona le toque la puerta para salir a ser feliz o hacer realidad sus sueños.

Como *coach* hago muchas cosas, pero creo que mi don es la pasión por lo que hago, la intensidad con la que lo hago y la capacidad de ver más allá de lo que el otro ve de sí mismo, que me lleva a creer más en las personas de lo que ellas lo hacen. Soy una creyente fervorosa de que todos los seres humanos tenemos un don y la capacidad de hacer realidad nuestros sueños. Podemos decir que mi don es ver y creer en el de los demás.

Tengo el privilegio de compartir mis ideas, aprendizajes y experiencias con miles de personas a través de mi Instagram, mis cursos, la tele y, ahora, este libro. He trabajado con cientos de personas en sesiones individuales y grupales: gerentes, políticos, CEO, emprendedores, *influencers*, abogados, psicólogos, ingenieros, madres y padres. Y me entusiasma mucho poder compartir mis mayores aprendizajes contigo. Quiero que tú también los apliques en tu vida para dejar de perder tiempo en enlatados que no funcionan. Te desafío a que, si lees con atención y te concentres en lo aprendido y, en menos de un año notarás cambios visibles en tus resultados: más autoestima, más amor, más amigos, más espiritualidad, más dinero y más de todo lo que quieras.

Si hay algo que me caracteriza como *coach* es que no me conformo con lograr la paz mental o la felicidad; me obsesiono con los resultados, los propios y los de los demás. No solo quiero que te sientas más feliz o más a gusto con tu vida, también quiero que crezcas y que sea visible en resultados concretos. El objetivo es que

tus cambios internos se vean reflejados en resultados externos. Que seas capaz de manifestar la vida que quieres en hechos.

¿Cómo leer este libro?

Este libro está diseñado para que puedas leerlo de adelante hacia atrás o de atrás hacia adelante. Puedes comenzar por el capítulo que más te resuene y luego seguir en orden de prioridades. Eso también te dará información acerca de lo que necesitas y quieres priorizar. Fíjate cómo el solo hecho de elegir el modo en que quieres leerlo te pone en el lugar de protagonista y te invita a hacerte preguntas para encontrar respuestas en tu vida. Si optas por leerlo desde el inicio hasta el final, te subirás a un viaje de expansión personal especialmente diseñado para mejorar todas las áreas de tu vida.

La mayoría de las personas subestima el poder y los resultados superpoderosos que puede obtener al enfocarse por completo en un tema y darle toda su energía. El compromiso es tuyo. Esta información está disponible para todas las personas en el mundo, pero hoy está en tus manos. Si has llegado hasta aquí, no es casualidad. Leer este libro es hacer algo por ese cambio que sabes que necesitas. Puedes elegir leerlo como un espectador, desde afuera, leyendo cada palabra como si fuera solo mía; o puedes elegir leerlo como protagonista apropiándote de cada mensaje y aprendizaje para aplicarlos a tu vida. Dos actitudes, dos resultados diferentes.

Al final de cada capítulo encontrarás actividades para llevarte a reflexionar y a la acción. Si quieres sacarle todo el jugo a este libro y lograr resultados extraordinarios, te sugiero que acompañes la lectura con un cuaderno, para que puedas ir haciendo las actividades y también para que vayas tomando nota de tus pensamientos, revelaciones internas y nuevas ideas que te vayan

surgiendo a lo largo de la lectura. Muchas veces cometemos el error de dejar nuestros pensamientos en la cabeza, y eso nos carga con estímulos circulares que nos interrumpen en el día a día. Te propongo que plasmes esas ideas en lápiz y papel para que las saques de tu cabeza y las pases al plano de la realidad. El primer paso de la manifestación es hablar o escribir algo, así que vamos a ponernos en marcha y comenzar a hacer realidad la vida que queremos. Confía en que, si te tomas el tiempo de escribir lo que vas sintiendo a lo largo del libro, tus resultados serán grandiosos. Luego puedes enviarme un mensaje por Instagram para contarme tu experiencia. Estaré esperando tus novedades :).

¿Cómo fue escrito este libro?

Este libro fue escrito para que disfrutes el 50%, ames el 40% y nunca olvides el 10%.

Cuando elegimos un libro, parece ser simplemente una cosa, pero cuando nos damos cuenta de todo lo que hay detrás de él, sabemos que estamos eligiendo mucho más que eso.

Algunos capítulos se escribieron en un piso 29 de la inmensa ciudad de Buenos Aires, otros desde las cálidas playas de Tulum, otros con mucho frío en mañanas nevadas de Nueva York y otros desde una terraza florida de Malibú, en Los Ángeles. Este libro estuvo conmigo durante un año entero, todos los días. Sin importar las sesiones, las vacaciones, el calor, el frío. Este libro fue escrito entre pajaritos y bocinazos, con música que va desde Enya hasta los Backstreet Boys, con el tren de fondo, con el murmullo de personas, con gatos ronroneando, con el sonido del viento y las olas. Todo eso pasó en la creación de este libro y quiero compartir una parte de todo eso contigo.

Con este libro te llevas una partecita de mí. Sobre todo, muchos aprendizajes propios, de mis maestros y de mis clientes. Lo más importante: este libro fue escrito con mucho amor. Espero que lo leas y lo vivas de la misma manera.

1

Estás para más autoestima



“En cuanto comiences a confiar en ti mismo, sabrás cómo vivir”.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

“Me merezco unos días de vacaciones”. “Me merezco vivir más tranquila”. “Me merezco a alguien que me ame”. Podemos repetir como loros estas frases, hacerlas mantras, convertirlas en afirmaciones, incluso hacer gigantografías y pegarlas en la heladera; pero indefectiblemente la realidad nos pasa por arriba.

“Si no lo tienes, no lo mereces”, es una frase muy fuerte, pero nos puede ayudar a despertar del ensoñamiento de creer que pidiendo o repitiendo algo vamos a obtener lo que merecemos. Hay una gran diferencia entre querer merecer algo y creer merecerlo. Lo primero es un deseo, algo que está fuera de nosotros y queremos alcanzar. Lo segundo es algo que creemos que es parte de nosotros y podemos manifestar.

La mayoría de las personas plantea sus merecimientos como un deseo, como algo externo, y cae sin saberlo en el engaño del “querer merecer”. Ahí empiezan con las afirmaciones, la visualización y los mantras, pero se olvidan de lo más importante: convertirse en las personas adecuadas para manifestar eso que sienten que merecen. **Para lograr hacer realidad todo lo que merecemos en la vida, primero debemos confiar en nosotros mismos y en nuestra capacidad de manifestarlo.** Las personas que repiten mantras sin parar y se quedan inactivas esperando que las cosas les sucedan resignan su poder creador. Las personas que conectan con su capacidad creadora de cambiar su propia realidad y se llevan a la acción por sus sueños se demuestran a sí mismas y al universo que realmente se creen merecedoras de lo que quieren. La inacción y el quedarse sentado esperando que las cosas pasen también es una decisión.