

POR EL AUTOR DE "EL PODER DE LA DISCIPLINA"

# EL CÓDIGO DE LA DISCIPLINA

MÁS AUTOESTIMA  
Y MENOS  
AUTOSABOTAJE

AUTOESTIMA



AUTOSABOTAJE



RAIMON SAMSÓ



# EL CÓDIGO DE LA DISCIPLINA

MÁS AUTOESTIMA Y MENOS AUTOSABOTAJE

**RAIMON SAMSÓ**



EDICIONES  
INSTITUTO EXPERTOS

Copyright © 2022 by Raimon Samsó para Ediciones Instituto Expertos.

Diseño de portada: Fiaz Ahmed

Corrección: Cinta Pluma

Fotos autor contraportada: Berta Pahissa

Fotos autor interior: Cristina Gabarró

Primera edición: Julio 2022.

All rights reserved.

□ Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso escrito del autor, excepto para el uso de breves citas en una reseña del libro.

# ÍNDICE

## Introducción al Código

1. Qué es la autodisciplina  
*(y qué no es)*
2. El hábito de todos los hábitos  
*Primero lo primero*
3. Discípulos del materialismo  
*Experimentas lo que crees*
4. Discípulos de la espiritualidad  
*Consigues lo que eres*
5. Disciplina en acción  
*Hábitos, tareas y rutinas*
6. Método fácil de disciplina automática  
*Autodisciplina para perezosos*
7. Plan de acción para indisciplinados  
*Principios, leyes y decretos para la autodisciplina automática*
8. El capítulo perdido  
*Instrucciones para activar la disciplina en el ADN*

## Conoce al autor

## Bibliografía

# INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO

MI PROMESA

DESPUÉS DE ESCRIBIR mi anterior libro El Poder de Disciplina (*bestseller* en Amazon) me di cuenta de que la indisciplina es un enorme problema para mucha gente, así que decidí ahondar en su solución con este segundo libro sobre el tema. La finalidad de este volumen es codificar para hacer sencilla un conjunto ordenado de leyes y principios en un intento de hacer muy práctico el hábito de la disciplina.

Me preguntan en qué es este libro diferente al anterior. Pues bien, yo nunca me repito en mis obras, aunque siga pensando lo mismo. Mis contenidos son diferentes. Mi aprendizaje y comprensión sobre el tema evolucionan constantemente, este libro recoge propuestas que no incluí en mi anterior libro simplemente porque yo aprendo cada día y me considero en continúa evolución.

Apuesto a que eres una persona muy ocupada y el tiempo que dedicarás a esta lectura es una inversión de tiempo que has sustraer de otras tareas. Haré que valga la pena para ti.

Por mi parte, me comprometo a no hacerte perder el tiempo. No quiero que ese par de horas sean tiempo perdido; bien al contrario, quiero que supongan un antes y un después.

Si ya has leído alguno de mis libros, ya sabes que hablo claro y que voy al grano. Una de mis habilidades es hacer sencillo lo complejo y poner en palabras llanas conceptos profundos. Este libro está limpio de polvo y paja de modo que solo contiene grano que moler. O, dicho de otro modo, lo he dejado limpio de grasa para que solo quede músculo y carne magra.

Quiero que sepas que he acortado el manuscrito original en más de cincuenta páginas para poder condensarlo en una lectura de menos de dos horas, porque respeto tu tiempo. Me he esforzado en sintetizarlo todo —menos páginas es más tiempo para ti—, sin que el mensaje se vea afectado.

Este manual es un curso completo de «disciplina fácil y automática». Y te capacitará para conseguir todo lo que desees alcanzar. No va de establecer metas, trazar planes, escribir listas de tareas por hacer, o de una gestión eficaz de tu agenda... todo eso ya lo has probado antes y te ha funcionado a medias por la sencilla razón de que para tener el hábito del éxito te falta el hábito de la disciplina. Antes del éxito siempre va la disciplina.

Sabes que la disciplina es un factor esencial, pero quizás no sabes por dónde empezar. Imagino has tratado de seguir infinidad de consejos, pero nada parece funcionar por completo. Sabes que deberías ser más disciplinado en tu

vida y profesión, pero parece que no puedes apegarte a nada el tiempo suficiente como para ver resultados. Lo has intentado casi todo, desde establecer metas hasta tomar resoluciones de fin de año... pero nada ha funcionado al cien por cien hasta a hora.

Este libro llega en tu ayuda.

*El Código de la Disciplina* es un manual de lectura rápida que te ayudará a desarrollar el hábito de la «disciplina fácil y automática». Si estás cansado de probar cosas y no ver resultados, entonces *El Código de Disciplina* es para ti. Este libro te enseñará a desarrollar el hábito de la «disciplina fácil y automática» para que, finalmente, puedas prescindir de la fuerza de voluntad; y lo mejor: ¡ver resultados!

Este libro está escrito de una forma que hace muy digerible su contenido; pero no te engañes, su sencillez implica un enorme cambio interior.

Cumpliré mi promesa de entregarte un método de disciplina. Te pido paciencia y avanzar en la lectura de forma ordenada. Es importante seguir el orden del índice para que cuando llegues al capítulo seis, donde te entrego *El Código*, hayas creado el contexto mental necesario para absorberlo con provecho y se acomode en tu mente.

*El Código* te convertirá en una persona con actitud ganadora cualquiera que sea el reto al que te enfrentes. Me aplicaré a fondo porque tu éxito es el mío. Sé bien que mi próximo libro depende de que este sea útil a quienes lo lean y apliquen. A cambio, necesito que hagas tu parte y no te saltes capítulos, adicionalmente que leas un par de veces

este libro como mínimo para sacar todo su jugo y que apliques los consejos que encontrarás en sus páginas.

Quiero mostrarte en estas páginas:

- Qué es y qué no es la disciplina
- Cómo se despliega la disciplina en la mente y en comportamiento
- Cuál es la relación directa entre autoestima y autodisciplina
- Formas de reciclar la fuerza de voluntad en algo fácil y automático
- Y cuáles son los tres pasos para pasar de las decisiones a los resultados
- El modo de programar tu biología para la disciplina
- Y mucho más.

Esta es mi promesa para las próximas dos horas.

La palabra «código» hace referencia a un conjunto de leyes y principios. Es un término original del latín *codex*, y se traduce por «libro de leyes o principios» que gobiernan un tema. Una recopilación sistemática de leyes que desentrañan las claves para entender un secreto. Y que forman un conjunto ordenado y sistematizado.

*El Código* que te revelaré desactiva el autosabotaje y activa la autoestima, su *corpus* aglutina seis leyes y once principios prácticos. Lo tienes todo resumido en el capítulo siete. Cada capítulo te entrega una llave que abre una nueva dimensión mental. En total, encontrarás siete llaves para acceder a siete respuestas a la pregunta: ¿Cómo

podría ser más disciplinado? Y una llave adicional para los más valientes en el capítulo perdido.

Como sabes, por mis anteriores libros, me encanta descifrar y sistematizar los códigos del éxito. Este libro completa mi trilogía:

1. El código del dinero.
2. El código de la manifestación.
3. El código de la disciplina.

Los principios de este libro, que conforman el código, son para usarlos y comprobarlos. Son mi método práctico para la acción inmediata y eficaz. Sé que la primera razón por la que la gente no triunfa es porque carece de un plan concreto y de un método infalible. Pero armados con ambos, son imparables. De hecho, cuando dedico este libro a un lector, suelo escribirle: «Serás imparable». ¡Y lo firmo!

He escrito este libro para ti quien quiera que seas para revelarte el super poder de la disciplina que hará realidad tus deseos. El presente código de principios y leyes conforma *El Código de la Disciplina* y es una tecnología espiritual para conseguir pequeñas mejoras de forma sostenida sin que suponga un sacrificio, sino más bien un acto de amor placentero.

Todo aquel que pueda leerlo y entenderlo, podrá sin duda aplicarlo. Mi método de autodisciplina está al alcance de todos para ser usado rápidamente. En los capítulos que vienen a continuación encontrarás principios probados que

perfeccionaran tu desempeño instantáneamente, además de ejemplos e instrucciones concretas.

Como el tema de la disciplina es algo que yo resolví de niño, no era consciente de cuánto afecta a los adultos. Después de haber vendido más de 20.000 ejemplares de mi anterior libro sobre la disciplina, me doy cuenta de la envergadura del problema. Ahora sé que muchas personas sienten que necesitan disciplinarse para conseguir una vida más lograda. Y creo que es el momento de aportar nuevo material para contribuir a una transformación masiva.

Quisiera que vieras el hábito de la disciplina de otra manera a cómo lo has hecho hasta la fecha. Para poder ver, primero es necesario reconocer que no estás viendo nada en absoluto en la actualidad. Entre dónde estás y dónde quieres estar hay una distancia que se cubre con el proceso de transformación que te propondrá este libro. De ti dependerá andar ese camino.

La tesis central de este libro es que la indisciplina es una falta de amor (como todos los problemas que afectan a la humanidad) y por tanto me verás repetirla aquí y allí hasta su asimilación. Cuando seas consciente de que lo que domina tu vida es el miedo, como antítesis del amor, podrás liberarte de la indisciplina. No tomes ninguna decisión al margen del amor a partir de ahora.

Si tus sueños no se materializan, si tu vida no alcanza el ideal que te has marcado, si todo es muy difícil y cuesta arriba... es porque careces del poder de la disciplina. Y

estoy seguro que la disciplina te dará todo; y su ausencia, te lo quitará todo.

Si careces de disciplina es porque hasta la fecha no eres capaz de ver la diferencia entre actuar desde el amor y actuar desde el miedo. Has pensado al margen del amor, esa es la primera indisciplina que da pie a todas las demás. Solo hay una indisciplina y es la falta de amor por uno mismo la cual se extiende a todo lo demás. Solo hay una disciplina y es vivir desde el amor lo cual se manifiesta en todo lo que se hace.

Antes de hoy, preguntabas qué tenías que hacer para lograr tus sueños, cuando ya habías establecido lo que ibas a hacer. A partir de hoy, ya no preguntarás qué hay que hacer porque tu respuesta inmediata será «Lo necesario cuando sea necesario». Y más aún, te centrarás más en quién *eres* y cómo *eres* que en qué *haces* y cómo lo *haces*. Primero construirás un hábito (la disciplina), basado en la autoestima, y después ese hábito construirá una vida ideal para ti de forma fácil y automática.

He escrito un libro corto a propósito porque te voy a pedir que lo leas dos veces. Reléelo y permítete absorber lo que se dice entre líneas. Tu transformación, progresiva e imperceptible, será la solución a todos tus problemas, incluido el que aborda este libro. Confío en ti, en tus inmensas posibilidades, así que vamos a empezar el viaje a la grandeza.

**Raimon Samsó**, autor de: *El Código del Dinero, El Código de la Manifestación, El Código de la Disciplina.*

# CAPÍTULO 1

## QUÉ ES LA AUTODISCIPLINA

(Y QUÉ NO ES)

LA «LEY DE LA PERSISTENCIA» establece que insistir, persistir y resistir ante los contratiempos (errores, retrasos, problemas, frustración, obstáculos...) conduce al éxito tarde o temprano. Está demostrando que la autoestima y creer en uno mismo por encima de todo hace más por el resultado que cualquier esfuerzo. Quién resiste, se queda a la larga solo en la pista, y por tanto gana la carrera. La última milla es la más solitaria, la mayoría se ha rendido, por eso puede cubrirse a paso ligero y silbando.

El abandono solo está justificado en el 1% de las veces (causas de fuerza mayor), el otro 99% de las veces son rendiciones puras y duras, abandonos prematuros; hemos de reconocerlo. Pregúntate siempre: ¿En qué me rendí? ¿Dónde me abandoné?

A veces, ni siquiera hace falta ser el mejor para ganar, basta con resistir más que los otros. Eso es autoestima, es autocontrol; y, por tanto, es autodisciplina. Entrénate en el hábito de resistir si quieres ser disciplinado. Rechaza rendirte prematuramente, di no a tirar la toalla, aguanta un día más el impulso de abandonar. Si lo haces, superarás la