

# El manual del ÉXITO INTERIOR

MARC ROMERA

EL LIBRO QUE PONDRÁ A TU ALCANCE LA INFORMACIÓN  
QUE NECESITAS PARA CONOCERTE Y ENCONTRAR LAS  
RESPUESTAS A TODAS TUS PREGUNTAS.

(Por el autor de *La felicidad en tus manos*)



LETRAS DE AUTOR

© Marc Romera Alvarez

© Letras de Autor

Teléfono: 91 151 16 14  
info@letrasdeautor.com  
www.letrasdeautor.com

Maquetación editorial: Y. Vargas

Ilustraciones: © Yudi Vargas

Primera edición: septiembre 2017

ISBN: 978-84-16760-67-1

Depósito Legal:

P.V.P.: 19,90 € (con IVA)

La reproducción total o parcial de este libro no autorizada vulnera derechos reservados. Cualquier utilización debe ser preferentemente concertada.

IMPRESO EN ESPAÑA • UNIÓN EUROPEA



«NUESTRO MAYOR MIEDO NO ES QUE NO ENCAJEMOS... NUESTRO MAYOR MIEDO ES QUE TENEMOS UNA FUERZA DESMESURADA, ES NUESTRA LUZ Y NO NUESTRA OSCURIDAD LO QUE MÁS NOS ASUSTA, EMPEQUEÑECERSE NO AYUDA AL MUNDO, NO HAY NADA INTELIGENTE EN ENCOGERSE PARA QUE OTROS NO SE SIENTAN INSEGUROS A TU ALREDEDOR, TODOS DEBERÍAMOS BRILLAR COMO HACEN LOS NIÑOS, NO ES COSA DE UNOS POCOS, SINO DE TODOS, Y AL DEJAR BRILLAR NUESTRA PROPIA LUZ, INCONSCIENTEMENTE, DAMOS PERMISO A OTROS PARA HACER LO MISMO, AL LIBERARNOS DE NUESTRO PROPIO MIEDO, NUESTRA PRESENCIA LIBERA AUTOMÁTICAMENTE A OTROS... SEÑOR..., QUIERO DARLE LAS GRACIAS..., ME HA SALVADO LA VIDA».

Película Coach Carter [Entrenador Carter]





«DISFRUTAR DE LA VIDA CONSISTE, ENTRE OTRAS COSAS, EN PODER VER LA GRANDEZA DE LOS PEQUEÑOS MOMENTOS Y QUITARLE IMPORTANCIA A LOS GRANDES PROBLEMAS».

**Marc Romera**

«A VECES, SIMPLEMENTE HAY QUE DEJARSE LLEVAR, HAY QUE PERMITIRSE SENTIR. A VECES, ES MEJOR NO HACER DEMASIADOS PLANES Y DEJAR QUE LA VIDA SEA LA QUE NOS SORPRENDA».

**Marc Romera**



## AGRADECIMIENTOS

**A**ntes de empezar este libro, quisiera poder agradecerle a toda esa gente que me ha impulsado, apoyado o aportado algo para que de algún modo, en este momento de mi vida les tenga un especial cariño.

Si bien es cierto que quisiera poner el nombre de todos y cada uno de ellos, al final he entendido que acabaría por aburrir al lector ajeno de mi círculo de amistades, familiares y compañeros y no acabaría antes de 5 o 6 páginas, porque de algún modo todos me han apoyado personalmente y es algo que me encantaría hacer, pero de algún modo, ellos saben lo especiales que son en mi vida, así que sin mas, me dedicare a dar las gracias de un modo escueto y preciso a los que son el auténtico pilar imprescindible en mi vida y hacer de este modo que la lectura sea más fácil y amena.

A mis padres, por haberme aportado un sinfin de valores y haberme apoyado incondicionalmente a lo largo de toda mi vida. Si hay alguien a quien se lo deba todo, es a ellos.

A mi pareja e incondicional compañera de viaje, Telma. Por ser una mujer y persona de la que siempre enriquecerme y que en definitiva hace que cada día de mi vida, sea un placer vivirlo en su compañía.

*A todos mis amigos y familiares por abrazarme con su apoyo y comprensión. Por estar a mi lado en todo este proceso de edición y también durante toda mi existencia.*

*A Nacho guerreros por haberme dedicado parte de su tiempo en escribir el prólogo de este libro y contribuir a la difusión de mi gran mensaje, lleno de ilusión y buenas intenciones.*

*A Victor koppers, por ser una persona fantástica y haberme motivado a continuar en la búsqueda de mi gran propósito de vida.*

*Y de forma general, a ti lector, que me has dado la oportunidad de leer mi libro y dejarte abrazar por mis particulares conceptos y filosofía de vida, así como todos aquellos que me siguen de forma incondicional tras las redes sociales y me regalan su tiempo.*

*A todos, gracias.*

# ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| Agradecimientos .....   | 9   |
| Prólogo.....  | 13  |
| Introducción .....  | 17  |
| 1. Investigando en la consciencia y buscando las auténticas respuestas..... | 23  |
| 2. Autoconocimiento, efecto Pigmalión y fortaleza mental.                   | 37  |
| 3. ¿Qué es eso de la inteligencia emocional? .....                          | 53  |
| 4. Los nueve relatos que te harán despertar .....                           | 61  |
| 5. Historias reales que marcan la diferencia.....                           | 89  |
| MICHAEL JORDAN.....   | 91  |
| ALBERT EINSTEIN.....  | 95  |
| STEPHEN KING .....  | 99  |
| LESLIE BROWN.....   | 103 |
| OPRAH WINFREY.....  | 108 |
| MUHAMMAD ALI.....   | 112 |
| 6. La mente humana: nuestros pensamientos, patrones y programación .....    | 117 |
| 7. Nuestros mayores enemigos: el miedo y las limitaciones .....             | 125 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 8  | Actitud.....   | 137 |
| 9  | La autorrealización personal, la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva ..... | 145 |
| 10 | Cuestión de liderazgo .....  | 155 |
| 11 | Los valores que cambian el mundo .....   | 161 |
| 12 | Si vas a soñar, sueña en grande.....   | 179 |
| 13 | Un mundo en constante cambio.....  | 187 |
| 14 | Las reglas de la sociedad.....   | 195 |
| 15 | La magia que se esconde tras las palabras.....   | 201 |
| 16 | El poder de la motivación y de creer en uno mismo...   | 219 |
| 17 | La felicidad y el éxito .....  | 225 |
| 18 | 21 consejos que transformarán tu vida.....   | 241 |
| 19 | Escribe tu gran final .....  | 247 |

# PRÓLOGO

## PRÓLOGO DE NACHO GUERREROS "KOKE"

Me gusta esta hora de la tarde en el que regresas a casa, te pones tu ropa cómoda, meriendas y te dedicas a lo que más te gusta: no hacer nada. Es una aproximación fiel a la felicidad completa, al paraíso. Sentado en mi rincón favorito del salón ordenador en mano, contemplo a mi lado a "Bilbo", mi perro y él debe tener la misma sensación que yo puesto que dormita recogido en ovillo con respiración pausada y gozando de la ya casi penumbra que nos regala el atardecer. No quiero encender la luz todavía, me gusta aprovechar y exprimir los últimos rayos de sol del ya moribundo invierno.



Supongo que el lector de mis líneas estará de acuerdo conmigo en todo o en casi todo lo expuesto en el párrafo anterior y además si no lo estuviera, quizá sienta cierta envidia de la sana y se preguntará a sí mismo los requisitos necesarios para llegar a esa felicidad tan plena.

En realidad sólo es un premio, sí, un premio. Esa sensación no existiría si llegases a casa a la misma hora o a otra cualquiera sin haber hecho algo provechoso ya sea en tu trabajo, en un voluntariado, practicando deporte o pintando. Es decir, desarrollándote. Sin ese desarrollo personal nos es imposible experimentar ese grado de satisfacción que día a día nos regala éste viaje que es la vida.

La motivación es según el diccionario: “cosa que anima a una persona a actuar o realizar algo”. Sabemos que en ciertas edades, sobre todo en la adolescencia, la motivación no está presente en casi ningún aspecto de la vida, nos cuesta encontrar nuestro hueco, estamos perdidos buscando una identidad que desde esa perspectiva nos parece inalcanzable. Recuerdo mis trece, mis catorce, mis quince años encerrado en mi habitación, sin hacer nada, tumbado y soñando despierto con el éxito que algún día llamaría a mi puerta. Poco podía imaginar entonces que el éxito no se encuentra por casualidad ni te lo regalan ni lo puedes comprar como un billete de lotería: “La fama cuesta, y es aquí dónde vais a empezar a pagar, con sudor” eso decía a sus alumnos aquella inolvidable profesora de la menos inolvidable serie de televisión “Fama”, y no puede ser más clara y más contundente. Frase mítica llena de verdad.

Para algunos lo cómodo es esperar sin hacer nada, quejándose por cualquier cosa, poniendo excusas a la mínima con tal de no salir de su zona de confort. Estas personas tóxicas no atienden a razones y ellas mismas creen que su fracaso es por culpa del otro, piensan que los demás le han robado ese éxito que él tanto soñaba, y nada más lejos de la realidad. El éxito sea en el ámbito que sea hay que ganárselo, lucharlo, pelearlo y demostrarlo. Siempre he intentado huir de éste tipo de personas, aunque a veces tu radar no funciona bien y algunas acaban colándose en tu vida. Afortunadamente la edad te da un sexto sentido y al poco tiempo ya les has abierto de nuevo la puerta para que te abandonen amablemente.

Concretamente el año pasado viví una de las peores experiencias de mi vida. Se me ocurrió montar un negocio, siempre he sido muy emprendedor y culo inquieto y a veces impetuoso, y ese ímpetu

me llevó a cometer uno de los mayores errores de mi existencia. Adquirí un local en traspaso, era un bar, muy cerca de mi casa. En este lugar trabajaba un joven que en principio me daba buena espina y me convenció para que me asociara con él. Cosas de la vida supe desde el primer momento que me había equivocado. Aún así seguí para adelante y llegó la hora de contratar al personal, recordé que un conocido me había pedido ayuda en varias ocasiones porque tenía dificultades económicas y le dí trabajo. Aceptó. Vino y lo hizo muy bien pero al día siguiente ya no apareció. Estaba enfermo. “Qué casualidad y que mala pata” pensé yo, nos arreglamos como pudimos y a los dos días la que no apareció fue la chica. La llamamos varias veces por teléfono y jamás obtuvimos respuesta. Era domingo y el local estaba a tope, intenté ponerme en contacto con gente que había colgado sus currículums en una web y que buscaba trabajo en hostelería y nadie y repito nadie vino a trabajar. Fue un desastre. Maldije todo lo que pude maldecir y finalmente una chica que estaba allí de cliente nos echó una mano con tal destreza y simpatía que me hizo reconciliarme de nuevo con el mundo.

La motivación por hacerlo bien de esa chica que nos ayudó in-extremis fue digna de admirar. Quizá yo no lo hubiera hecho, pero ella no lo dudó, no preguntó ni por el salario. Se puso manos a la obra y cuando finalizó formalizamos todo de una manera cordial y amable. Ese tipo de personas son las que alcanzan el éxito. Sólo el trabajo te hace llegar a lo más alto. No dudo ni niego que una lotería no ayuda ¡ojo! Ayuda y mucho, pero cómo no sabemos si seremos afortunados en el juego, mejor conseguir objetivos con el trabajo bien hecho.

Mi bar duró poco y a los tres meses traspasé mi parte, me deshice de un plumazo de un socio problemático y de un bar venido a menos. Y seguí hacia adelante, me concentré en mi trabajo y seguí cumpliendo objetivos y también por qué no decirlo soñando despierto.

Os invito a que os desarrolléis, a que os sintáis plenos, a que abandonéis la pereza y empecéis poco a poco vuestra casa por

los cimientos, y cuando esos cimientos se consoliden construid ladrillo a ladrillo sin prisa pero sin pausa, para que vuestra casa luzca bonita y estilosa. Y si os caéis en el camino levantaros y comenzad de nuevo. Sólo así, vuestro premio os resultará valioso y merecido y disfrutaréis como yo lo estoy haciendo ahora con la oscuridad ya instalada en mi salón, de éste premio que es el descanso. Un descanso merecido y bien ganado.

Saludos a todos

## INTRODUCCIÓN

CONTINÚA. Esa es la palabra que tantas veces he podido escuchar de la mano de una gran mayoría de personas que me ha animado mucho desde el lanzamiento de mi primer libro: *La felicidad en tus manos*.

Desde el principio, siempre dejé claro que nunca fue lo económico lo que me llevó a escribir mi primer relato, y tampoco lo es ahora. Lo que me motivó fue el hecho de ayudar a miles de personas a reflexionar sobre las cosas que de verdad son importantes en esta vida. Cosas que, aunque todos conozcamos, solemos pasar por alto muy a menudo y que de vez en cuando está muy bien que nos recuerden.

Como sucede con los grandes actores, no son solo los grandes libros los que son capaces de captar tu atención durante el tiempo que dure la lectura, sino aquellos en los que, mucho más allá del contenido o de la historia que se narra, se llega a percibir la ilusión y la pasión con la que el autor escribió esas líneas. Tal vez ese sea el hecho más significativo y el que vuelve especiales a los libros. El que separa un buen libro de un libro absolutamente maravilloso. Antes de empezar a escribir este segundo gran proyecto, os quiero

decir que hay mucha pasión y amor detrás de estas líneas. Lo único que falta es que vosotros la podáis sentir tal y como lo hago yo.

También debo decir que tener el placer de haber conocido a gente a la que poco o mucho haya podido ayudar aquella primera obra, ha significado para mí algo increíble que no se puede describir ni comparar con nada. Poder sentir el agradecimiento de las personas, y que me regalen algo tan importante como una sonrisa sincera desde su corazón, significa mucho para mí. Al fin y al cabo no hay trabajo mejor remunerado que el mío, pues el trabajar a tiempo completo ayudando a que las personas sean felices, y que te paguen con una sonrisa, es un gran motivo para sentirme muy afortunado y feliz.

Todavía hoy doy las gracias por haber tenido la oportunidad de vivir la experiencia que siente el autor de cualquier libro durante todo el proceso de edición, publicación y distribución de su gran proyecto. Y en mi caso en particular no solo en una, sino en varias ediciones.

Un trabajo que requiere la colaboración y sinergia de muchas partes y que, aunque suponga todo un reto por tiempo y dedicación, es algo maravilloso.

Quiero agradecerse también, como no podría ser de otro modo, a esas personas que tuvieron un poquito de su tiempo para dedicárselo a mi libro y conocer así una parte de mi historia personal y de mi particular filosofía de vida. También a todas las que acudieron a mi presentación. Y de algún modo, a todas las que me han ofrecido su sincero reconocimiento y apoyo incondicional a lo largo del mismo. Si estoy escribiendo ahora estas líneas, es por que siento la obligación moral de aportarles un poquito más de mí y un poquito más de mi experiencia por este maravilloso viaje llamado existencia.

En esta ocasión, quiero adelantarme y quiero haceros saber a todos y cada uno de vosotros, amigos lectores, que os hago partícipes de cada página de este libro, que os pertenece por derecho.

Gracias una vez más por haberme servido de inspiración y por hacer que cada día me sienta un privilegiado por poder compartir nuevamente reflexiones que hagan que, como yo, vosotros también os sintáis un poquito más especiales.

Por otro lado, todo el mundo sabe que mejorar la primera parte de cualquier historia se convierte en una tarea difícil, dado que el lector espera volver a sorprenderse de nuevo y eleva las expectativas de lo que espera encontrar en esa segunda parte, o, en este caso, en este segundo libro.

De hecho, vale la pena aclarar que no es una segunda parte. Este libro representa un nuevo proyecto y un nuevo concepto, que pese a compartir el fin de poder ayudar como mi anterior publicación, esta se diferencia al poner al alcance del lector ciertas herramientas, reflexiones, los recursos y la información necesaria para el autoconocimiento, la gestión emocional y la conquista en la persecución de nuestros propósitos.

Antes de continuar, también creo oportuno aclarar que esto no es el típico libro de coaching con técnicas de PNL o crecimiento personal. De hecho, ni soy un autor experimentado ni pretendo serlo. Como digo, lo que expongo a continuación ya está inventado y de hecho hay miles de libros que hablan acerca de muchos de los conceptos que quiero transmitir y que os aconsejo leer si queréis adentraros más en cada una de las herramientas que trato. Voy a intentar aclarar muchas de las dudas que todo ello ocasiona, con el fin de aportar mi particular visión acerca de ciertos temas y sobre todo para facilitar el acceso a toda la información a cualquier persona que, independientemente de la edad que tenga, con la lectura de este libro pueda captar la esencia y el concepto de todo aquello que aquí se expone.

De entrada, no quiero prometer nada con esta segunda publicación. No quiero centrarme en crear demasiadas expectativas, pues el único propósito de este libro no es otro que volver a impulsar a cualquier persona a la que pueda servirle de ayuda y aportar mi conocimiento y mi propia experiencia. Al final, para poder cambiar la vida de cualquier persona, el ingrediente esencial en la fórmula

mágica es la responsabilidad personal que cada uno adquiera con su vida. Vale la pena mencionar que conocimiento no es igual a sabiduría. La sabiduría (en mi opinión) es saber aplicar todo ese conocimiento en nuestra vida.

Lo único que puedo asegurar a ciencia cierta es que voy a esforzarme por volver a dar lo mejor de mí una vez más, y a intentar utilizar todos los medios que tengo a mi alcance para que el libro se pueda leer de un modo más sencillo, directo y fácil.

Este texto tratará de aportar un poco de información, para que podáis entender cómo funciona el cerebro humano, los pensamientos, las emociones, los sentimientos y nuestros particulares filtros a la hora de captar información e interpretarla para crear una reacción y podáis empezar a gestionar mejor vuestras emociones, vuestros impulsos y vuestra manera de actuar.

También hablaré de lo importante que es autoconocerse de verdad, desde nuestros valores y nuestro verdadero «SER», para comprender la manera en la que nos relacionamos e interactuamos con los demás, pues todo aquello que nos sucede, de forma directa o indirecta, es un reflejo de aquello que pensamos, y si sabemos entender la importancia de todo ese mecanismo complejo que pasa por la programación de creencias, palabras, etc., que nos han impuesto desde el momento de nuestro nacimiento, podremos llegar a cambiarlo y por tanto a vivir de un modo completamente diferente.

Puede que alguien piense que por mucho que uno entienda el funcionamiento de nuestra mente y la sinergia de esta con la realidad, la situaciones que nos vienen dadas no se pueden cambiar. Y estará en lo cierto, pero lo que en este libro pretendo revelar no es algo que cambie esa realidad, sino el resultado. Y ese resultado sí depende directamente de nosotros. Ese es el auténtico privilegio del ser humano: decidir cómo reaccionar ante una determinada situación, pues como ya podréis ver más adelante, no son los hechos los que nos limitan, sino nuestra interpretación interna de los hechos. Y si cambiamos nuestra manera de ver las cosas y nuestro «mapa» interior, cambiará nuestro mundo.

También he querido guardar sorpresas que estoy seguro de que os emocionarán, como las nuevas historias que contienen una importante información tras sus líneas (muchas de ellas verídicas) y sirven para reflexionar.

Finalmente, os quiero transmitir un mensaje lleno de pasión, de ilusión y de optimismo, porque vosotros ya contáis con una energía interior que os puede hacer brillar con intensidad, que os convierte en personas únicas y especiales. Vosotros ya contáis con la magia; lo único que quiero yo es conseguir que la veáis al acabar de leer este libro. Porque si hay algo claro en esta vida es que hemos venido al mundo para ser felices, no para ser perfectos.

Espero, de todo corazón, que os ayude y os guste.

“Es a través de la  
**REFLEXIÓN**  
CUANDO PODEMOS  
cambiar un pensamiento  
y lograr ver nuestras  
LIMITACIONES  
**PARA PODER ASÍ**  
REDIRIGIR NUESTRA VIDA.  
**LA REFLEXIÓN**  
ES LA LLAVE  
de la Conciencia.”

MARC ROMERA



# 1

## INVESTIGANDO EN LA CONSCIENCIA Y BUSCANDO LAS AUTÉNTICAS RESPUESTAS

**Q**uisiera inaugurar las primeras páginas de este libro insistiendo en la importancia que tiene en nuestra vida hacerse preguntas de consciencia poderosas para poder conocernos mejor y obtener verdaderas respuestas.

La gran mayoría de personas del mundo se levantan por la mañana y viven su día a día de forma automatizada. Viven como si fueran robots programados para trabajar ocho horas, dormir otras ocho horas y malgastar las últimas ocho horas de su vida quejándose o dedicándose a cosas que no aportan absolutamente nada.

En la vida hay momentos trascendentales que nos hacen reflexionar de un modo u otro, y es la propia vida la encargada de darnos lecciones para poder aprender de los errores, mejorar y crecer como personas. Solo depende de nosotros saber interpretar las cosas de la manera correcta para sacar partido de las diferentes situaciones; recapacitar para no volver a cometer los mismos errores, ya que no nos conducen a ninguna parte y tampoco nos benefician.

Y no todo es blanco o negro, a veces también hay matices, y se puede apreciar la otra cara de la moneda, si uno permanece

despierto, consciente y usa su capacidad para replantearse las cosas o cuestionarse si lo que está viviendo es realmente de la manera en que lo ve al principio, o si hay algo más allá.

Del mismo modo, si no es de una forma directa, la vida, a menudo, hace que nos cuestionemos a lo largo de nuestra existencia la importancia de ciertas cosas, mediante preguntas que todos nos hacemos en algún u otro momento. Preguntas de consciencia que brotan en nuestra mente aun sin saber exactamente de dónde, o cómo, y que tratan de hacernos reflexionar y hacernos descubrir cierta información crucial para obtener nuestras respuestas.

Pero ¿acaso esas preguntas solo suceden ante una determinada situación? ¿Acaso solo suceden unas veces y otras no?

La respuesta es «No». Muchas de las preguntas que intentamos resolver hacia fuera tienen su auténtica verdad hacia dentro, lo que pasa es que estamos tan poco acostumbrados a acallar ese ruido mental y ese conjunto de voces que gritan sin cesar las veinticuatro horas del día –lo que tenemos que hacer, creer, pensar, sentir o actuar– que nunca les prestamos la debida atención a las respuestas que nacen de la profundidad de nuestro auténtico SER, del corazón.

Yo tengo una sugerencia por la que podríamos empezar a profundizar en el tema: «Si tuvieras la oportunidad de volver a nacer, ¿volverías a vivir la misma vida?».

Está claro que la respuesta que primero nos viene a la mente es la del «No», porque nadie nace aprendido, y muchas de las situaciones que nos suceden a lo largo de la vida, son las que nos enseñan a mejorar, a aprender y a crecer como personas. Pero quiero ahondar en lo más profundo de esta pregunta.

Voy a intentar reformularla para que podáis llegar al fondo de la cuestión, y al aspecto trascendental más importante que esconde.

Si volvieras a nacer...

- ¿Te dedicarías profesionalmente a desempeñar el mismo trabajo?