

EL SECRETO
DEL ÉXITO
Y LA
FELICIDAD
PERSONAL
Y PROFESIONAL

Julián Gallego García



Círculo Rojo
EDITORIAL



Círculo Rojo
EDITORIAL

EL SECRETO DEL ÉXITO Y LA FELICIDAD
PERSONAL Y PROFESIONAL

**EL SECRETO DEL ÉXITO Y
LA FELICIDAD PERSONAL Y
PROFESIONAL**



JULIÁN GALLEGO GARCÍA

Primera edición: Septiembre 2021

Depósito legal: AL 2645-2021

ISBN: 978-84-1111-594-0

Impresión y producción: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Julián Gallego García

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Diseño de cubierta: Julián Gallego García

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Este libro está dedicado a mi madre Isabel, que fue una gran persona a la que todo el mundo quería y admiraba por su forma de ser y de actuar con todas las personas que se cruzaron en su vida. Siempre estarás en mis pensamientos y en mi corazón.

Y también a mis hijos Pablo y Laura por ser unos campeones y no rendirse jamás.

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN.....	13
-------------------	----

HÁBITOS

PRIMER HÁBITO: PIENSA ANTES DE HABLAR.....	19
SEGUNDO HÁBITO: NO TE QUEJES.....	21
TERCER HÁBITO: SÉ DETALLISTA Y GENEROSO	22
CUARTO HÁBITO: PIENSA EN LOS DEMÁS ANTES QUE EN TI	23
QUINTO HÁBITO: CUIDADO CON EL GENIO	25
SEXTO HÁBITO: CUIDADO CON LA IRA Y EL ENFADO.....	26
SÉPTIMO HÁBITO: ERRADICA LA VIOLENCIA DE TU VIDA....	28
OCTAVO HÁBITO: NO GRITES NUNCA	30
NOVENO HÁBITO: NUNCA MIENTAS	31
DECIMO HÁBITO: SÉ PACIENTE	33

PRINCIPIOS

PRIMER PRINCIPIO: TRATA A LOS DEMÁS COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATASEN A TI.....	39
SEGUNDO PRINCIPIO: NO DISCUTAS NUNCA	42
TERCER PRINCIPIO: NUNCA CRITIQUE NI JUZGUES A NADIE.....	44
CUARTO PRINCIPIO: NUNCA ENVIDIES A NADIE	48
QUINTO PRINCIPIO: LA MAGIA DE DISCULPARSE	49
SEXTO PRINCIPIO: EN ESTA VIDA SE CONSIGUE MÁS CEDIENDO	51
SÉPTIMO PRINCIPIO: NO CREAS QUE TIENES SIEMPRE LA RAZÓN.....	53
OCTAVO PRINCIPIO: EL PERDÓN LIBERA EL ALMA.....	55

NOVENO PRINCIPIO: SI QUIERES CAUSAR UNA BUENA IMPRESIÓN A ALGUIEN, ESCÚCHALE	57
DÉCIMO PRINCIPIO: AYUDA A LOS DEMÁS DESINTERESADAMENTE	60
DÉCIMO PRIMER PRINCIPIO: SÉ AGRADECIDO	62
DÉCIMO SEGUNDO PRINCIPIO: LA MAGIA DE LA RISA Y DE LA SONRISA.....	64
DÉCIMO TERCER PRINCIPIO: NUNCA DEJES DE SER AQUEL NIÑO QUE FUISTE.....	68
DÉCIMO CUARTO PRINCIPIO: APRENDAMOS DE LOS NIÑOS	72
DÉCIMO QUINTO PRINCIPIO: SÉ OPTIMISTA SIEMPRE	75
DÉCIMO SEXTO PRINCIPIO: SÉ PUNTUAL	78
DÉCIMO SÉPTIMO PRINCIPIO: APRENDE DE TUS ERRORES Y NUNCA TE RINDAS	80
DÉCIMO OCTAVO PRINCIPIO: DI NO A LAS PREOCUPACIONES.....	83
DÉCIMO NOVENO PRINCIPIO: OBSERVA TUS PENSAMIENTOS	87
VIGÉSIMO PRINCIPIO: TÚ PUEDES.....	92
VIGÉSIMO PRIMER PRINCIPIO: ALIMENTA TU CEREBRO.....	96
VIGÉSIMO SEGUNDO PRINCIPIO: CUIDA Y RESPETA A TUS MAYORES	98
VIGÉSIMO TERCER PRINCIPIO: SÉ ENTUSIASTA.....	100
VIGÉSIMO CUARTO PRINCIPIO: SÉ CORTÉS.....	102
VIGÉSIMO QUINTO PRINCIPIO: SÉ DULCE EN EL TRATO CON LAS PERSONAS Y DA GRACIAS A LA VIDA	105
VIGÉSIMO SEXTO PRINCIPIO: VIVE EL AHORA	109
VIGÉSIMO SÉPTIMO PRINCIPIO: EL SECRETO DE LA FELICIDAD.....	113
EPÍLOGO	117

INTRODUCCIÓN

Tomé la decisión de escribir este libro para compartir con el mayor número posible de personas técnicas y comportamientos que he aplicado en mi vida y que seguro que, como me pasó a mí, os pueden ayudar también a vosotros a mejorar la vuestra ahora y en un futuro. Estas técnicas pueden cambiar la vida de cualquier persona, incluso las que hasta ahora creían que para él o ella era imposible de conseguir. No sabían lo fácil y sencillo que es cambiar, pero cambiar para bien y para no volver a sentirse mal nunca más, ocurra lo que os ocurra en la vida, personal o profesionalmente. Los consejos que os daré en este libro harán cambiar vuestra vida de un modo inimaginable para vosotros, pero también os digo que este libro no hará nada por vosotros si no estáis dispuestos a cambiar vuestra forma de actuar con todas las personas que se crucen en vuestra vida. Y del mismo modo os digo que si estáis dispuestos a cambiar, vuestra vida no volverá a ser la misma nunca más, no volveréis a tener noches sin poder dormir por las preocupaciones, disfrutaréis de paz mental, nunca os sentiréis derrotados, mejorará vuestra salud y os sentiréis llenos de energía para conseguir todo lo que os propongáis y por fin podréis disfrutar de una vida llena de éxitos personales y profesionales, ser felices y tener esa sensación de plenitud de haberlo conseguido. Y eso sucederá solo con vuestra determinación de querer cambiar vuestra vida, eso será suficiente para conseguirlo. Además, estoy seguro de que podéis conseguirlo porque yo mismo lo he experimentado en mi propia vida y en las de muchas personas que a lo largo de mi vida he conocido y que

han aplicado estos valores y principios. Todas ellas han conseguido grandes éxitos y beneficios en su vida.

Posiblemente, estas afirmaciones hoy te parezcan increíbles de conseguir para ti, pero te reto a que las pongas en práctica en tu vida y compruebes los resultados por ti mismo. Te aseguro que si lo haces, tu vida no volverá a ser la misma, nunca más volverás a sentirte derrotado, la mala suerte desaparecerá de tu vida, las preocupaciones no existirán, ni el miedo ni la duda te volverán a destruir nunca más y los obstáculos y dificultades que te surjan en el camino de tu vida no te volverán a paralizar ni te harán sentir mal. Eso se acabó, a partir de ahora tú tendrás el control real de tu vida y serás tú, con tu determinación y con los conocimientos que vas a adquirir al leer este libro, quien tendrá todo el poder para cambiar de verdad y para bien tu vida.

Esta es la finalidad de este libro, es así de simple, que no es sino una sencilla y práctica guía de superación personal para conseguir todo lo que te propongas. La victoria está al alcance de tus manos, agárrate a ella con todas tus fuerzas porque te aseguro una cosa: tienes mucho más poder del que imaginabas, solo necesitabas un empujón para ponerte en marcha y sacar de dentro de ti el poder más grande jamás imaginado. Tu vida a partir de hoy, independientemente de la situación actual que tengas y sea cual sea el nivel de dificultades que estés atravesando, a partir de este momento, tu marcador se pondrá a cero y todo va a empezar a cambiar de un modo tan rápido y para bien que te parecerá un milagro. ¿Y sabes qué?, serás tú quien hará que ese milagro sea posible. Posiblemente, hasta el día de hoy hayas creído que la vida no había sido justa contigo, no te preocupes, eso va a cambiar, empecemos a jugar en este juego tan maravilloso llamado vida, ¿me acompañas?

Para comenzar, os voy a hablar de la importancia de las relaciones personales y de cómo mejorarlas, esto es lo más importan-

te en la vida de cualquier persona y debería de enseñarse en las escuelas desde la guardería, pero, por desgracia, no es así, sino todo lo contrario, este tema no existe en la enseñanza. En vez de prepararnos desde niños para saber cómo relacionarlos con las personas, que sería lo lógico puesto que es imprescindible y necesario, es un tema que ni se menciona. Y su importancia en el camino de nuestra vida es máxima. El modo en el que nos comportemos con las personas que están a nuestro alrededor marcará la diferencia entre el éxito o el fracaso y entre la felicidad o la desdicha. Para que nos vaya mejor en nuestra vida, os voy a hablar de ello en las próximas páginas.

Para conseguirlo os hablaré de hábitos y principios con los que alcanzar el éxito y la felicidad en vuestra vida personal y profesional. Algunas de estas cosas posiblemente ya las estéis aplicando, pero a lo mejor otras no, y puede que al aplicarlas conjuntamente sea como si hubieseis estado montando el puzle de vuestra vida y, sin saberlo, os faltaban algunas piezas, por eso las cosas no os salían como vosotros queríais. Pero a partir de ahora vais a tener en vuestras manos las piezas que os faltaban y por fin vais a poder conseguir terminar con éxito el puzle de vuestra vida de la mejor forma posible.

El trato con las personas que nos rodean seguramente será la tarea más difícil que nos surgirá a lo largo de nuestra vida y el modo de hacerlo determinará nuestra felicidad, nuestra paz y nuestro éxito en la vida. La habilidad al tratar con esas personas es el bien máspreciado y más valioso que cualquier persona puede adquirir.

La felicidad y el éxito en vuestra vida personal, profesional o familiar dependerá de cómo tratéis a las personas que se crucen en vuestra vida, es así de sencillo y de complicado a la vez, pero no os preocupéis que vosotros podréis hacerlo.

El tacto en el trato con las personas es tener la habilidad de dejar ver a los demás algo que nosotros creemos sin crearnos enemigos, y para conseguirlo deberemos de actuar con mucho cariño y paciencia.

Cuando os deis cuenta de lo sencillo que es cambiar la forma de hacerlo, os llenará de entusiasmo y alegría, y eso os animará a seguir cambiando cada día un poquito más.

La capacidad de saber cómo tratar a las personas es uno de los dones más preciados de la vida y, por desgracia, muy pocas personas lo tienen. Yo voy a intentar ayudaros a que vosotros lo tengáis, que os encontréis a vosotros mismos y que descubráis lo grandes que sois y la capacidad que tenéis de conseguir lo que os propongáis en vuestra vida, ahí estará vuestro éxito.

Si os lo proponéis, podéis hacer que sucedan milagros en vuestra vida, ¿cómo?, muy sencillo, solamente cambiando vuestra forma de actuar con las personas que os relacionáis, sí, cambiando, porque si no cambiáis, los milagros no sucederán y todo continuará igual.

Ese poder que tenemos cada uno de nosotros para cambiar nuestra vida y la de las personas con las que nos relacionamos es ilimitado y está a vuestra disposición para que podáis utilizarlo cuando queráis y cuanto queráis. Usadlo, vale la pena hacerlo, porque los resultados son tan increíbles que os parecerá estar viviendo otra vida, y mejor.

Si de verdad queréis cambios en vuestra vida y estáis dispuestos a hacer lo que sea necesario para conseguirlo, os garantizo que lo conseguiréis.

A partir de este momento voy a hablar exclusivamente para ti, querido amigo o amiga; sí, solo para ti, que estás leyendo este libro.

¿Te puedo hacer una pregunta?

¿Valdría la pena hacer lo que hiciera falta para ser más feliz, tener éxito y paz interior en nuestra vida?, si tu respuesta es sí, te ayudaré a conseguirlo, verás qué fácil es.

¿QUÉ TE PARECE SI EMPEZAMOS?

En primer lugar, tienes que tener la humildad suficiente para aprender cómo ser mejor persona, día a día, y empezar desde hoy mismo a tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Es sencillo, ¿verdad? Pues este es uno de los primeros secretos. Aunque al principio te cueste un poco, te aseguro que cada día te será más fácil, además, solo tú puedes hacerlo y, si tú quieres, tú puedes.

Nadie puede cambiar nada en ti si tú no quieres, no lo olvides, la pregunta que te tienes que hacer es: ¿valdría la pena cambiar?, la respuesta es sí, te lo aseguro, el futuro de tu vida depende de ello.

La capacidad que tenemos para afrontar las situaciones que nos suceden en nuestras vidas y superarlas está dentro de nosotros, tú tienes más poder dentro de ti del que te imaginas, solo está esperando a que le digas que salga a ayudarte, y necesitas aprender cómo hacerlo, en esto es en lo que yo te voy a ayudar.

Todos nosotros necesitamos ayuda para sacar los recursos necesarios, físicos y mentales que nadie nos había dicho que están en nosotros mismo. ¿Por qué a la mayoría no nos han enseñado como hacerlo?, esa es una muy buena pregunta y si quieres que te sea sincero, nunca he entendido por qué no se enseña a todo el mundo. Honestamente, creo que es porque no interesa que el conjunto de las personas sepa que valen mucho más de lo que les han dicho siempre, pero esto es solo mi opinión, nada más. Y, claro está, sin saber cómo hacerlo es mucho más difícil conseguirlo.

El poder que tienes dentro de ti es más grande de lo que puedes imaginar y para obtenerlo solo necesitas empezar a hacer las cosas de un modo diferente a como las estabas haciendo hasta ahora. Para empezar a mejorar en el área que tú quieras de tu vida, primero tienes que definirla y después ponerte manos a la obra para ver qué hacer y qué cambiar para conseguirlo.

Dicen que la práctica hace maestros y que una vida no se cambia en un día, se cambia haciendo las cosas de una forma diferente día a día, porque si no cambias tu forma de actuar, las cosas seguirán siendo igual y tampoco cambiarán para ti.

Y como decía Albert Einstein: «La definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes», tiene lógica, ¿verdad? Si seguimos haciendo las cosas igual, no podemos esperar que nuestra vida cambie para mejor, seguirá siendo como era, ni mejor ni peor, simplemente como era. Y está claro que como era no nos gusta y que queremos cambiarla. Pues, si es así, ¿qué os parece si nos ponemos a ello y cambiamos nuestra vida para mejor, para mucho mejor? Y nuestra vida cambiará cuando cambiemos nosotros, no hay otra fórmula para conseguirlo.

Para ello vamos a empezar hablando de crear nuevos hábitos y principios positivos para que consigas alcanzar el éxito y la felicidad en tu vida, porque eso es lo más importante que podemos hacer para cambiarla, y además es lo que tú quieres, ¿verdad?

¿Nos ponemos a ello? Pues vamos a empezar.

¿Qué te parece si a partir de hoy empezamos a actuar de una forma diferente y empezamos a aplicar estos nuevos hábitos en nuestro comportamiento y esperamos a ver qué pasa?