

ESCRITUNIVERSO

MAGAZINE

DIC, 2024
VOL 4

**ELSA
JENNER**

6 aprendizajes que
impulsaron mi
emprendimiento

**Caledonia
Ramón**

**NOELIA
SIERRA**

El poder de la
marca personal

**AGATA
PUIG**

5 secretos
del éxito

ANA CERVANTES

EN PORTADA
FRAN SABAL

6 APRENDIZAJES QUE IMPULSARON MI EMPRENDIMIENTO

Escrito por:

Fran Sabal

Nutricionista, CEO @escuelanutricionemocional

Autora Bestseller «Nutrición Emocional»



Aprendizaje 1: La dispersión por falta de prioridades

La dispersión es el enemigo silencioso de nuestros sueños. A menudo, nos vemos atrapadas en múltiples tareas, ideas y responsabilidades que, en realidad, no nos acercan a nuestros objetivos. La clave para evitar este desgaste es tener claridad: **definir lo que queremos con determinación y aprender a priorizar.** Cuando tenemos un objetivo claro, cada decisión se vuelve más sencilla. Antes de aceptar un proyecto nuevo, pregúntate: ¿esto me acerca o me aleja de lo que quiero lograr? Si te aleja, es momento de dejarlo ir. **No todo merece tu tiempo y energía.** Aceptar esta verdad es liberador, pues te permite tomar el control de tu camino. Enfocarte en tus prioridades es un acto de amor propio, un respeto hacia tu misión y propósito. Permite que tu brújula interna esté guiada por lo que realmente importa; así, cada paso tendrá sentido y dirección.

Aprendizaje 2: No estás sola

Sé lo que significa empezar desde cero. En 2015, me tomó 15 meses lanzar mi primer proyecto. Hoy, con más experiencia y aprendizaje, puedo hacerlo en un mes. Pero el tiempo no es lo que define el éxito, sino la mentalidad de apoyo y colaboración. Al emprender, surgen mil dudas: ¿Estoy realmente preparada para este desafío? ¿Y si no va como esperaba? ¿Cómo contrato a un equipo si apenas empiezo? Estas preguntas son normales. Lo importante es no dejar que te paralicen.

Cuanto más soluciones encuentres para una situación, más rápido dejará de ser un "problema" y se convertirá en un plan de acción. A veces, la simple pregunta «¿quién puede ayudarme en esto?» abre puertas que no habías imaginado. No necesitas hacerlo todo sola; rodearte de personas con experiencia y pedir ayuda te fortalece. La incertidumbre es parte del camino, pero cada solución encontrada te acerca más a tu meta.

Aprendizaje 3: Conviértete en una referente de tu tema

Si necesitas ir al doctor, ¿quién prefieres que te atienda? Probablemente elijas a quien tenga experiencia, conocimiento y renombre. Tus clientes buscan esa misma seguridad: quieren a una experta que inspire confianza y marque la diferencia. **Convertirte en una referente de tu área no solo te da credibilidad, sino que atrae a las personas que realmente valoran tu trabajo.** Pregúntate: ¿qué necesitas para convertirte en esa profesional a la que tus clientes elegirían sin dudar? En mi caso, **publicar un libro fue un paso decisivo en este proceso.** Me permitió consolidar mi voz, mostrar mi experiencia y generar una conexión tangible con mi audiencia. Ese libro me dio visibilidad y me posicionó como alguien que conoce su área a fondo.

Prioriza tu formación y trabaja en comunicar tu autoridad. Ser una referente no es solo un título; es una elección y un compromiso con la excelencia.

Aprendizaje 4: Lo que no suma, resta

Tras mi participación como ponente en Hotmart Fire, me llevé muchas impresiones de la audiencia. Hubo quienes me felicitaron, quienes resaltaron la conexión con el público y quienes valoraron el contenido, pero también hubo una crítica que no fue fácil de escuchar: «Prepárate mejor para la próxima». ¿Y qué hice? Decidí quedarme con lo que realmente sumaba a mi energía y mi crecimiento. No se trata de ignorar las críticas, sino de ponerlas en perspectiva. Cuando enfocamos nuestra energía en lo que impulsa nuestro propósito, crecemos.



Aprendizaje 5: Eres tu activo más importante

Siempre habrá tareas pendientes y urgencias que parecen insalvables. ¿Cuál es tu excusa actual para dejar de lado tu autocuidado? Si no agendas tiempo para cuidarte, esos momentos de recarga y bienestar jamás aparecerán por arte de magia. En mi caso, tengo una rutina diaria de 10 minutos de meditación y hago pilates 2 veces por semana, un tiempo que me reservo sin excepciones. Este espacio me permite despejar la mente y reenfocar mis prioridades, recordándome que solo desde una base de bienestar puedo dar lo mejor de mí. Si emprendes desde el sacrificio constante, siempre te sentirás agotada y con una sensación de vacío.

Cuidarte no es un lujo, es una inversión esencial.

Ser el activo más importante de tu vida y negocio implica proteger y nutrir tu energía. No postergues más ese espacio para ti.

Aprendizaje 6: Tus sueños te han elegido

Tus deseos no son coincidencias. La palabra deseo, viene del latín, «de-siderare» que significa «de las estrellas», con lo cual esos anhelos, esos deseos profundos, están ahí por una razón: te han elegido. Son faros que iluminan tu camino, recordándote que tienes una misión única en este mundo. No ignores esa llamada.



ABRAZA ESOS SUEÑOS, CONFÍA EN ELLOS Y EN TU CAPACIDAD DE HACERLOS REALIDAD. SON TUS ESTRELLAS, TU PROPIO MAPA HACIA EL PROPÓSITO.

LA DECISIÓN DE 2024 QUE CAMBIARÁ TU VIDA EN 2025

(Y LA DE TU NEGOCIO)

El año nuevo siempre trae consigo esa chispa de esperanza, esa emoción de saber que todo es posible si nos lo proponemos. Es un momento en el que miramos hacia adelante con ilusión, fijando metas y sueños que nos gustaría cumplir. Esperando que este nuevo año siempre sea mejor que el que dejamos atrás.

De todos los propósitos que llenan tu lista, estoy convencida que hay uno que brilla más que el resto: **escribir tu propio libro**. Ese libro que lleva rondando en tu cabeza durante tanto tiempo y que, no sabes bien por qué, nunca llega. Ese ejemplar que está esperando que le des la atención que merece, esperando convertirse en realidad.

Háblate con sinceridad: sabes que es lo que tú necesitas; sabes que es lo que tu negocio necesita. No solo lo sabes, sino que lo has visto en todas las empresarias de éxito que han pasado por esta revista durante los 5 volúmenes; todas tienen algo en común: han escrito un libro.

Seré honesta contigo. Si durante 2024, este objetivo ha aparecido en tu lista una y otra vez o si ronda tu cabeza cada vez más, es porque algo dentro de ti te dice que este no es un sueño cualquiera, de esos que se quedan en la lista de metas inalcanzables. Al igual que este 2025 no quieres que sea un año cualquiera.

Escribir tu libro es un compromiso contigo misma, con tu historia, con tu negocio y con tooodo lo que tienes para aportar al mundo.

Elsa Jenner

Escritora, coach literario y mentora estratégica de negocios

 [elsajennerautora](https://www.instagram.com/elsajennerautora)



Es una extensión de ti, de tus experiencias, de tus aprendizajes y de tu visión única. Es una herramienta poderosa que puede transformar vidas, empezando por la tuya.

Porque escribir un libro no es solo un acto de creación, es un acto de crecimiento personal.

Pero hay algo aún más importante: tu libro puede ser la clave para abrir las puertas que hoy están cerradas. Puede convertirse en el embajador de tu marca, en esa herramienta que establece tu autoridad y te posiciona como la experta que eres en tu campo. **Tu libro será la manifestación tangible de esa pasión y tu mejor closer de ventas**, porque trabajará por ti 24/7 los 365 días del año elevando la conciencia del cliente porque es una conversación íntima con él, de tú a tú. Nunca, ningún otro medio te ha permitido tener toda la ATENCIÓN de tu cliente.

Sé que hay muchas razones por las que aún no has empezado o terminado tu ejemplar. Tal vez crees que no tienes suficiente tiempo, que no eres tan importante o que nadie querrá leer lo que tienes que decir. Tal vez te sientes abrumada por el proceso o te has convencido de que este no es el momento adecuado. Y créeme, entiendo perfectamente cómo te sientes, porque TODAS mis alumnas pasan por lo mismo. Yo misma lo he sufrido al inicio de mi carrera y mírame ahora: ya tengo 14 libros (entre ficción y no ficción) publicados.

Pero la verdad es que esas razones son excusas disfrazadas de lógica.

La falta de tiempo es una cuestión de prioridad, no de minutos, porque con una hora al día, mis alumnas terminan el libro en menos de 3 meses.

La inseguridad sobre tu talento es una barrera mental que se derrumba con la práctica diaria y fortaleciendo la mentalidad con frases como «yo puedo» o «yo lo merezco». Y el temor de que nadie quiera leer tu libro es solo eso, un temor, no una realidad.

Si sigues esperando el momento perfecto para escribir tu libro, nunca llegará. Porque el momento perfecto no existe. Lo que existe es este momento, aquí y ahora, en el que puedes tomar la decisión de empezar el año con el foco en tu libro y tu prosperidad.

¿Qué cambiaría en tu vida si en 2025 tuvieras tu libro escrito y publicado?

Imagina por un momento que dentro de unos meses sostienes tu libro en tus manos y ves tu nombre en la portada. En este momento eres consciente de que no es un sueño, es real. Has pasado del «algún día lo haré» al «lo hice». ¿Cómo te sentirías? ¿Orgullosa, realizada, emocionada...? Pero más allá de la satisfacción personal, piensa en lo que este libro podría significar para tu vida profesional.

Hay cientos de profesionales a quienes un libro les ha abierto nuevas oportunidades: dar charlas, impartir talleres y atraer a clientes que valoren lo que tienen para ofrecer. Seguro que recuerdas unos cuantos nombres de autores a quienes tú misma has leído.

Pero... ¿Por dónde empezar?

Sé que el camino puede parecer abrumador. Tal vez no sepas cómo estructurarlo, cómo organizar tu tiempo o incluso cómo superar los bloqueos creativos que inevitablemente aparecerán. Es normal. Escribir un libro es un reto, pero es un reto precioso que puedes superar, especialmente si cuentas con las herramientas y el acompañamiento adecuados.

Aquí es donde quiero ofrecerte algo: **mi experiencia, mi guía y mi apoyo. No tienes que hacer esto sola.**

He querido que este último artículo del año sea diferente, he querido venir a despertarte, porque, si no conectas con este propósito está bien, pero si lo sientes, si resuena contigo, tienes que saber que si me dejas puedo ayudarte a transformar ese deseo en un plan claro y tangible, un plan que te lleve desde la idea inicial hasta el manuscrito terminado. Como lo he hecho con decenas de alumnas, quienes despiden el 2024 con la satisfacción de tener su libro terminado.

Entonces, ¿qué vas a hacer?

Este año puede ser igual que los anteriores, lleno de buenos propósitos que se desvanecen con el tiempo. O puede ser el año en el que decides apostar por ti, por tu sueño y por tu libro. La decisión está en tus manos.

Pero si retrasas la decisión, debes saber que este año 2024 el acceso a la escuela ha subido 1000 € y en enero de 2025 volverá a subir. Porque el valor también sube, el contenido mejora, vienen más profesionales especializados en sus sectores a impartir clases y el acompañamiento cada vez es más individualizado.

Además, en enero de 2025 desaparecerá algo que hasta ahora ha sorprendido a todas las personas que han entrado a la escuela: el acompañamiento personalizado 1 a 1 i **ILIMITADO**. Sí, si accedes a Escrituniverso la escuela en diciembre, durante seis meses tienes **sesiones ilimitadas 1 a 1 conmigo**.

¡Solo el valor de esto ya es incalculable!

Cada día que retrasas tu decisión, no solo pierdes dinero, sino oportunidades de negocio.

Si sientes que es el momento para dar el primer paso, yo estoy aquí para ayudarte (me comprometo al 100%). Juntas podemos hacer que el 2025 no solo empiece con la ilusión de escribir un libro, sino que termine **con ese libro escrito y listo para llegar al mundo. Porque tú lo mereces, porque tu historia importa y porque este es el mejor momento, TU MOMENTO.**

Esta es una decisión que cambiará tu vida y tu negocio, como ha cambiado la de tantas mujeres referentes (Mónica Galán, Rosa Morel, Ana Jiménez, Fran Sabal, entre otras). Estoy aquí para acompañarte en cada paso del camino: te empujaré si en algún momento te fallan las fuerzas y celebraré los éxitos contigo cuando llegues al final. Porque llegarás.



Los 5 secretos del éxito que me enseñó la dinamización digital y social.



"El éxito no es una meta, sino un proceso de evolución constante. La dinamización digital y social me enseñó que triunfar no solo tiene que ver con números, sino con conectar con lo humano en un mundo digital."

Cuando te preguntan de pequeña que quieres ser de mayor, nadie contesta que quiere crear una nueva profesión, desarrollándola hasta convertirla en un postgrado universitario y ayudando a resolver uno de los grandes desafíos del mundo digital. Sin embargo, al enfrentarme a este reto, aprendí cinco secretos del éxito que hoy quiero compartir contigo.

1. La reinención como camino de crecimiento.

Reinventarse es esencial. Al igual que los ciclos en la naturaleza, todos tenemos etapas en nuestras vidas. Cuando una etapa llega a su fin, debemos preguntarnos: ¿dónde puedo sumar más en el siguiente ciclo?

Este proceso de transformación me quedó claro cuando, después de tener a mi segunda hija, sentí la necesidad de aportar más. Fue entonces cuando nació esta profesión que cada día demuestra tener más futuro. Al abrazar el cambio, nos permitimos crecer y expandirnos.

2. La importancia de rodearte de personas que tienen tu mismo propósito

En mi rol como directora de una agencia de dinamización digital y social, he aprendido que la comunidad no es solo un conjunto de seguidores en redes sociales.

Crear una comunidad es mucho más profundo. Hemos desarrollado y creado la estrategia de muy diferentes comunidades, muchas de ellas desde cero, otras de grandes empresas que estando consolidadas necesitaban crear una comunidad con valores similares para poder seguir creciendo y disfrutar de un nuevo mercado con otras reglas y muchas vinculadas a programas de formación.

Es entender a quienes comparten tus valores y trabajan por un propósito común. Las comunidades que hemos construido han permitido conectarse con un mercado que valora la autenticidad. Es este enfoque el que transformó la dinamización de una filosofía de vida en una metodología profesional, un libro y postgrado universitario.

3. El éxito no es fortuito

Existe un patrón de éxito y unos caminos para acompañar a las personas a llegar a él, siempre que esté dispuesto a aprender y evolucionar. La creencia de que el éxito está reservado solo para algunos es errónea. Enseño cómo cada persona puede desbloquear su propio camino hacia el éxito y guiar a otros a lograrlo. Este conocimiento se basa en la práctica, no en la suerte.

4. Conocer el alma humana es clave

No hay desarrollo profesional sin desarrollo personal. Para tener éxito en ventas, visibilidad o construcción de comunidades, es esencial conocer a las personas, entender sus miedos y motivaciones. Las comunidades más fuertes se crean cuando profundizamos en la psicología y el alma humana. Conocer las heridas y aspiraciones de los demás nos permite crear un impacto real y duradero. Al final, el mercado no son cifras: son personas.

5. La comunidad como base de todo proyecto exitoso

Construir una comunidad es como construir los cimientos de una casa. Las redes sociales nos

hacen depender de algoritmos y tendencias, mientras que una comunidad propia nos permite operar bajo nuestras propias reglas. A menudo, pensamos que necesitamos una gran audiencia para empezar, pero doce personas leales pueden tener más poder de impacto que miles de seguidores ocasionales. ¿Un ejemplo? Los doce discípulos que dieron origen a una de las religiones más grandes del mundo.

Invertimos mucho tiempo y dinero en nuestros emprendimientos con promesas que a veces no se sostienen en la actual situación del mercado, y a veces no invertimos nada en crear nuestra comunidad.



Para aquellos que desean destacar en servicios, especializarse en la creación de comunidades no solo aporta mayor estabilidad económica, sino que también permite convertirse en un recurso indispensable para las empresas. En nuestra formación, muchas asistentes virtuales, redactoras digitales y otras profesionales han encontrado en la dinamización digital una vía para diferenciarse y crecer.

Una invitación a construir desde el alma

El éxito no es casualidad. Es el resultado de decisiones conscientes y de la creación de un espacio donde otros se sientan comprendidos y conectados. Invertimos tiempo y recursos en nuestros proyectos, pero a veces olvidamos el valor de una comunidad sólida. Te invito a dejar de lado el brillo superficial de las redes sociales y a comenzar a construir un entorno que refleje lo que verdaderamente importa: las personas y sus conexiones auténticas.

Comienza a construir algo más grande que una red de seguidores; construye una comunidad que resuene con el propósito de todos sus miembros. Porque, al final, es este tipo de éxito, el que se construye desde el alma, el que verdaderamente perdura.

Ágata Puig

Conectora, escritora bestseller y creadora de la dinamización digital y social

 agata.puig

 <https://agatapuig.com>





Escrito por:

Caledonia Ramón

Emprendedora, autora, mentora
de mentalidad y manifestación

Cómo integrar emprendimiento, escribir un libro y tu vida personal, sin morir en el intento

Si eres emprendedora y tienes marca personal, es recomendable escribir un libro sobre tu área de *expertise* para conseguir más visibilidad y autoridad, a la vez que ayudas a los demás.

En mi caso, estoy en el área de salud/desarrollo personal y autoayuda, y escribí una trilogía, *Y TÚ, ¿TE CONOCES?*, en poco más de 6 meses, para ayudar a las personas a saber quiénes son, qué quieren en la vida y cómo conseguirlo.

Tu vida/negocio requieren tu energía física y mental. Entonces, ¿cuál es el secreto para encontrar el punto justo entre ser productivo y cuidar tu bienestar físico, mental y espiritual?

Cómo integrar emprendimiento, escribir un libro y estar presente para los que más quieres.

Desde mi experiencia, esto es lo que recomiendo:

#SER AUTODISCIPLINADA

Te dará lo que quieres al tener alta autoestima y confianza en la vida.

#PLANIFICAR

Organizar tu tiempo para estructurar y escribir un libro con un estilo único. No es igual escribir una novela que un ensayo, necesitas estudiar el mercado, tu nicho, tu avatar, recopilar datos, etc.



#COMPROMETERTE CONTIGO MISMA

Hacer lo que has dicho que vas a hacer. Sienta muy bien que tu palabra sea ley.

#PERSEVERAR

No tires la toalla por tener el síndrome del impostor o miedo a la página en blanco. La inteligencia artificial te puede dar muchas ideas. Y siempre puedes buscar ayuda profesional

#GESTIONAR EMOCIONES

Todos los días no son **WOW**, así que usa herramientas de inteligencia emocional para volver a tu calma lo antes posible: medita, pregúntate por qué te sientes así, cómo solucionarlo y hazlo lo mejor que sepas.

#DECIR NO

Practica decir **NO** a muchos proyectos, formaciones u otras cosas, para centrarte en escribir y seguir con lo que hace avanzar tu negocio.

#BUSCAR UN ENTORNO QUE TE APOYE

Busca personas gasolina, que te impulsen a crecer, te inspiren, te motiven y te digan la verdad. Una comunidad, digital o física, con similares inquietudes a las tuyas, donde compartir inspiración, estancamiento, errores, enfoque y éxitos. Ahí puedes encontrar a tus mejores amigos. Únete o crea una *mastermind*, un grupo de estudio, contrata una mentoría o consultoría personal. Aprenderás lo que no sabes, que no sabes para avanzar. **LA PROXIMIDAD ES PODER.**

#TENER INNEGOCIABLES CLAROS

Pueden ser:

- Hacer algo que te llena cada día (cocinar, leerle un cuento a tu hijo, bailar, etc).
- Bloquear tiempo de calidad para estar a conciencia presente con tus seres queridos o con quien tú quieras. Las buenas relaciones son la sal y pimienta de nuestras vidas.

- Hacer deporte varios días a la semana. Fortalecerá tu mente y tu cuerpo. Serás más resiliente cuando lo necesites.
- Levantarte por la mañana una hora antes que nadie y dedicar ese tiempo solo para ti. Yo medito, hago *journaling*, agradecimientos o estudio algo que mejore mi vida/negocio.

#SOLTAR EL PERFECCIONISMO

Escribe un libro de calidad, aunque no te parezca perfecto, porque nada lo es y ese tiempo que tardas en buscar la perfección se lo estás quitando a tu negocio, a los tuyos y a ti.

#TENER UN SUEÑO DE CALIDAD

Duerme entre 6-8 horas para descansar y curarte. Te levantarás fresca y llena de energía.

#ALIMENTARTE EQUILIBRADAMENTE

De sentido común: escucha tu cuerpo para saber qué alimentos te sientan mejor y evita comidas pesadas cuando tienes que trabajar después de comer. Prueba el ayuno intermitente, te energiza.

#CREAR UN BUEN AMBIENTE DE TRABAJO

Cuando trabajas online, desde casa, deja muy claro a quienes conviven contigo, que mientras trabajas estás accesible solo si ocurre algo importante, pero no estás disponible para cosas de menor importancia.

Trabaja en la habitación más alejada del salón u otras zonas de la casa con más ruido. También puedes irte a una biblioteca para cambiar de ambiente.

En tu lugar de trabajo, rodeate de libros, tu tablero de sueños, pos-its que te inspiren, olores que te gusten, música (sin letra para no cantarla).

#CONOCER TUS BIORRITMOS

Debes saber cuándo eres más productiva. Yo lo soy más a media mañana y a media tarde. Apago las notificaciones del móvil y cierro todas las pestañas de mi ordenador que no sean imprescindibles. El resto del tiempo hago tareas más ligeras.

#AMOLDAR TU ENTORNO A TI

Pueden ocurrir 2 cosas:

- Que te apoyen (tu pareja, familia o quien sea) y suban el siguiente escalón contigo, y además fortalezcas ese vínculo.
- O, que alguien, incluso quién más te importa, no pueda o no quiera seguirte. Suelta su mano y deja que sigan su camino (puede que haya divorcios, amigos que dejan de serlo, etc).

Acéptalo y **ELIGE NO SUFRIR**.

Saca de tu vida a las personas que no te aportan nada bueno y te drenan energía con sus quejas. Distánciate de ellas. Llámalas cada vez menos o corta la relación si es necesario.

Si son familiares, distrae tu mente cuando hablen de cosas que no te interesen.

Dile a tu entorno más cercano, si no creen en ti, que te den tiempo para ver resultados y que mientras, no te digan nada acerca de tu proyecto de escritura, porque no sólo se beneficiarán ellos y tú con el resultado, sino muchas más personas.

#DELEGAR TAREAS

Si quieres escribir y ver publicado tu libro en 1-3 meses y promocionarlo en los medios, que es la tarea más intensa, delega la parte que no sepas hacer tú o no te guste, en otros profesionales. Busca herramientas digitales que te agilicen tu escritura, edición de imágenes, diseño de portada, maquetación, etc.

Para mí, la clave para integrar mi vida personal con mi emprendimiento y escribir un libro, es recordar la razón poderosa de para qué hago lo que hago.

Escribí una trilogía como medio para ayudar a más personas, no para contentar a mi ego. La autoridad que te da es una consecuencia.

Si quieres saber más sobre mí y mi trabajo, visita <https://celedoniaramon.com>

¡Gracias por leerme!



Caledonia Ramón

Despertadora social para quienes quieren ver más allá de lo que sus ojos ven.





Después de tanta oscuridad, una luz se enciende en tu interior. Brillas de nuevo y respiras ilusión, entusiasmo y ganas.

Hace tiempo que te cansaste de seguir las reglas, de lo que otros te han vendido como una vida feliz. "Estudia mucho, que alguien te contrate, cómprate una casa, un coche, ten una familia". Entre tantos deberías impuestos te perdiste, te apagaste. Por suerte un día se prendió de nuevo la luz en ti. Decidiste escuchar la voz de tu corazón más fuerte que las voces de tu alrededor y te lanzaste tras un sueño: **emprender tu propio negocio.**

Casi parecías flotar imaginando todo aquello que podrías lograr. Ser dueña de tu tiempo, hacer algo que te apasiona, aumentar tus ingresos, disfrutar de tu vida con quien quisieras y donde quieras. Pero eso parece tan idílico, tan en contra de lo que desde pequeña te han contado. Te han metido a fuego que buscases la seguridad de un contrato fijo, de un trabajo estable.

¿Emprender? ¿Y si fracaso? ¿Y si sale mal?

Automáticamente los miedos comienzan a desbordarte mientras tu mente te bombardea con miles de variables que podrían salir mal. Sientes presión el pecho y al mismo tiempo ganas de abandonar ese absurdo sueño. Intentas convencerte para no arriesgar diciéndote cosas como:

- Quizá eso sea para otros pero no para mí.
- ¿Qué tengo yo que aportar a los demás?

En tan solo unos instantes has dejado de flotar para sentirte tan pequeña e insignificante... Sin embargo sigues siendo la misma mujer, con los mismos talentos, la misma capacidad. Es solo una mala pasada de tu mente.

Decides luchar contra tus miedos y sigues hacia adelante dispuesta a dar lo mejor de ti, pase lo que pase, cueste lo que cueste.

Te armas de valor y comienzas a caminar hasta tropezarte con un miedo que hasta el momento había pasado inadvertido. Este ya no es solo un miedo imaginario de todo aquello que podría salir mal, no es tan poco el miedo a no ser capaz, que va. Este miedo va mucho más allá, es un miedo con muchas voces y caras que te señalan, te juzgan y te critican. **Por si no era complicado luchar contra tus propios miedos, aparece por la espalda el miedo a la crítica y observas cómo te desbordan por comentarios negativos tanto de personas desconocidas como de tu círculo más cercano.** Tienes tantas ideas que te gustaría llevar a cabo pero las opiniones de los demás te hacen silenciarlas. Cada vez bajas más las revoluciones de tu sueño y el motor de la ilusión se va apagando. Casi está en reserva...y solo depende de ti llenar el depósito hasta desbordarlo. Estoy convencida de que en pocas líneas lo lograremos. Para eso necesito que silencies tu mente y abras tu corazón, porque es justo él quien te dará el impulso que necesitas. Dicen que se inspira desde el ejemplo y no desde la teoría, por eso hoy espero inspirarte desde el mío.

Cada día nos cruzamos con cientos de personas. Solemos pensar que los demás tienen más suerte o que les va mejor que a nosotras. Y eso es solo porque muestran una cara, pero no vemos su oscuridad. **Yo soy luz, pero también tengo oscuridad así que te mostraré ambas.** Cuando era pequeña me sentía diferente, me hacía preguntas profundas que los niños no suelen hacerse y me dedicaba a estudiar.

Lo que hoy en día sabemos que daña la confianza y autoestima de los niños, hace más de 25 años el bullying se consideraba "cosas de niños". Durante años mi vida no fue nada fácil. En el colegio lo pasaba mal por el *bullying* al sacar buenas notas, pero al llegar a casa la situación no era mucho mejor al criarme con un padre alcohólico.

En mi adolescencia la cosa no fue a mejor, varios miembros en mi familia intentaron suicidarse y era tal mi desesperación que les pedía a mis padres que me llevaran a un internado. No quiero decir con esto que todo en ellos fuese malo, lo hicieron lo mejor que supieron, pero desde mi perspectiva, lo único que quería era escapar de allí. Desde pequeña siempre había sentido la vocación del ejército y la policía pero tras las insistencias de "tienes que estudiar" acabé en la universidad. Ya tenía 18 años, vivía de forma independiente, estudiaba y emprendía al mismo tiempo y nadie podía decirme qué hacer así que **decidí escuchar la voz de mi corazón, dejar a un lado el miedo** y de paso la universidad para alistarme en el ejército. La primera reacción de mi madre fue decirme que estaba loca y echarse a llorar. Mientras ella lo pasaba mal yo disfrutaba en la academia haciendo lo que me apasionaba. Navegué en misiones internacionales, viajé por el mundo al mismo tiempo que seguía emprendiendo hasta que de nuevo seguí la voz de mi corazón que me decía que era el momento de irse.



En plena crisis donde casi no había vacantes para cuerpos policiales y todo el mundo me decía que era imposible, me puse a estudiar la oposición. Me levantaba a las 5, iba a entrenar, trabajaba en el ejército, estudiaba toda la tarde y así un día tras otro mientras vivía sumergida en una relación tóxica. A solo un mes de la oposición dejé a mi pareja, me cambié de casa y seguí estudiando. A pesar de la dificultad y contra todo pronóstico logré la mía. Para que te hagas una idea actualmente salen unas 2.000 plazas y en ese año solo ofertaron 159. La mayoría pensaba que con ese número no aprobaría nunca. Yo solo pensé que con 159 me sobraban 158. En todo ese tiempo siempre estuve rodeada de libros de crecimiento personal y mentores, y sin duda eso fue lo que me impulsó a seguir. Después de lograr ese gran sueño y ya en los exámenes finales de academia tuve otro gran golpe al vivir el suicidio de mi padre.

Es como si en cada sueño cumplido recibiese siempre una de cal y otra de arena.

Durante todos esos años seguí estudiando, leyendo y formándome hasta que con 29 años viví un momento de inflexión donde decidí darle un cambio radical a mi vida. Hasta el momento no me había dado cuenta que me comportaba como una persona borde y distante como medida de protección para que los demás no me hicieran daño. (Era antipática de cojones). Al darme cuenta tenía dos opciones, podía vivir culpando a mi pasado de eso o tomar la responsabilidad de cambiar. Decidí pedir disculpas a todas las personas con las que había sido borde, y eso significa el 100% de quien me había cruzado. Decidí también mostrar mis sentimientos hacia las personas que quería, ya que nunca se lo había dicho.

La mayoría se asustó, se pensaron que me estaba muriendo. ¿Tú pidiendo disculpas? ¿Tú diciendo que nos quieres? ¿Estás bien? ¿Estás enferma?

Y si, estaba muriendo. Una parte de mí tuvo que morir para que otra pudiera nacer. En esa época escribí cuatro libros y con el pánico más aterrador empecé a exponerme frente a la cámara y las redes.

Muchas personas se reían de mí, otras tantas me criticaban, y joder jode, está claro. Pero la vida era mía y la iba a vivir como mejor me parecía. Porque ten claro esto: **te criticará alguien que hace menos que tú, pero no alguien que hace más.** Así que ni le prestes atención a esas voces que nada aportan. Quería seguir creciendo y aprendiendo así que vendí una casa que me costó años construir para poder pagarme formaciones de miles de euros. De nuevo toda la familia se echaba las manos a la cabeza diciéndome que estaba loca, que cómo iba a vender mi casa con todo el esfuerzo que me había costado. Pero seguí escuchando a mi corazón y dejando a un lado el miedo.

Ese miedo en singular parece poco, pero no era solo “el miedo” eran muchísimos miedos

Pasé de no hablar con nadie a estar en televisión, en la radio, en la prensa, a salir a lo bestia de mi zona de confort, hacer decenas de cursos y crecer continuamente. Me casé por segunda vez, esta vez sí, por amor (por si te no te lo había dicho antes, en ambos casos fueron mujeres por lo que se añaden más críticas a la extensa lista). Hasta ahora había roto con muchos moldes y había vivido siempre en mundos predominantes por hombres como el ejército y la policía, pero todavía quería más, mi corazón me impulsaba a más.

Me apasioné profundamente por la hipnosis. Sobre el escenario, al menos en España solo había hombres así que me propuse ser la primera mujer. Y de nuevo un "estás loca" hacía eco por allí donde iba.

Quería ayudar a otras personas a transformar su mente, superar sus miedos y lograr sus objetivos. Y lo hice, subí a escenarios, aparecí en todos los medios y disfruté como nunca. Entonces apareció en mi vida el trading y me entusiasmé más todavía. Sin embargo, cuanto más crecía yo, exponencialmente más lo hacía la crítica de los demás. Me compré el coche de mis sueños, un chalet con piscina increíble, facturé por encima de seis cifras con sesiones, infoproductos y espectáculos, pero algo en mí se apagó de nuevo... Viví momentos muy complicado de pareja y mi vida se paró en ese momento, dejé prácticamente todo atrás, hasta que volví a encontrarme. Me recuperé a mí misma, recuperé a mi mujer y de nuevo latí con fuerza.

Lo que te quiero decir con todo esto es que la vida no es una línea recta, tiene subidas y bajadas, momentos más fáciles y más difíciles. Solemos idealizar que a los demás les va mejor o tienen más suerte, solo porque no conocemos toda la historia que hay detrás o el infierno emocional o mental que tienen detrás. Si hasta ahora he logrado todo cuanto he querido ha sido solo por una cosa: escuchar más fuerte a mi corazón que a las voces de los demás. Eso no quita que sea necesaria la disciplina, la formación, la constancia y muchas cosas más. Pero sin duda, el ingrediente secreto es: escucha a tu corazón más fuerte que las voces de tu alrededor, eso te dará el combustible necesario para tener siempre tu depósito de ilusión. Eres fuerte, eres capaz, tú puedes. Lo único que tienes que hacer es creértelo y hacerlo un día tras otro, nada más.



Ana Cervantes

Autora de cuatro libros, experta en hipnosis y trader





Escrito por:
Noelia Sierra
Ex-Directora de ventas LinkedIn y Speaker

El poder de la marca personal en el emprendimiento

Hace unos días en una masterclass que impartí, una de las asistentes me preguntó: “¿pero qué es eso de la marca personal?” y me hizo pensar.

En el mundo de los negocios, a veces asumimos que todo el mundo habla nuestro mismo idioma, que todo el mundo ahí fuera entiende de KPIs, de objetivos SMART, de buyer persona o en este caso, de marca personal.

Después de unos segundos viendo de qué manera podría explicarlo de forma muy simple, respondí: “es la huella que dejamos en los demás” y luego lo elaboré porque vi que esa frase sonaba un poco “happy flower”.

Intenté hacerle ver a aquella persona que la marca personal **se crea a partir de nuestras vivencias, experiencias, nuestros valores, nuestra misión en la vida** y todo ese cocktail de elementos, los proyectamos en las personas con las que nos vamos cruzando en la vida, tanto en lo profesional como en lo personal.

Antes de comenzar a construir tu marca, necesitas claridad sobre quién eres y qué representas.

Pregúntate:

- ¿Qué me apasiona?
- ¿Cuáles son mis valores fundamentales?
- ¿Qué quiero aportar al mundo?

Tus valores serán la guía para cada decisión que tomes, desde cómo te comunicas hasta los proyectos que eliges. Este paso es crucial para asegurarte de que tu marca se sienta auténtica y coherente.

Una vez que has entendido quién eres, tienes que definir tu historia, porque como dice la gran Bisila Bokoko, "Todos tenemos una historia que contar."

Las personas conectamos con las historias y las emociones, siempre que tomamos una decisión de compra, lo hacemos porque hemos conectado de alguna manera, con la persona que nos ha vendido el servicio o el producto.

Cuando trabajaba en LinkedIn, es cierto que estaba respaldada por una gran marca como LinkedIn, pero las ventas las hacía siempre Noelia Sierra. Mis clientes no le compraban a LinkedIn sino a Noelia Sierra.

De eso me di cuenta más tarde, cuando una vez fuera de LinkedIn, fui capaz de seguir vendiendo mis propios servicios. Me había convertido en mi propia marca.

Ahora bien, no puedes dejar huella en todo el mundo, así que las siguientes preguntas que tienes que hacerte son:

¿A quién quiero influir?
¿Qué problemas tiene mi audiencia
que me gustaría resolver?



Conociendo a nuestra audiencia y sus intereses, seremos capaces de comunicar, de trabajar nuestro mensaje para que tenga más sentido. Además podremos entender en qué plataformas debemos estar.

En mi caso y en el de muchos emprendedores, LinkedIn es la herramienta en la que se encuentran la mayoría de nuestros clientes, sobre todo si vendes B2B. Sin embargo, es la herramienta que más respeto y "miedo" causa entre los emprendedores y altos cargos de las organizaciones.

Todos ellos coinciden en algo "no quiero meter la pata", son conscientes de que una mala comunicación podría dañar su reputación o la de su empresa.

Por eso, después de casi cinco años trabajando para LinkedIn en Dublín, donde fui responsable del departamento de Talent Solutions para España y Portugal, decidí escribir mi propio libro. Quería consolidarme como referente y brindar herramientas útiles a líderes como tú, entendiendo "líder" como toda persona que toma el control de su vida.

De Líder a Referente es una guía básica para que empieces a dar tus primeros pasos en LinkedIn y venzas ese respeto a la plataforma que definitivamente puede atraer más oportunidades para tu negocio.

Encontrarás todos los pasos que tienes que dar para conseguir el éxito en LinkedIn, desde la optimización de tu perfil hasta las mejores prácticas para compartir contenido.

iTe ánimo a empezar hoy mismo a trabajar tu marca personal y gritarla a los cuatro vientos!

Recuerda: tu marca personal es una extensión de quién eres, y no hay nada más poderoso que ser fiel a ti misma mientras inspiras y aportas valor a los demás.

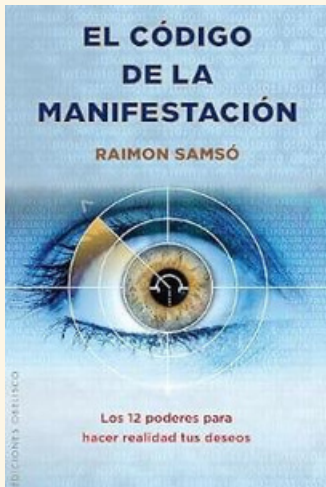


Noelia Sierra

Ex-Directora de ventas LinkedIn
Speaker



~Libros recomendados~



El código de la manifestación

◆ Raimon Samsó

Recomendado por
Caledonia Ramón



Conversaciones con Dios

◆ Neale Donald Walsch

No habla de religiones, habla de cada persona y todo su poder creador, algo que la mayoría olvidamos a diario y precisamente por eso llevo tatuado en el brazo "Yo soy Dios". Quien lo lea estará un paso más cerca del despertar de conciencia.

Recomendado por Ana Cervantes



Todos tenemos una historia que contar

◆ Bisila Bokoko

Me hizo ver que no puedes dejar perder las oportunidades que te brinda la vida. A Bisila una conversación en un ascensor con alguien, siendo una simple becaria, le llevó a alcanzar su sueño.

Recomendado por Noelia Sierra



Tribus poderosas: El arte de compartir tu propósito

◆ Líderes que Inspiran

Un libro creado por varios autores que han compartido sus experiencias construyendo comunidades auténticas y conectadas. Una obra imprescindible para cualquiera que quiera comprender el impacto de liderar desde el propósito y la empatía.

UN LUGAR PARA QUEDARTE

◆ 1. Recomendado por Noelia Sierra

Bali. Y mi destino favorito dónde volvería una y otra vez o incluso pasaría una temporada es, Bali. Quizás porque me siento un poco Julia Roberts en la peli “come, reza, ama” (Eat, Pray, Love) y me imagino por los campos de arroz en una bici, cruzándome con un Javier Bardem.

◆ 2. Recomendado por Ana Cervantes

Roma. ¿Un destino? Roma, vayas por donde vayas hay lugares increíbles que ver y entre monumento y monumento el helado y la pasta te harán disfrutar a otro nivel.

◆ 3. Recomendado por Agata Puig

Japón. He visitado Japón más de 15 veces y, aún así, no deja de sorprenderme. Es un lugar donde tradición y tecnología se mezclan para crear un entorno único. Sus paisajes y la riqueza de su cultura son un recordatorio constante de la belleza de la autenticidad y la comunidad.

