

# 7 excusas para no optar a la vida que deseas

---

José Barroso

Prólogos de Berta Velasco y Eva Colado



COACHING PARA TODOS

# SIETE EXCUSAS PARA NO OPTAR A LA VIDA QUE DESEAS

SIETE EXCUSAS  
PARA NO OPTAR A LA VIDA QUE DESEAS  
Por José Barroso

*Siete excusas para no optar a la vida que deseas – 2014 José Barroso*

NºISBN-13: 978-84-617-1515-2

*Todos los derechos reservados*

*Diseño de portada de Alex Barvel - [www.alexbarvel.com](http://www.alexbarvel.com)*

*DEDICATORIAS:*

*Sobre todo a Berta y a Alex, mi esposa y mi hijo,  
los mejores maestros que he tenido y tendré en mi camino por la  
vida.*

*También a Yumi, mi yorkshire terrier,  
que me acompañó fielmente muchas horas mientras escribía este  
libro y ya no podrá verlo impreso.*

*...y a todas las personas que disfrutan ayudando a los demás,  
sean quienes sean.*

**Gracias a buenos amigos por vuestra ayuda o vuestras críticas constructivas...**

*Eva Iglesias Encinar*

*Rafael Malo Sastre*

*Paco Tamayo Alonso-Villaverde*

*Antonio Domingo*

*Rubén García Codosero*

*María Belén Villaroel Álvaro*

*Luis Martín Hernández*

*Gregory Cajina*

**... naturalmente, mil gracias a mis prologuistas, que también han ayudado y mucho:**

*Berta Velasco Guillot*

*Eva Collado Durán*

**...y gracias a ti, que vas a leer este libro.**

## ÍNDICE

[Prólogo uno.](#)

[Prólogo dos.](#)

[Introducción](#)

[1 - Una noticia buena y una mala](#)

[2 - Para empezar, algunas preguntas](#)

[3 - Va a ser que esa realidad es sólo suya](#)

[4 - Primera excusa: No puedo hacer lo que realmente quiero](#)

[5 - Segunda excusa: ¿Para qué voy a ponerme en marcha, si siempre me rindo antes de llegar?](#)

[6 - Tercera excusa: Siempre quiero hacer muchas cosas y siempre acabo por no hacer ninguna](#)

[7 - Cuarta excusa: Lo que me gustaría hacer es trivial](#)

[8 - Quinta excusa: He probado muchas cosas, pero ninguna me convence](#)

[9 - Sexta excusa: No hago lo que deseo porque el mundo no me da una oportunidad](#)

[10 - Séptima excusa: Estoy intentando perseguir algo, pero no consigo definirlo](#)

[11 - De regalo, pegamento](#)

[12 - Para rendir, hay que entrenar](#)

## Prólogo uno.

Por Berta Velasco

Su anuncio me llegó de improviso, como una tormenta de verano. Yo estaba en el trabajo cuando me telefoneó y con voz calmada me dijo: “¿A qué hora terminas? Es para pasar a recogerte. Me acaban de despedir”.

No pude más que responderle la hora. No fui capaz de decir nada más excepto un “*hasta luego*”. Esa misma mañana yo había reservado un viaje de 5 días a Berlín. Algo me llevó a contratar el seguro de anulación de viaje. No lo utilizamos. Decidimos que saldríamos adelante y hoy, este libro, es una prueba de ello.

Desde Junio del 2009 nuestra vida ha sufrido considerables cambios. Particularmente la de José, que ha tenido que resolver numerosas circunstancias, incógnitas y cuestiones que aparecieron en su quehacer ordinario. Cuando en nuestra vida, en uno de nuestros ámbitos diarios se producen desajustes, hay que reorganizar todo el entorno. Y para ello, nos pusimos, se puso, manos a la obra. Desarrolló su plan de acción, su marca personal, la gestión de las redes sociales, inició la búsqueda activa de clientes, etc. Todo ello ha sido un camino de aprendizaje, en muchos sentidos, en el que ha habido que superar incontables obstáculos (*Si te caes siete veces levántate ocho*). Creyó en él, en su proyecto, en su nueva forma de vida y así es como ha superado cada una de las excusas de las que nos habla en este libro.

Voluntad, actitud, acción, perseverancia, valentía, determinación y fe (*ora et labora*) son las 7 cualidades que he visto en él, las que destaco, las que han permitido su maravillosa metamorfosis. El balance es absolutamente positi-



vo tras estos cinco años de reinención diaria, de ajustes continuos, de idas y venidas, de esperanzas y desesperanzas (que haberlas las ha habido) y de formación continua. Mirando hacia atrás cinco años pasan rápido, sin embargo, el día a día en ocasiones ha sido muy duro, no lo voy a negar, pero siempre ha mantenido la vista en el objetivo marcado. *Camino largo y paso corto.*

En la vida, creo yo que afortunadamente, siempre vamos a tener circunstancias, retos y excusas para superar. Este libro siempre me recordará que se puede y cuando las dudas o las fuerzas me fallen ante algún desafío, lo recordaré y releeré.

Gracias José por compartir tu experiencia con todos nosotros. Tengo la fortuna de compartir tropiezos, aciertos, obstáculos, alegrías, desafíos, calma, excusas, felicidad, en definitiva, la vida contigo.

*Berta Velasco.*

*Abril de 2014*

## Prólogo dos.

Por Eva Collado

Hoy tengo el lujo de escribir este prólogo para un libro que ha escrito un gran profesional y mejor persona, pero sobre todo, un buen amigo que me ha regalado las redes sociales y que ha llegado a mi vida para quedarse.

A través de su lectura y de la historia de su protagonista (una historia que bien puede ser la tuya), José Barroso nos ofrece 7 claves a modo de preguntas y ejercicios de introspección que nos ayudan a resolver un cambio sobrevenido a nuestra vida de una forma quizás inesperada o que sabemos que tenemos que hacer para avanzar y no sabemos cómo.

Una invitación útil y reveladora que nos ayudará a reflexionar fehacientemente sobre porque, a veces de forma consciente y a veces de forma inconsciente, nos negamos nuestra propia felicidad.

Somos muchos los que ante este cambio de época que nos está tocando vivir, nos vemos atrapados y sin saber qué hacer ante una pérdida de trabajo.

Los hay que se han dado cuenta más rápidamente de que ya nada volverá a ser como antes y se han deshecho de los viejos paradigmas poniéndose a caminar firme y capeando miedos e inseguridades.

Los hay, también, que se han quedado atrapados y paralizados por el miedo con todo lo que eso conlleva y no saben por dónde empezar.

José Barroso nos ofrece la posibilidad a través de los capítulos de su libro, de ponernos a andar partiendo del au-

toconocimiento y a sacar las fuerzas suficientes, para gestionar esas acciones que nos llevarán a un futuro mejor.

La vida sólo se vive una vez, las cosas llegan y pasan. Lo que hoy vivimos como un problema, es posible que mañana o en unos meses se convierta en anécdota y nos haya ayudado a crecer y a cambiar cosas que no funcionaban.

Lo verdaderamente importante (como en todo en la vida), es darnos cuenta de que todo puede ser posible, pero para que las cosas sucedan hay que perseguirlas y trabajarlas desde la pasión, la realidad y el convencimiento más absoluto.

A veces, ni aun así suceden. Entonces sólo nos queda no perder la ilusión y seguir perseverando en ello. En el peor de los escenarios, hay que abandonar y tampoco pasa nada... A veces se gana, otras se pierde y en el mejor de los casos, se aprende.

Si estamos negativos, el malestar nos atrapa, nada avanza... Estamos tan ocupados y obcecados que nos perdemos todo. Si estamos positivos, el bienestar se materializa, somos capaces de apreciar las pequeñas cosas y hasta lo más pequeño nos parece más grande.

En todo caso, no dejes que nunca nada vaya en contra de tu evolución y avance, tú marcas los tiempos, tú eliges de quien te rodeas para que tu ciclo vital no sea interrumpido por los demás.

A veces, no somos conscientes de que cada momento que pasa no vuelve y eso conlleva perder multitud de oportunidades.

Hay que aprovechar cada hora, cada minuto para cambiar aquello que no funciona y no nos deja avanzar.

En mi humilde opinión, es la única forma posible de mirar al futuro con confianza y al pasado sin tristeza. Hay que

construirse un cielo propio y ser valientes para compartirlo después.

Y recuerda siempre que si tú no apuestas por ti nadie lo hará y tienes la llave en tus manos para que así sea.

No renuncies a tus sueños y anhelos, se valiente y lo suficientemente consciente para arriesgar sólo si crees que vale la pena de verdad, sólo si vibras al pensarlo. Haz de los problemas que surjan en el camino un capítulo más a superar.

Es responsabilidad tuya construir y luchar por el futuro que quieres tener, sólo así podrás tener una vida "vivida".

Así que, te invito desde estas líneas a vivir este momento, porque la vida es lo que está pasando ahora, en este mismo instante... Tú decides si sigues con el "revival" de tu pasado o te conviertes en el verdadero protagonista de tu vida y del aquí y ahora.

Os dejo ya y os invito a la lectura de "**Siete excusas para no optar a la vida que deseas**" ... ¡¡ Feliz travesía amigos!!

*Eva Collado Duran*

*Abril de 2014*

## Introducción

Allá por el año 2009, un ingeniero español, con responsabilidades en la organización nacional de su empresa, se encontraba en un hotel del madrileño barrio de las letras, compartiendo con varios compañeros de la misma, procedentes de toda Europa, un *buffet* frío tras una mañana de formación, en la que personal de la central americana les había instruido sobre la instauración de un nuevo CRM en la Empresa.

Mientras avanzaba, con la intención de tomar un café, hacia una mesa donde se alineaban con precisión tazas y platos, se le acercó un compañero de similar nivel al suyo, aunque hiciera las veces de responsable de la oficina de Madrid y le pidió que le acompañara.

Ese "*¿Puedes venir un momento, que queremos comentarte una cosa?*", desviando la mirada hacia el suelo, no auguraba desde luego nada bueno. Al llegar a una recóndita parte del *lobby* del hotel, observó a la directora nacional y a alguien que le habían presentado el día anterior como la nueva responsable de recursos humanos para Europa, sentadas ambas, mirando fijamente hacia él según avanzaba. Papeles sobre la mesa. Piernas y brazos cruzados, en clara señal corporal de protección ante cualquier posible tormenta que se avecinara.

Antes de sentarse junto a ellas, nuestro ingeniero dejó la *Blackberry* de empresa sobre la mesa, sabiendo que nunca la volvería a recoger. Sabiendo que ese día no terminaría junto al resto de compañeros la jornada de formación.

Ciertamente un despido, a cualquier edad, pero máxime cuando se produce pasados los cuarenta y cinco años, no es algo que se encaje fácilmente. A pesar de cualquier ejercicio de mentalización que uno quiera desarrollar, sabiendo perfectamente que las cifras de ventas de tu empresa no van bien, que el futuro del sector donde trabajas no es que sea oscuro, es que directamente no existe, que la situación económica mundial y particularmente de tu país es poco menos que desastrosa, nunca se está preparado para el momento en el que se produce. Y generalmente eso es porque (casi) nunca a (casi) nadie le da por construir y madurar un plan "B", por si se produce esta circunstancia algún día. Sencillamente es algo que no entra dentro de nuestros planes, de nuestra rutina, de nuestro, en definitiva, mundo, sea externo o interno.

Y no lo hace porque el ser humano, en general, asume tremendamente mal cualquier cambio que le venga impuesto y por tanto tampoco se pone mentalmente de forma consciente en una situación teórica cualquiera que lo pudiera exigir, para poder preguntarse cómo reaccionaría y así determinar cómo llevarlo a cabo de la mejor forma y en el menor tiempo posible. Visto así, incluso es demasiado complicado hasta entender el porqué del cambio en sí, aún a sabiendas de que resultaría beneficioso.

De manera que los primeros días de nuestro ingeniero, pasadas las cuarenta y ocho primeras horas en las que cuesta tomar verdadera conciencia de la nueva situación, fueron de sufrir eso que se denomina de forma gráfica "entrar en pánico", haciendo lo que después supo que hacen la mayoría de personas que pasan por la misma situación que la suya. Es decir, autoimponerse horarios kafkianos buscando febrilmente trabajo en cualquier medio, haciendo llamadas, a veces fuera de hora y de momento, a contactos antiguos, enviando un currículum tras otro, lanzándose, en definitiva, a una auténtica carrera, pero un poco y como se suele decir, "a tontas y a locas". Sin saber siquiera

que estaba buscando, porque la situación, cómo antes hemos contado, era algo que no entraba en sus planes.

Además, según pasaba el tiempo y no iba recibiendo respuesta, crecía en él un sentimiento cada vez más grande de frustración. Llegó un momento en que tenía la sensación de que no servían para nada ni su trayectoria ascendente de más de veinte años por diferentes empresas, ni su amplia formación, ni sus habilidades desarrolladas en entornos muy exigentes, donde la presión por los resultados inmediatos era pan de cada día, ni su amplia cultura de las nuevas tecnologías a pesar de su edad o ni siquiera el conocimiento de tres idiomas mas el suyo propio.

Su autoestima, en consecuencia, iba mermando a la misma velocidad que lo hacía su esperanza de volver a la misma situación de antes de perder su trabajo.

Al cabo de un tiempo, hizo lo que luego posteriormente descubrió que debe hacerse ante cualquier cambio. Simplemente asumió su nueva situación. Fue una buena decisión en comparación con la tomada por muchas personas, que, sometidas a esa misma circunstancia, luchan precisamente por no asumirla, negándose a aceptar que "eso" les pueda estar pasando a ellas.

Dedujo tras un amplio análisis que ese mecanismo era algo aprendido. Hacía unos meses que había realizado un curso de un ciclo básico inicial de Coaching. Algo que quería aprender por su cuenta desde que lo experimentó, como receptor del mismo, hacía ya varios años. Las cuarenta horas de formación, le sirvieron para darse cuenta que estaba siendo víctima de algo muy normal en esos casos. Sus sentimientos, sus emociones, estaban tomando el control en una situación en la que era extremadamente importante tenerlas bajo el mismo, para poder pensar de forma clara y ordenada.