

capítulo 1

La
historia
de **Una**
palabra

Cada Año Nuevo, el 87 % de los adultos (más de 206 millones de personas) crean nuevos objetivos y resoluciones, solo para obtener los mismos resultados frustrantes de siempre: comienzos en falso y fracasos. De hecho, ¡el 50 % de las personas no podrán cumplir sus resoluciones para finales de enero! Lo leíste bien. Solo la mitad de nosotros mantenemos nuestras convicciones durante al menos 30 días. La mayoría de las resoluciones se olvidan muy rápido. Nos desviamos y nos rendimos. Por eso, cada año se escriben innumerables libros y artículos que prometen un «nuevo tú» y «consigue tu mejor vida ahora».

Cada año ¡el 87 % de nosotros hacemos resoluciones de Año Nuevo!

Aunque cuando pensamos en estas resoluciones creemos que son soluciones buenas

y bien intencionadas, desafortunadamente, se construyen sobre una base defectuosa de más esfuerzo, fuerza de voluntad y metas por alcanzar. Establecemos metas de cosas para hacer en lugar de metas para vivir. El éxito se mide por lo que logramos en lugar de por quién nos convertimos. Hacer resoluciones nos convence de que todo lo que tenemos que hacer es arremangarnos y ponernos a trabajar. La práctica nos anima a pensar en el poder para cambiar nuestras vidas, hacer un plan para aplicarlo y cambiar nuestros hábitos, y luego nos deja actuar. Este enfoque ignora la parte más importante para lograr un cambio de vida: *nuestro corazón*.

Nosotros también establecimos metas y resoluciones al comienzo de cada nuevo año, solo para obtener el mismo resultado frustrante. Conoces la rutina: intentar y fallar; avanzar y retroceder. Nuestra esperanza era mejorar al establecer metas y resoluciones, pero siempre nos faltaba algo.

La parte más importante para un cambio de vida es un cambio de corazón.

Sentimos el dolor del fracaso, seguido de frustración y culpa. Ya sea que quisiéramos modificar aspectos de nuestro matrimonio, salud, lugar de trabajo o economía, todos coincidimos en que queríamos que las cosas cambien.

Sin embargo, también estábamos viviendo de manera ilógica: hacer las mismas cosas una y otra vez y esperar resultados distintos. Todos hemos oído el dicho: «Si buscas resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo». Una y otra vez, no logramos cumplir con nuestros objetivos.

Algo necesitaba cambiar

En 1999 descubrimos la solución a las resoluciones fallidas y los objetivos no alcanzados.

En lugar de intentar desarrollar más fuerza de voluntad, encontramos una manera simple de vivir con más poder. En lugar de crear metas

y resoluciones, encontramos una sola palabra que sería nuestro motor para impulsarnos todo el año. Sin metas ni resoluciones. Solo *¡Una palabra!* Elegimos enfocarnos en una sola palabra como temática para el año, esa palabra se convirtió en una visión para todo y cambió nuestras vidas.

¡Decidimos probar un enfoque completamente diferente para el año nuevo!

Al simplificar nuestro enfoque, descubrimos el secreto para cambiar la vida. Nuestra fórmula no se basa en nuestra fuerza y determinación, sino en la entrega y la simplicidad. No se basa en la inspiración temporal o en la última charla motivacional. La encontraremos cuando delimitamos nuestro enfoque, porque creemos que menos es más. Para nosotros, la simplicidad creó claridad, poder y pasión.

Algunos de ustedes probablemente estén pensando: «Pero ¿solo con *Una palabra?*». Así es, *solo una palabra*. No una frase, una afirmación o una lista, solo una palabra.

Al principio, queríamos crear una declaración de misión detallada o un eslogan brillante, porque algo en nuestro interior siempre quiere hacer las cosas más complicadas de lo necesario. Pero la verdad es que las personas no recuerdan párrafos u oraciones completas.

Esa complejidad resulta en procrastinación e incluso nos impide avanzar. *Una palabra* es cautivadora y fácil de recordar. ¡Nunca hemos olvidado nuestra palabra!

Hemos aprendido de primera mano que el secreto para una vida simple es *Una palabra*. Palabras como *ayudar, propósito, gracia, entrega, poder y disciplina* nos han formado de maneras asombrosas. Al aceptar, adueñarnos y permitir que una sola palabra guiara nuestra vida durante 365 días, nuestras vidas

cambiaron por completo. En lugar de estar agobiados con resoluciones poco realistas y objetivos sin cumplir, gracias a enfocarnos en *Una palabra* descubrimos una perspectiva completamente nueva sobre cómo abordar nuestro año. *Una palabra* nos libera, nos brinda nuevos propósitos y significados.

***Una palabra* crea un enfoque preciso que perdurará en el tiempo.**

Para nosotros, el proceso de *Una palabra* creó un enfoque preciso durante todo el año. Se convirtió en el motor clave que nos impulsa y nos ayuda a evolucionar en los seis aspectos de la vida: espiritual, físico, mental, social, emocional y financiero. Nos hemos transformado de muchas maneras a través de este proceso, y prometemos que tú también lo lograrás.

Nuestras historias

Todos tienen su propia historia de experimentar el proceso de *Una palabra* y el impacto que tiene. Nos gustaría compartir nuestras historias contigo.

La historia de Dan

En 1999, viajé a Ocean City, Maryland con mi amigo Steve Fitzhugh para dar una gran conferencia juvenil. Durante ese frío viaje en diciembre, Steve me preguntó cuál sería mi objetivo para el próximo año. Después de tomarme varios minutos para pensar en todo lo que quería lograr, le respondí con todas mis esperanzas y sueños para el nuevo año. Me escuchó pacientemente mientras le daba un discurso inspirador sobre todos los cambios significativos que ocurrirían en mi vida.

—Eso es genial, Dan —respondió Steve—, pero te pedí una palabra, no un sermón.

Después de pensarlo por más tiempo, le respondí con mi lema: «Vive al máximo».

—Dan —Steve respondió nuevamente —, eso sigue sin ser una palabra.

Me enojé por no ser capaz de resumir todo en una sola palabra. Era demasiado difícil. ¿Cómo resumir todos mis grandes objetivos, mi gran plan para el año y los cambios radicales que estaban por venir, en una sola palabra?

Le dije a Steve que necesitaba más tiempo para rezar y pensar al respecto. Varias semanas después, llamé a Steve y le dije que mi palabra para el año era *conexión*, porque deseaba tener una mejor conexión en todas las áreas de mi vida, incluida mi relación con mi esposa, familia, amigos y Dios. Como padre, esposo, amigo, líder y atleta, me transformé y logré conectar a nivel más profundo en todas mis relaciones. Fue el año de la *conexión*.

La historia de Jimmy

Desde el comienzo de nuestra amistad, Dan y yo nos ayudábamos mutuamente para lograr ser nuestra mejor versión, así que cuando Dan describió la idea de cómo limitar el enfoque

para lograr un cambio de vida importante, me uní sin dudarlo. Deseaba la simplicidad, pero me ahogaba en mi interminable lista de cosas por mejorar. Año tras año, cada palabra (desde *ir* hasta *rendirse* y *poder*) cambiaron mi vida de manera notable.

Sin embargo, en 2011 pude elegir *Una palabra* que marcó la diferencia: *vida*. Para ser una palabra tan pequeña, ¡tuvo un impacto enorme!

Pensé que iba a ser un año fácil, pero no podría haber estado más equivocado. Rápidamente me di cuenta de que algunas de las palabras que decía a las personas que más amaba no eran positivas, sino que eran críticas y exigían demasiado. Como motivador, vi esto como una oportunidad para mejorar. Luego descubrí que, aunque soy un fanático de la salud, algunos de los alimentos que consumía no me daban vida en absoluto. Además, cuando comencé a prestar atención a mis pensamientos, me di cuenta de que algunos eran negativos y auto-destructivos que me impedían lograr grandes cosas y vivir la vida al máximo. Luego, observé

mis relaciones y me di cuenta de que tenía muchas oportunidades para enriquecer la vida de los que me rodeaban, pero que no las estaba aprovechando. En el trabajo me pasaba lo mismo. Fue difícil enfrentar esta realidad, pero fue emocionante experimentar este progreso en todas las áreas de mi vida.

La historia de Jon

Dan y Jimmy me explicaron el concepto de *Una palabra*, y pensé que era una idea brillante. Se lo transmití a mi esposa e hijos, y todos crearon su propia visión de *Una palabra*.

Mi palabra fue *propósito*. Ese año iba a viajar mucho para dar conferencias en todo el país, y con el tiempo, los viajes, aeropuertos y horarios agotadores pueden desgastarme. Sin embargo, al enfocarme en mi propósito de hacer una diferencia, sabía que me impulsaría, me repondría y me mantendría activo tanto en los viajes como en casa. Sabía que si lograba que mi propósito fuera más grande que mis desafíos, estaría lleno de energía todo el año.

La palabra de mi esposa fue *intencional*. Se dio cuenta de que quería hacer más cosas con intención y vivir su vida, tomar decisiones y cuidar su salud de manera intencionada.

La palabra de mi hija de 12 años fue *impulso*. Bromeé con que mi esposa había elegido la palabra por ella, porque necesita pasar más tiempo estudiando en lugar de enviar mensajes a sus amigos.

Mi hijo de 10 años eligió la palabra *enfoque*. Tan pronto como le pregunté sobre su palabra, dijo *enfoque* sin dudar. Quería enfocarse más en la escuela y en la cancha de tenis.

Cada uno pudo elegir *Una palabra* para convertirla en un impulso motivacional en nuestra vida y en nuestra familia; incluso mi hija estaba más motivada que nunca. Experimenté el poder que *Una palabra* puede tener y tuve que compartirlo con otros.

Desde entonces, comparto el proceso de Dan y Jimmy de *Una palabra* con innumerables audiencias, empresas, escuelas e incluso

equipos de la NFL. Las respuestas han sido increíbles. Comprobé en persona el poder que *Una palabra* puede tener en la vida de todos los que descubren, viven y comparten su palabra.

Aprovecha el poder

Cada vez que compartimos el proceso de *Una palabra*, resuena en nuestra audiencia. Es un estímulo para lograr un enfoque inmediato y un cambio de vida. Es tan poderoso que quisimos compartirlo con la mayor cantidad de personas posibles.

Por esta razón, escribimos este libro.

balance

propósito

compromiso

ANIMARSE AMAR

oportunidad

dar preguntar

agradecer

generosidad