

# POTENCIAL INFINITO

*Dice que ya se ha reinventado tres veces y va por la cuarta. Se aplica así misma un método que basa en su pasión por los grandes desafíos. Traspone las fronteras del miedo y se reconoce como una persona más libre y compasiva. Mónica Fusté, experta coach, habla de "SuperAcción", su nuevo libro que publica este mes*

**-Te presentas como una persona que continuamente se reinventa. ¿Cómo surge en ti esa forma de vivir?**

-Poseo un gran afán de superación y desde siempre me ha apasionado ponerme grandes retos para descubrir nuevos recursos, talentos y habilidades y así ser más libre. Lo que más me llena es demostrarme que soy capaz de alcanzar lo que me propongo. Dicho en otras palabras: conseguir lo que yo creía "imposible" liberándome de creencias limitantes. En el fondo, esta forma de vivir surge por mi gran anhelo de libertad, vivir sin miedos. También tengo una enorme curiosidad por descubrir el infinito potencial humano y una pasión por la mejora continua. Vivo cada día con el compromiso firme de ser la mejor versión de mí misma.

**-Concretamente, ¿de qué modo lo experimentas?**

-Lo experimento como una muerte, no física pero sí emocional. Es una metamorfosis radical, como cambiar la piel completamente. Para renacer hay que morir. Me pierdo y luego me reencuentro siendo otra persona. Personalmente antes lo vivía muy mal porque tenía miedo a la incertidumbre y saltar al vacío me daba pánico. Ahora lo disfruto porque he conseguido tener una confianza plena conmigo misma y con la vida.

Me he puesto muchas veces a prueba y al final por más que haya sufrido nunca ha pasado nada, siempre he encontrado el camino y la vida me ha demostrado infinidad de veces que puedo confiar. Ya no tengo dudas de que vivir es una transformación continua y que la vida incluye todo: momentos buenos y otros no tan buenos. Lo esencial es permitirse vivir de verdad, experimentarlo todo.

**-La incertidumbre es precisamente una fuente de ansiedad para quienes no están acostumbrados a ella. ¿Acaso puede hallarse en ella algún elemento que dé una señal de que vamos por buen camino?**

-Totalmente. La incertidumbre representa abrirse a un espacio de infinitas oportunidades. De hecho, nuestros sueños se encuentran fuera de nuestra zona de confort, lo conocido, por eso son sueños y para alcanzarlos hay que adentrarse a un mundo desconocido e incierto. No hay que temer al futuro porque la vida continuamente nos está hablando y enviando señales que nos ayudan a confiar y a perseverar. Se trata de aprender a interpretar su lenguaje por ejemplo a través de las sincronicidades. Las sincronicidades son aquellas sorpresas inesperadas, que a veces llamamos casualidades pero que en realidad son causalidades, que nos guían en nuestro camino. Es im-

# ITO



*"Tu mundo es un fiel reflejo de ti mismo",  
afirma Mónica.*

**Aurelio Álvarez Cortez**

portante saber interpretarlas y darles un significado. Por ejemplo: el encuentro con alguien que hacía mucho que no veíamos, un libro que "cae" en nuestras manos por sorpresa, una llamada inesperada, una web que nos aporta la respuesta que buscábamos, la letra de una canción que nos mueve, etcétera. Hay que estar muy atento/a para descifrar esos mensajes que nos trae la incertidumbre.

Siempre digo que el riesgo de quedarse estancado/a en la zona de confort es mucho más grande que el riesgo de saltar a la incertidumbre. La zona de confort empequeñece nuestra vida y nos convierte en muertos vivientes, mientras que adentrarse en la incertidumbre expande nuestra vida y nos hace aprender y crecer. La incertidumbre es buena y natural. La vida quiere lo mejor para nosotros. No hay nada que temer.

**-¿Qué es lo "mejor" y lo "peor" que puede pasar en un proceso de transformación? ¿O todo lo que sucede son ventajas?**

-Lo "mejor" es en quien te conviertes. Después de la transformación eres una persona más libre, con menos miedos y también más compasiva. Transformarse implica cruzar los límites autoimpuestos, cruzar miedos y experimentar la derrota de quien eras.

## Quién es

Escritora, conferenciante y coach profesional certificada en Estados Unidos por la ICF (International Coach Federation) y por la ICC (International Coaches Community), Mónica Fusté estudió en California y Chicago en la prestigiosa escuela The Coaches Training Institute (CTI) y se graduó en el International Leadership Program. Es coach de sistemas organizacionales y relacionales formada en el Center for Right Relationship (CRR) y también posee el certificado de coach en PNL. Es experta en los temas relacionados con la superación personal y ha impartido conferencias en distintas ciudades de España, Luxemburgo, Dubai y Centroamérica. Es autora de "¡Despierta! ¿Vives o sobrevives?" (2009), "El mejor año de tu vida" (2011) y este mes Obelisco publica "SuperAcción". Más info en [www.monicafuste.com](http://www.monicafuste.com)

Es una experiencia que te hace ser más humilde, te abre el corazón y empatizas más con los demás.

Lo "peor" es lo que dejas atrás. Como dicen los budistas: "Para llenar la taza primero hay que vaciarla".

En un proceso de reinención, cambias tú y también tu entorno. Algunas amistades, lugares, hábitos, emociones, comportamientos, etcétera, desaparecen de tu mundo. Te das cuenta de que la vida es un movimiento permanente, de que el tiempo transcurre y que cada día estás más cerca del final.

**-¿Es una "receta" para ti que también es útil para los demás?**

-Creo que es una "receta" para todos ya que el cambio da vida. Somos como las plantas que necesitamos crecer para no morir. Crecer significa transformarse, reinventarse, desapegarse de un autoimagen rígida, fluir con la danza de la vida. Para mí, resistirse al cambio es ir a contracorriente y conformarse con una vida pequeña. Cambiar, expandirnos, progresar es inherente a nuestra naturaleza. Está demostrado que estamos preparados para adaptarnos al medio y tenemos mucha más capacidad de cambio de lo que imaginamos. Cuando dejamos de resistirnos al fluir natural de la vida es cuando descubrimos nuevas habilidades y talentos que no sabíamos que teníamos.

**-¿Qué pasos hay que dar para reinventarse?**

-Primero, atiende la llamada a un nuevo reto, amplía tu visión y olvídate del "cómo hacerlo". Segundo, inspírate sabiendo "para qué" quieres reinventarte, cuáles son tus valores, motívate con el testimonio de otras personas que lo han conseguido. Tercero, identifica las creencias limitantes, tus miedos y sombras. y cámbialas a creencias potenciadoras a través de la experiencia, sal de tu zona de confort, olvídate de quien eres. Y cuarto, actúa fluyendo, paso a paso, y descubriendo nuevos recursos.

**-Despreocuparse de cómo hacer algo, que en este caso refiere a un cambio importante, resulta un poco inquietante. ¿O no?**

-Preocuparse no sirve de nada, es un desgaste de energía que no soluciona nada. Es mucho mejor ocuparse de cada momento y no anticipar el futuro ni suponer lo que sucederá. Cuando yo hablo de "olvidarse del cómo" me refiero a no querer saber todo el proceso de antemano porque es imposible. Se trata de ir paso a paso, teniendo muy claro "qué" queremos conseguir, "para qué" lo queremos, y entonces dar el primer paso. La vida nos irá mostrando el camino de forma progresiva. Con mis clientes de coaching veo muy a menudo que se sabotean en el logro de sus sueños debido a que no saben el "cómo" lo conseguirán. Y como no lo saben, creen que es imposible. Es importante ponerse en marcha aunque no se sepa cómo llegaremos al final y confiar en que iremos des-

cubriendo los siguientes pasos.

En mi caso personal, cada vez que me he reinventado no sabía "cómo" lo conseguiría. Simplemente confiaba en qué encontraría la manera y estaba dispuesta a perseverar hasta el final. Este es el único secreto: tener un compromiso incondicional para conseguir tus sueños y estar muy alerta en todo momento.

**-En cada "nueva Mónica" te haces transparente, dices. ¿A qué te refieres?**

-Cada "nueva Mónica" es más libre de condicionamientos, miedos, prejuicios e ideas preestablecidas, con lo cual es más auténtica. Toda transformación implica alcanzar un nivel de autoconocimiento más profundo que te permite ser más tu verdadera esencia. Una cosa es lo que somos y otros es lo que creemos que somos. Reinventarte es permitirte ser lo que ya eres sin máscaras ni protecciones. Ser más transparente significa liberarte del personaje falso que crees que eres.

**-Cambias tú y cambia el mundo, ¿es así?**

-Totalmente cierto. Es automático. Tu mundo es un fiel reflejo de ti mismo. Para cambiar cualquier cosa del exterior hay que cambiar primero en el interior. Muchas personas esperan que las oportunidades les lleguen de la nada y se pasan la vida esperando. Pienso que hay que ser proactivo y crearse la buena suerte cambiando todo aquello que sea un bloqueo. Hay que ser valiente para cambiar porque da miedo, pero la vida siempre compensa a los que tienen el coraje de salir de su zona de confort.

**-Eres también de aquellos que se animan a hablar de la felicidad en tiempos difíciles...**

-Sí. La felicidad no depende de las circunstancias. Ser feliz es una elección. Por más dura que sea la situación uno siempre puede elegir su actitud ante ella. Yo siempre digo que la adversidad es necesaria para crecer y aprender. Solo sacamos nuestro máximo potencial en tiempos difíciles y son una oportunidad para descubrirnos más. La felicidad no hay que buscarla sino elegirla y vivirla, independientemente de los vaivenes del exterior.

**-¿La felicidad puede ser un estado de conciencia que descubrimos o que recordamos nuevamente porque está en nuestro interior?**

-Para mí, las dos cosas son verdaderas. Descubrir o recordar es lo mismo. Lo que está claro es que la felicidad es un estado que ya está en nuestro interior y que no depende de nada de fuera. En realidad, somos felicidad. Es nuestro estado natural. Lo que sucede

es que nos hemos desconectado tanto de quienes somos que lo olvidamos. Nos perdemos buscando en el mundo exterior cuando todo lo que queremos ya lo poseemos dentro. Se trata de redescubrirnos o recordarnos.

**-¿Qué nos cuentas en tu libro, "SuperAcción..."?**

- "SuperAcción" es una guía práctica con un método de cuatro etapas que a través del fitness mental y emocional te permite ser tu mejor versión y así activar la confianza absoluta para lograr lo que te propongas. Dicho en otras palabras, te ayuda a superarte para dar un salto cuántico en tu vida. Las cuatro etapas son: visión en acción, inspiración en acción, reinención en acción e impacto en acción. Este libro incluye un innovador método de coaching de alto impacto que acelera tu ruta al éxito con recursos procedentes de fuentes muy diversas (coaching, PNL, liderazgo, Curso de Milagros, 5 Ritmos, taoísmo, mindfulness, etcétera). Es un método de creación propia que han utilizado cientos de clientes para alcanzar el **éxito**. Incluye casos reales y ejemplos de mi experiencia profesional a lo largo de toda mi vida.

**-¿A qué le llamas éxito?**

-El éxito es algo personal que cada persona define

a su manera. Éxito significa conseguir lo que uno se propone, sea lo que sea. Para mí, no tiene nada que ver con el prestigio, la fama, el dinero o el reconocimiento. Yo lo defino como libertad, felicidad, amor, abundancia, integridad, confianza, paz, compasión, crecimiento... Dicho en otras palabras, el éxito es ser feliz y vivir sin miedos. Para ello, uno debe ser fiel a sí mismo y permitirse sacar toda su grandeza.

**-¿Te imaginas cómo será la Mónica del futuro, dígamos dentro de unos 20 ó 30 años?**

-No tengo ni idea y me gusta no saberlo. Para mí la vida es una sorpresa continua y no me pongo límites a lo que pueda alcanzar. Existen tantas opciones en la vida que los 20 o 30 años se me quedarán cortos para hacer todo lo que me gustaría. Lo más importante para mí es seguir viviendo con esta intensidad disfrutando de cada momento y sacándole el máximo jugo a la vida. Poder llegar al final de mis días y sentirme satisfecha al mirar atrás de cómo he vivido, haber dejado mi pequeña huella en el mundo habiendo creado un impacto positivo, es lo que me motiva a seguir mejorando continuamente. Lo que sí sé con seguridad es que la Mónica del futuro se seguirá superando hasta el último día de su vida. TM

## FORMACIÓN DE DOULAS NACER Y RENACER 2013-14

5ª PROMOCIÓN Valencia - Madrid  
Abierto plazo de inscripción

Acompañamiento consciente para UNA NUEVA VIDA  
Una VERDADERA REVOLUCIÓN INTERNA

Diez seminarios de septiembre a junio. Tutorías, seguimiento. Bolsa de trabajo

- La Doula en embarazo, parto y postparto
- Nacer y Renacer, vida intrauterina - Pelvis y Periné femenino
- Lactancia Materna - Nutrición - Duelo
- Embarazo y parto en la Especie Humana
- Canto prenatal. Hipnonacimiento - Crianza consciente
- Parto en casa. Parto hospitalario

Con Carmina Font, Carmen María Pons, Sara Jort, Imma Campos,  
Sonia Alonso, Montserrat Catalán, Lourdes Jovani, Helena Solé.



Charla-Presentación 14 JUNIO a las 19 hs. (Centro de Yoga Iturbi, Valencia)

678508701 - 650944208 - 912798082

[www.naceryrenacer.com](http://www.naceryrenacer.com)