##### [00:00:06.100] - Hablante 1

Dale alas a tus sueños es el título del primer episodio del podcast de Carmen Sancho. Aprende a ser estratégico, estratégica en tu vida. Carmen Sancho es psicóloga clínica con consulta privada en el Centro de Psicología. Carmen Sancho en Castelldefels, Barcelona. Terapeuta y coach estratégica afiliada al Centro de Terapia Estratégica en Arezzo, Italia. Liderado por el maestro Giorgio Nardone. La Terapia Breve Estratégica es revolucionaria e innovadora por conseguir resultados en los pacientes en un tiempo a menor que la convencional, a través de estrategias que permiten desbloquear a la persona y mejorar su bienestar en poco tiempo. En este episodio nos cuestionamos por qué nos cuesta tanto perseguir nuestros sueños. Carmen Sancho nos ayudará y nos propondrá ejercicios prácticos para poder salir de nuestra zona de confort y así encontrar cuál es el primer paso que tenemos que dar para ir tras ellos. Y tras esta breve introducción, damos paso a Carmen Sancho. Bienvenida.

##### [00:01:31.730] - Hablante 2

Hace muchos años había una imagen en Facebook que captó totalmente mi atención. Se trataba de unas antiguas zapatillas de bailarina totalmente usadas, de trabajar, bailar, danzar mucho. Pero curiosamente tenía unas grandes alas. Y en esa imagen realmente yo me pregunté Será posible que puedo realmente poner alas a mi camino y por tanto conseguir estos objetivos y estos sueños que tengo? Y ahí realmente recordé esa frase de Antonio Machado que dice Caminante se hace camino al andar, pero me faltaba volarlo para conseguirlo. Y a partir de ahí recordé también la frase de El Principito que muchos de vosotros ya conoceréis que es Haz de tu vida un sueño y de tu sueño una realidad. Este podcast se trata de hacer realidad tu sueño y de ver realmente cuáles son las estrategias, las emociones que a veces obstaculizan esta este sueño y cómo al final tenemos que llevar a cabo algo que es importante, que es la acción para conseguirlo. Recordar que nada es permanente, que todo fluye. Tenemos que conseguir tener esa capacidad de podernos adaptar a cada momento para encontrar esos recursos que hagan que realmente ese sueño se haga realidad.

##### [00:03:11.270] - Hablante 2

Cuáles son esos puntos estratégicos para realmente dar alas a este sueño? Séneca decía que ningún viento es favorable para ese marinero que no sabe a qué puerto va. Por tanto, márcate objetivos. El objetivo se marca a través de aquello que yo quiero, aquello que me gusta, aquello que realmente siento. Luego, desde la razón, analizaremos si es correspondiente o no correspondiente, si se ajusta o no se ajusta. Si tengo realmente los recursos para empezar o no los tengo. Nos marcamos un objetivo objetivo realista. Aunque sea un objetivo a corto plazo, ese objetivo me dará paso a otro objetivo que marcará otro objetivo, que marcará otro objetivo. Y al final iré consiguiendo dos cosas. En primer lugar, sentirme que soy capaz de poderlo conseguir y por tanto, satisfacción. No olvidemos que aquí hay una emoción implícita que es el dolor, el sufrir. No hay ningún objetivo que se marque, que no conlleve obstáculos de nuestro camino y por tanto tengamos que sortear estos obstáculos, sufrir un poquito para poderlos conseguir. Qué es?

##### [00:04:34.720] - Hablante 2

1/2 importante, a saber, que para llegar a este objetivo tenemos que establecer un hábito, unas rutinas, rutinas flexibles que no nos vigile, hacen que de manera constante las podamos hacer para que al final nuestro objetivo se vaya acercando. El objetivo que se amolda realmente a quien soy yo. Muchas veces hay emociones como el miedo que nos obstaculiza, el miedo a no conseguirlo, el miedo a no estar a la altura. Pero recuerda que lo más importante del miedo es que si lo evito, al final se convierte en un problema y si lo afronto, se convierte en coraje. Al final, el valiente es aquel que hace las cosas con miedo, pero las lleva a cabo.

##### [00:05:30.660] - Speaker

Recuerda que el valiente no es aquel que tiene miedo, sino aquel que realmente puede conquistar el miedo.

##### [00:05:37.740] - Hablante 2

Y eso es fundamental. Cuando realmente has marcado ese objetivo que tanto deseas y en. Por otro lado. Cuidado con quien mucho abarca, poco aprieta. Cuando nos pasamos de quererlo hacer todo ese exceso de control que nos lleva a perder el control, establecemos expectativas reales respecto a aquello que podemos hacer cada día. Marcamos pequeñas prioridades. Pequeños objetivos diarios. Hacer hechos para ser eficientes, sabiendo que la mayor, el mayor grado de eficiencia, es saberme ocupar para saberme desocupar. Hacer una cosa detrás de otra. Otra de las cosas fundamentales para alcanzar tu sueño. Me recuerda realmente a un antiguo libro de la Universidad de Harvard, muy pequeñito, un libro blanco con letras doradas que captó realmente mi atención en una librería y que se llama Autenticidad. Que es difícil ser auténtico. Es como cuando nos piden que seamos espontáneos. Ser auténtico me lleva a no serlo, a generar realmente una confusión, un caos en mi mente. Pero básicamente, si transportamos la palabra de autenticidad por esencia, a lo mejor la entenderíais mejor.

##### [00:07:08.030] - Hablante 2

Quién eres tú? Qué es lo que realmente se adapta a ti? Porque al final. Este objetivo, este sueño. Tenemos que adaptarlo a nosotros mismos. Mantén tu esencia, aquel quien eres. Te adaptas. El objetivo se adapta al final a quien tu eres, porque es ahí donde realmente puedes generar tu talento innato. Tu esencia. Para poder realmente tener esa autenticidad.

##### [00:07:43.890] - Speaker

Que te identifica. Por tanto.

##### [00:07:47.710] - Hablante 2

Importantísimo. No hacemos objetivos con una marca. Que al final es como un traje que continuamente uno se compra de una talla determinada pero no se ajusta a su cuerpo. Si no hacemos objetivos adaptados a nosotros mismos realistas, a quienes somos, poniéndonos, permitir poder fluir en alcanzar ese objetivo, porque no tenemos que hacer el gran esfuerzo por dejar de ser quien somos, sino que cambiamos siendo nosotros mismos. Y finalmente, hay algo muy importante. Recuerdo una frase de mi maestro de Georgia, Nardone, que dice que el éxito es un 10% de talento y innovación, 90% de trabajo. Cuando lo escuché la primera vez pensé Madre mía, hay que trabajar mucho, hay que esforzarse mucho. Ciertamente, el hecho de esforzarse, trabajar para conseguir este objetivo conlleva también emociones importantes, no el sufrimiento que hace que al final generemos todos esos recursos para poderlo adaptar a nuestra parte o a nuestra manera de jugar y poderlos superar, y que al final hace que sepamos adaptarnos continuamente en el camino para encontrar esos atajos, para poder llegar antes a nuestro objetivo o incluso a la frustración.