

CONSTANZA NÚÑEZ

Sé irresistible

8 hábitos para desplegar tu
potencial y ser tu mejor
versión laboral

ÍNDICE

Introducción	11
Hábito 1: Enamorarte de ti	20
Hábito 2: Desplegar una mentalidad de éxito	58
Hábito 3: Descubrir tu <i>flow</i>	82
Hábito 4: Conectar con tu propuesta de valor irresistible.....	104
Hábito 5: Comunicar al mundo quién eres	124
Hábito 6: Desarrollar un liderazgo expansivo	144
Hábito 7: Soñar en grande	170
Hábito 8: Cultivar un equilibrio sano	200
Reflexiones finales	229
Recursos adicionales	233
Bibliografía	235

INTRODUCCIÓN

Voy a ser honesta contigo: escribir estas líneas está resultando más desafiante de lo que imaginé. La inercia se convierte en un obstáculo y los recuerdos de mi primer libro aparecen, trayendo consigo una mezcla de emoción y temor. Aquella primera vez fue un salto al vacío, a lo desconocido, sin puntos de comparación. Pero hoy, con la experiencia previa, se activan miedos y fantasmas que creí superados. El temor a no estar a la altura o la ilusión de superar el nivel de lo logrado anteriormente se apoderan de mi mente. ¿Te suena familiar? A todos nos invaden esos temores cuando nos enfrentamos a nuestros sueños y metas.

Mi propósito con este libro es compartir contigo el proceso de desplegar tu potencial para que seas tu mejor versión laboral. Quiero guiarte a través de mi experiencia y la de aquellos a quienes he acompañado en su propio camino: mis queridos *coachees*. Además, hay que reconocer que todos estamos conectados de alguna u otra forma y las vivencias que he experimentado pueden iluminar tu propia historia y tu momento presente. Ese es uno de mis mayores anhelos.

En el camino hacia el éxito y para ser irresistible, las redes sociales tienden a idealizar lo que es este concepto, pero la verdad, y en mi experiencia, esta ruta está llena de dulce y agraz, de luces y sombras, de obstáculos que pueden ser difíciles de aceptar en

el momento, pero que son esenciales para nuestro aprendizaje y crecimiento continuo. Aceptar este hecho y dejar de resistirnos nos permitirá avanzar de forma fluida hacia nuevas etapas de nuestra historia personal y profesional, **entendiendo que todo desafío es un pasito en nuestro viaje: la vida.**

Este libro no es solo mi viaje, sino también el tuyo. Mi invitación es a crecer juntos hacia una vida más plena y auténtica. Quiero compartir contigo mi camino, que me ha permitido convertirme en mi mejor versión profesional no desde el miedo, sino desde el amor, para que tú también lo logres. No es casual que estés leyendo estas líneas. Si yo pude transformar mi vida, tú también tienes el poder de hacerlo.

***“Abraza lo que eres mientras construyes
lo que realmente quieres ser”.***

✧ RAFAEL CABALIERE ✧

Todos sabemos que el mercado está cada vez más competitivo, eso significa que las expectativas de las empresas y clientes son altas. Por otro lado, todos quieren destacar y diferenciarse del resto para justamente lograr ser irresistibles laboralmente. Observo una presión muy alta de los profesionales y de la sociedad para lograr el éxito, generando estrés y una mochila muy pesada alrededor de estos temas. Pero la gran pregunta es ¿cómo lograrlo? ¿Es posible realmente ser diferente y alcanzar el éxito? ¿Es posible ser la mejor versión o eso es solo para unos pocos?

Me encantaría comenzar este libro prometiéndote un atajo para lograr el éxito, pero la verdad es que no existe tal fórmula mágica. Lo que sí creo que existe es la convicción de que cada uno de nosotros posee el potencial para ser irresistible en su trabajo, solo que alcanzar ese estado requiere compromiso,

autodescubrimiento y estar abiertos a una constante evolución de uno mismo.

Una vez leí esta frase, que da vueltas en redes sociales, pero cuyo autor se desconoce: “Imagínate que al leer un libro no exista la opción de volver la página atrás. ¿Con cuánta atención leerías ese libro? Eso es la vida”. **La vida es una oportunidad única, un regalo, un milagro en el que cada momento vale para ser tu mejor versión.** Tengo claro que no podemos cambiar el pasado, pero eso no significa que estemos condenados por él. Lo importante es el presente: ¿Qué compromiso harás contigo mismo para ser irresistible en tu trabajo? Todos tenemos la oportunidad de tomar un nuevo rumbo, de tomar una decisión y tomar acción alineada para ser nuestra mejor versión como profesionales y personas. Sé que da miedo y suena casi imposible, pero a veces son los pequeños cambios y decidir en quién te quieres convertir lo que marcará la diferencia.

Este año en particular me ha desafiado a mirarme aun más profundo, a reconectar con lo verdaderamente importante y vivir plenamente cada instante con total aceptación. Estoy convencida de que cada uno de nosotros vino a este mundo con una misión. Y cada uno es responsable de encontrar y entender esa misión.

Para mí, cada experiencia es más que un simple evento: es una lección valiosa en el gran libro de nuestra vida. Tanto las oportunidades como los obstáculos nos permiten crecer y seguir evolucionando como seres humanos. Y si bien el trabajo es solo una parte de nosotros, lo cierto es que es una parte importante. Le dedicamos bastantes horas, a veces demasiadas, y por lo mismo, sentirnos felices y plenos en este espacio es algo que tiene un impacto en todo nuestro sistema: familiar, personal y social.

Cada nuevo día nos brinda una nueva oportunidad para acercarnos a la vida que soñamos, para hacer esos ajustes necesarios que nos dirigen hacia nuestras pasiones y propósitos más profundos. En este libro quiero compartir contigo las lecciones y experiencias

acumuladas durante estos seis años de emprendimiento y vida plena. Te ofreceré reflexiones personales, *insights* teóricos y herramientas prácticas que, espero, te sean útiles para transformarte en la persona que aspiras ser, desarrollando una identidad laboral que te proporcione tanto satisfacción como sentido.

Este libro es una invitación a abrazar tu potencial y a construir la vida laboral que realmente mereces.

Mi vida cambió cuando entendí que el momento perfecto nunca llega, que no existe algo llamado “suerte”, sino que somos nosotros quienes la construimos. Comprendí que las oportunidades deben tomarse en el presente y que soy yo, y solo yo, quien tiene el poder de ser la protagonista de mi éxito laboral. Esta toma de conciencia me ha permitido hacerme completamente responsable de mi crecimiento personal y comprometerme a diario con ser la mejor versión de mí. Esto mismo me impulsó e inspiró a acompañar a otros a lograrlo también.

En la vida no existen los culpables, solo los responsables. La mala suerte es solo una ilusión; quién eres es simplemente el resultado de las decisiones que tomas. Si te quedas esperando un milagro que te saque de donde estás, probablemente te quedarás esperando para siempre. Como mencioné anteriormente, el pasado no lo puedes cambiar, pero lo que sí puedes cambiar es tu presente y cómo te preparas para tu futuro. Al final, todo está en tus manos.

***“No esperes el momento ideal, jamás llegará.
Empieza por lo que tienes y ve consiguiendo
más herramientas en el camino”.***

✧ NAPOLEON HILL ✧

Uno de mis sueños es que muchas almas puedan brillar con su propia luz en su trabajo y, al hacerlo, iluminen el camino de quienes los rodean. Imagina un mundo en el que cada persona

se sienta auténtica, conectada con su propósito, y trabaje en lo que ama. Un mundo donde no solo buscamos nuestro éxito personal, sino que también inspiramos a otros a encontrar el suyo. Este cambio no solo transforma a individuos, sino que tiene el potencial de transformar sistemas enteros, creando culturas laborales más colaborativas y humanas. Sería hermoso, ¿no?

Estoy segura de que tu historia puede inspirar a otros, porque todos tenemos algo valioso que compartir. **Pero es necesario que abracés tu luz con amor, con orgullo, y te animes a mostrarla al mundo.** Deseo que este libro te inspire a alcanzar tus mejores y más anhelados sueños. Y que cuando eso ocurra, puedas sentir un profundo orgullo y la convicción de que te lo mereces. Cada pasito que des será clave. Por esto, te felicito por estar leyendo este libro, ya que significa que estás comprometido con hacer un cambio.

Ser irresistible no es solo un objetivo al final del camino, yo lo veo como un proceso constante de crecimiento personal para hacer una diferencia en el mundo. Quizás y lo más probable, a mi juicio, es que nunca lleguemos al máximo potencial en esta vida, ya que como seres humanos estamos en constante evolución y tendemos al cambio, a seguir mejorando como especie. Entender esto es hermoso, ya que nos permite disfrutar el camino e ir celebrando cada avance.

El éxito laboral y personal son ideas que no podemos separar. Alcanzar el éxito en mi carrera como psicóloga y *coach* significa para mí desplegar todas mis capacidades, dejar un legado duradero y crecer constantemente. Significa sentirme apasionada por mi trabajo y tener un impacto positivo en aquellos a mi alrededor. Pero el éxito en la vida es algo más profundo. Cada vez estoy más convencida de que el verdadero éxito es la paz mental y espiritual. Eso nos permite disfrutar el presente, la familia, los amigos y el trabajo. Sin paz, hay caos. Y el caos no nos permite disfrutar las cosas lindas del éxito laboral: un ascenso, liderar un

proyecto importante o lograr una negociación exitosa. Para mí es esencial encontrar un equilibrio entre ambos conceptos, porque solo así podemos experimentar un éxito auténtico y sostenible en todas las áreas de nuestra vida.

Como bien lo expresa el médico, conferencista y referente del mundo espiritual Deepak Chopra, en su libro *Las siete leyes universales del éxito*, el éxito en la vida podría definirse como el continuo crecimiento de la felicidad y la realización progresiva de metas valiosas. El éxito es la habilidad para materializar los deseos con facilidad. Además, enfatiza en que el éxito es una travesía, no simplemente un destino.

Para mí es importante incorporar el concepto de libre albedrío para entender cómo lograr ser irresistible en tu vida laboral. El éxito y todo lo que sueñas están en directa relación con las decisiones que tomas a diario. **Eres responsable de tus acciones y siempre tienes la posibilidad de elegir.** En cada momento estás tomando decisiones, para bien o para mal. Mi invitación es a que tomes decisiones alineadas contigo, que reflejen tus valores y prioridades. Para hacerlo, es esencial que escuches tu interior, que apagues el ruido mental y te conectes con tu sabiduría. Tú sabes lo que es mejor para ti; cuando necesites tomar una decisión, escucha a tu cuerpo. Si sientes que se expande o se contrae, sabrás cuál es el camino correcto. Toda decisión tiene costos y beneficios, y eso no se puede ignorar, pero cuando vives alineado contigo mismo, el camino se torna más claro. Cada vez que te escuchas y actúas alineado a ti, refuerzas tu integridad como persona y aumentas tu poder interior para crear la vida que sueñas.



Reconocer y respetar tus propias necesidades y límites te ayuda a evitar el agotamiento y a promover un bienestar a largo plazo. Al tomar decisiones que respeten tu tiempo y energía, nutres un

éxito que no es solo momentáneo, sino sustentable y sostenible en el tiempo.

El éxito es una experiencia profundamente personal y única para cada individuo. Nadie te puede decir qué éxito es el que tienes que lograr o perseguir. Si todavía no lo haces, te invito a escribir tu propia definición de éxito, una que no esté condicionada por las expectativas externas, sino que resuene con lo que verdaderamente valoras y deseas para tu vida. Esta definición puede ir cambiando a lo largo de la vida, es normal, ya que somos seres en constante cambio. Lo importante es que hoy definas tu hoja de ruta.

♦ Fecha:

♦ Mi propia definición de éxito es:

En este libro nos enfocaremos principalmente en cómo desplegar tu potencial y ser tu mejor versión en el ámbito laboral, y cómo este desarrollo puede ser un pilar fundamental para alcanzar una vida personal más plena y llena de sentido. Compartiré estrategias para destacar en tu trabajo/emprendimiento,

conectar con tu propuesta de valor, potenciar tu marca personal y cultivar los hábitos para ser irresistible. Crearás las bases para una vida exitosa, en la que el trabajo y el bienestar personal se integren en equilibrio, permitiéndote vivir con pasión y un propósito alineado a ti.

“La oruga no necesita un milagro para convertirse en mariposa, necesita un proceso”.

✧ ANÓNIMO ✧

Tú, al igual que la oruga, no necesitas algo imposible o fuera de tu alcance para convertirte en la mejor versión de ti mismo. Lo que realmente necesitas es atravesar tu propio proceso, único y personal. Los 8 hábitos fundamentales que voy a compartir contigo serán tus guías en esta transformación.

Te invito a recorrerlos en el orden que resuenen contigo, por donde tu alma te pida comenzar. **Tu tiempo de oruga ha llegado a su fin; ahora es el momento de desplegar tus alas y volar con tu propia luz.**

Recuerda, este proceso es solo tuyo y mereces desplegar todo tu potencial.

Es momento de:

- ✧ Abrazar tu autenticidad.
- ✧ Ser tu mejor versión.
- ✧ Crear tu propia definición de éxito.
- ✧ Desplegar tu máximo potencial.
- ✧ Inspirar a otros.
- ✧ Escribir una nueva historia para ti.
- ✧ Enamorarte de ti y SER IRRESISTIBLE.

Tu metamorfosis comienza ahora. Aquí inicia tu aventura hacia
SER IRRESISTIBLE.

*Tu proceso
es único*

