

BESTSELLER INTERNACIONAL

MEL ROBBINS

EL PODER DE LOS

5 SEGUNDOS

SÉ VALIENTE EN EL DÍA
A DÍA Y TRANSFORMA TU VIDA



Mel Robbins

El Poder de los 5 segundos

*Sé valiente en el día a día
y transforma tu vida*

Traducción de Aina Girbau Canet

LIBROS CÚPULA



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Publicado originalmente en inglés por Savio Republic Book bajo el título *The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage*

© Mel Robbins, 2017

El derecho moral del autor ha sido declarado.

© de la traducción: Aina Girbau Canet, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Diseño del interior: Greg Johnson / Textbook Perfect

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Primera edición en Colección Booket: enero de 2025

Depósito legal: B. 20.138-2024

ISBN: 978-84-480-4232-5

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España

CINCO SEGUNDOS PARA CAMBIAR TU VIDA

SI ESTÁS BUSCANDO

LA PERSONA QUE TE CAMBIARÁ LA VIDA,

MIRA EN EL ESPEJO

Estás a punto de aprender algo increíble: solo necesitas cinco segundos para cambiar tu vida. Puede parecer una triquiñuela, ¿no? No lo es. Es ciencia. Y te lo voy a demostrar. Cambias tu vida con cada decisión que tomas en cinco segundos. De hecho, esta es la única forma de cambiar.

Esta es la verdadera historia de la Técnica de los 5 segundos: lo que es, por qué funciona y cómo ha transformado vidas en todo el mundo. La Técnica es fácil de aprender y tiene un gran impacto. Es el secreto para cambiar cualquier cosa. Tan pronto como aprendas la Técnica, puedes empezar a utilizarla. La Técnica te ayudará a vivir, a querer, a trabajar y a hablar con mayor confianza y valentía en el día a día. Con que la utilices una vez, ya la tendrás a tu disposición siempre que la necesites.

Yo creé el Poder de los 5 segundos en un momento vital en el que todo se estaba desmoronando. Y cuando digo *todo*, quiero decir *todo*: mi matrimonio, mis finanzas, mi trayectoria profesional y mi autoestima estaban por los suelos. Mis problemas parecían tan grandes que se me hacía cuesta arriba incluso salir de la cama por la mañana. Y, en realidad, así es como empezó el Poder de los 5 segundos: me inventé la Técnica para ayudarme a romper con el hábito de darle al botón de posponer la alarma.

Cuando utilicé la Técnica por primera vez hace siete años, pensé que era una tontería. Quién me iba a decir que acababa de inventar una poderosa técnica de metacognición que me cambiaría por completo la vida, el trabajo y la consciencia de mí misma.

Lo que me ha sucedido desde que descubrí la Técnica de los 5 segundos y el poder de las decisiones en cinco segundos, ha sido increíble. No solo abrí los ojos, sino que le di una sacudida a mi vida por completo. Utilicé esta única herramienta para tomar el control y mejorar todos los aspectos, desde la confianza en mí misma o la gestión de mi dinero, hasta mi matrimonio, mi trayectoria profesional, mi productividad y mi labor como madre. Pasé de tener cheques sin fondos a tener siete cifras en el banco, y de pelearme con mi marido a celebrar los 20 años de casados. Puse fin a mi ansiedad, construí y me vendí dos pequeños negocios, me contrataron en los equipos de la CNN y de la revista *SUCCESS*, y ahora soy una de las conferenciantes más contratadas del mundo. Nunca me había sentido tan feliz, tan libre ni tan al mando de mi vida. Y no hubiera logrado nada de eso sin la Técnica.

El Poder de los 5 segundos lo cambió todo... enseñándome solo una cosa: CÓMO cambiar.

Al usar la Técnica he sustituido la tendencia a darle demasiadas vueltas a las acciones más pequeñas por una inclina-

ción hacia la acción. He utilizado la Técnica para dominar mi autocontrol, estar más presente y ser más productiva. La Técnica me ha enseñado cómo dejar de dudar de mí misma y empezar a creer en mí, en mis ideas y en mis habilidades. Me ha proporcionado la fuerza interior para convertirme en una mejor persona, mucho más feliz, no para los otros, sino para mí.

La Técnica puede hacer lo mismo para ti. Y por eso estoy tan contenta de compartirla contigo. En los capítulos que vienen a continuación, aprenderás la historia que hay detrás de la Técnica, lo que es, cómo funciona, y compartiré contigo la convincente ciencia que la corrobora. Descubrirás cómo las decisiones en cinco segundos y las acciones valientes del día a día cambian tu vida. Finalmente, aprenderás cómo utilizar #5SecondRule¹ combinándolo con las estrategias más recientes probadas científicamente para estar más sano, más feliz y ser más productivo y eficiente en el trabajo. También aprenderás a utilizarlo para acabar con las preocupaciones, para dominar la ansiedad, encontrar el sentido de la vida y vencer cualquier miedo.

Y esto no es todo. Tendrás pruebas. Muchas pruebas. Este libro está repleto de entradas en las redes sociales y usuarios de todo el mundo que cuentan su experiencia con la Técnica y que la utilizan para hacer realidad cosas increíbles. Sí, la Técnica te ayudará a despertarte a la hora, pero lo que realmente logra es algo mucho más extraordinario: **despierta el genio que llevas dentro, el líder, la estrella del rock, el atleta, el artista y esa parte de ti que sabe cambiar las cosas.**

Al principio, cuando aprendes la Técnica, es posible que la utilices para no alejarte de tus objetivos. Puede que **utili-**

1. Se mantiene el *hashtag* original porque se trata de un movimiento internacional. (N. de la e.)

ces la Técnica para darte un empujón para ir al gimnasio como lo hace Margaret cuando «no le apetece».



O puede que **utilices la Técnica para ser más influyente en el trabajo**. Así es como Mal utilizó la Técnica por primera vez: para reunir la valentía necesaria para hablar con su jefe sobre sus objetivos profesionales (algo que la mayoría de nosotros tememos). Gracias a la Técnica, no solo llegaron a hablar, sino que fue genial:

malzakmeh @mel_robbins, hoy he dado un enorme paso hacia delante y he hablado con mi jefe sobre mi siguiente objetivo y me ha dado todo su apoyo ¡#5SecondRule! Gracias @mel_robbins 😊😊

Esto es algo único acerca de la Técnica: puede que la haya creado yo, pero no es una historia que solo cuento yo. En este libro conocerás a gente de todo tipo, de todo el mundo, que utiliza la Técnica, a gran o a pequeña escala, para tomar el con-

trol de su vida. Sus experiencias diversas te ayudarán a entender que las aplicaciones de la Técnica no tienen límites y a ver de primera mano cuáles son sus verdaderos beneficios.

Puedes utilizar la Técnica para aumentar tu productividad. Antes de #5SecondRule, Laura hacía listas de tareas infinitas y se quedaba de brazos cruzados inventándose excusas y siendo una imbécil consigo misma. Ahora se han acabado las excusas para Laura: solo concibe la acción. Laura ha aumentado sus ingresos hasta llegar a los 4.000 \$ al mes, ha acabado la carrera, y ha subido montañas de más de 1.000 metros. Lo que le queda ahora es correr una maratón.



Laura

Te escuché este invierno y me dijiste que dejara de ser una imbécil conmigo, y ¡mira lo que he conseguido! ¡Gracias por motivarme a sacarme la capulla de encima!



Puedes utilizar la Técnica para salir de tu zona de confort y ser más efectivo ampliando tu red de contactos.

Ken utilizó el Poder de los 5 segundos el mismo día que lo aprendió, en la conferencia nacional del Instituto de Gestión de Proyectos (Project Management Institute) para conocer a peces gordos; Matthew lo utilizó para ponerse en contacto con altos cargos que no conocía previamente; y Alan lo utilizó para conocer a una docena de personas que, si no, no hubiera conocido en un evento de profesionales del golf, organizado el PGA Tour, el principal circuito de golf masculino en Estados Unidos.



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Me encantó tu presentación del sábado en el PMI. ¡Desde entonces he utilizado el Poder de los 5 segundos por lo menos 3 veces!



1



7



Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclow1 ¿cómo lo has utilizado?



Ken Riches

@Buckoclow1

@melrobbins dos veces para dar un paso adelante y presentarme a peces gordos, y una vez esta mañana para salir de la cama y terminar un montón de trabajo.



Matthew Smith

@melrobbins he mandado correos a altos cargos en nombre de unos amigos para conseguir entrevistas informativas. Y ME HAN CONTESTADO y todo.
¡Viva el Poder de los 5 segundos!



Alan
@TheIdOfAlan

@melrobbins ¡Excelente trabajo en el PGA Tour! Ya he utilizado el truco de los 5 segundos para conocer a una docena de personas que, si no, no hubiera conocido. #Estomola

También puedes utilizar la Técnica para autocontrolar y dominar tus emociones. Jenna utiliza la Técnica como madre para poner en práctica la paciencia en vez de explotar con sus hijos. También la utiliza como herramienta comercial en su nuevo negocio de venta directa. La Técnica le ayuda a dejar de pensar cuán intimidante es vender y le da el coraje necesario para empezar a vender.



Jenna

¡Hola Mel! Acabo de empezar a poner en práctica el poder de los 5 segundos. Lo he empezado a aplicar en dos ámbitos de mi vida. Con mis hijos, me proporciona paciencia en vez de explotar. Tengo la sensación de que me brinda 5 segundos extra para ordenar mis pensamientos antes de precipitarme. También me ha ayudado a la hora de construir mi negocio bajo el sello de Yoli. Me tomo 5 segundos para preguntar, para hablar con alguien y sacar el tema de mi negocio. Tal y como tú mencionaste, pensar en la respuesta en vez de pensar en hacerlo puede resultar muy intimidante en este tipo de negocio. ¡¡Solo tienes que utilizar los 5 segundos para hacerlo en vez de pensarlo!! ¡¡¡Me encantó escucharte en directo!!! ¡Fue genial! ¡¡Gracias!! ¡Tengo ganas de aplicar el poder de los 5 segundos en más aspectos de mi vida que quiero mejorar! ¡Que tengas un día maravilloso!



Hay ejecutivos dentro de las marcas más respetadas a nivel mundial que ya están utilizando la Técnica para ayudar a sus directores a cambiar, a generar ventas, a implicar a sus equipos y a innovar. Cojamos, por ejemplo, a Crystal, que trabaja en la Asociación del Automóvil USAA (United Services Automobile Association) y que tiene a todo el equipo comercial utilizando el Poder de los 5 segundos. Los resultados han sido extraordinarios: han subido hasta el #1 en su zona.



Crystal

Tengo a todo mi equipo de USAA utilizando el poder de los 5 segundos y de momento ya hemos subido hasta el #1 en ventas en nuestra zona. ¡Nuestro objetivo es ser el #1 en toda la empresa! Esta es una de las fórmulas que me enviaste. Tengo más para seguir.

Es tan fácil aprender #5SecondRule y tan importante para la confianza en uno mismo, que hay directores como Muz que la comparten con todos sus equipos por todo el mundo.



Muz

@muze63

Esta mañana, todo el personal unido para escuchar una fantástica conferencia #TEDtalk a cargo de @melrobbins #motivación #5SecondRule. Gracias, Mel :)



También te inspirarán las historias de personas que están reuniendo el valor necesario para dejar de dar vueltas a las cosas y empezar a poner en marcha sus ideas. Mark, después de pasarse décadas sopesando la idea de empezar una liga de *hockey* sobre hielo sin ánimo de lucro para niños de zonas marginales, utilizó la Técnica para sacar la idea de la cabeza y ponerla en práctica de una vez por todas. Actualmente, se ha asociado con exatletas olímpicos y con antiguos miembros de la NHL, la Liga Nacional de Hockey, para crear campamentos, clínicas y ligas.



Mark

Ver perfil

Yo trabajé entorno a la Liga Nacional de Hockey gran parte de los años 80 y 90. Siempre pensé que era una pena que los niños de barrios marginales tuvieran un acceso tan restringido al deporte, ya que tiende a ser una afición cara y poco práctica para muchas familias.

Siempre he tenido la idea de que las leyendas del hockey podrían traer el hockey a los barrios marginales a través del hockey callejero. Lamentablemente, cada vez que tengo este pensamiento, pongo el freno de mano y no paso a la acción.

Pero en 2013 vi una conferencia TEDx de Mel Robbins y en el minuto 19 de una presentación de 21 minutos, introdujo el concepto del "poder de los 5 segundos".

¡Bingo!

Inmediatamente cogí la idea que tenía en la cabeza y la puse en práctica. En poco tiempo, uní fuerzas con la estrella del hockey David A. Jensen, un exatleta olímpico, y con antiguos miembros de los Boston Bruins y creamos el programa "Hockey en la calle". Desde este programa, actualmente, dirigimos campamentos, clínicas y ligas en varias áreas urbanas de Nueva Inglaterra.

Mientras el programa siga expandiéndose, miles de niños procedentes de barrios marginales, tendrán la oportunidad de vivir de primera mano el extraordinario deporte del hockey. Pero esto no podría haber pasado ¡si hubiera dejado el freno de mano puesto!

<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

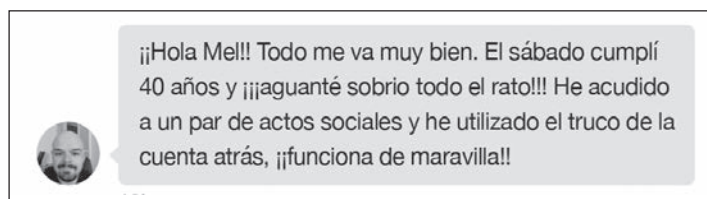
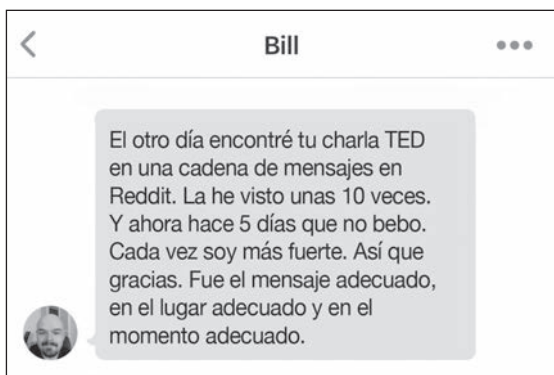
Programa de verano 2016 de Hockey callejero

El Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts...

dajhockey.com

La Técnica es también una poderosa herramienta en las batallas contra la adicción y la depresión. Bill descubrió #5SecondRule en una cadena de mensajes en Reddit (un si-

tio web de marcadores sociales y agregador de noticias donde los usuarios pueden dejar enlaces a contenidos web). Fue el mensaje adecuado, en el lugar adecuado y en el momento adecuado. Empezó a utilizar el truco de la cuenta atrás sacado de la Técnica para dejar de beber ¡y le está funcionando de maravilla! Acaba de celebrar sus cuarenta años totalmente sobrio.



Y puede que incluso te salve la vida. Un compañero de trabajo se puso en contacto conmigo hace poco y me transmitió una historia muy conmovedora de #5SecondRule. Después de romper con su mujer, cayó en una gran depresión. La situación se puso tan negra que contempló la opción de suicidarse. Cuando estaba tocando fondo, utilizó la Técnica para descartar ese pensamiento y pedir ayuda. El hecho de armarse de valor para sacarse la idea de la cabeza contan-

do 5- 4- 3- 2- 1 y luego llamar para pedir ayuda, le salvó la vida.

Mel, espero que estés bien. Hace tiempo que te quería escribir. Como ya sabes, he escuchado algunas de tus conferencias, hemos charlado alguna vez y te sigo en las redes sociales. Quiero que sepas que lo que haces importa. Mi mujer y yo nos separamos hace un poco más de un año y para mí ha sido duro. Tan duro que contemplé la posibilidad de suicidarme, pero cuando toqué fondo me dije a mí mismo 5- 4- 3- 2- 1, descarté ese pensamiento y llamé para pedir ayuda. Ahora todo me va genial, la vida me va bien y he vuelto a encontrar mi propósito en la vida. Nunca dudes de que estás haciendo algo bueno y de que estás marcando una diferencia. 5- 4- 3- 2- 1 sal y ten un gran día. Un saludo.

Al utilizar la Técnica durante más de siete años, y escuchar los testimonios de gente de todo el mundo, me he dado cuenta de que cada día nos enfrentamos a momentos difíciles, que provocan incertidumbre y que dan miedo. Vivir requiere valentía. Y esto es exactamente lo que la Técnica te ayudará a descubrir: la valentía para convertirte en la mejor versión de ti mismo.

¿Cómo puede ser que una herramienta tan sencilla funcione en tantos ámbitos y tenga tanto potencial?

Buena pregunta. #5SecondRule solo funciona con una cosa: CONTIGO. Dentro de ti hay grandeza. Incluso cuando estás de bajón, hay grandeza en ti. La Técnica te proporcionará claridad para escuchar esa grandeza y la valentía para actuar.

Había cosas a las que llevaba años dando vueltas y encontrando excusas para no hacerlas. Pero al utilizar la Técnica, he descubierto la valentía necesaria para llevarlas a cabo. Solamente a través de la acción he podido liberar el poder que llevaba dentro para convertirme en la persona

que siempre había querido ser. Y la seguridad que muestro en la tele, en internet y en el escenario es, para mí, «Auténtica confianza».

He construido mi Auténtica confianza aprendiendo a honrar mis instintos a través de la acción, para que se cumplan en el mundo real. Utilizo la palabra *honrar* adrede. Porque es exactamente lo que haces cuando utilizas la Técnica. Te estás honrando. Estás luchando por tus ideas. Y cada vez que la utilizas, te acercas un paso a la persona que estás predestinado a ser. Yo he pasado de ser una de esas personas que solo piensa en sus ideas, a tener la confianza de compartir, actuar y perseguir mis ideas. Si utilizas la Técnica con consistencia y honras tus instintos con acción, experimentarás la misma transformación.

Marlowe ha descubierto lo fácil que es utilizar la Técnica para transformarse. Pocos días después de haber aprendido la Técnica, la utilizó para dejar de plantearse si se apuntaba a unas asignaturas o no, y pasó a la acción y se apuntó, lo cual era algo que había querido hacer, pero llevaba demasiado tiempo encontrando excusas.



Marlowe

Me!!!! Formé parte del equipo de Triunfadores en la conferencia de ACE (Achievers Customer Experience) que diste en Toronto el 14 de septiembre. Tu conferencia me cambió la vida. Me he empezado tu libro y no puedo dejarlo. De hecho, antes de llegar a la mitad, estaba en la cama, por la tarde, leyéndolo y tal cual paré de leer, me levanté y me fui a la Universidad de York y me apunté a unas asignaturas. Es algo que había querido hacer, pero llevaba demasiado tiempo encontrando excusas. Es espectacularmente increíble y fascinantemente inspirador lo fácil que se vuelve todo cuando te haces a la idea de que eres capaz de darte un EMPUJÓN. ¡Me encantas y me encanta tu libro! El mundo necesita tu sabiduría. Realmente has tenido un impacto en mi vida en tan poco tiempo que no sé ni por dónde empezar a la hora de describir lo bien que siento notar que tienes el control. Sinceramente espero que saques otro libro pronto. Con cariño, de una fan agradecida.



Marlowe

La gente tiene que entender lo FÁCIL que es una vez lo has probado. Yo me he quedado asombrada. Por eso he tenido la necesidad de hacértelo saber. Ya sé que debes escuchar historias como esta cada día, pero hace años que voy posponiendo lo de apuntarme a esas dos últimas asignaturas. Y a la mitad de tu libro pensé, ¿a qué estoy esperando? Todo lo que tenía que hacer era meterme en el coche, conducir media hora y apuntarme de una vez. Y así lo hice. Así que ahora estoy matriculada para el semestre de invierno y estoy motivada, ¡y esto me encanta! Sé que cuando logre esto encontraré otra montaña que subir y por fin siento que estoy haciendo algo por mí que me aportará beneficios y lo que es mejor, es que tuve el EMPUJÓN necesario para hacerlo sola. Y esto siento de maravilla. Fue un verdadero privilegio poder estar entre el público en tu charla, ¡de verdad! Eres pura inspiración.



Tal y como dice Marlowe, es espectacularmente increíble y fascinantemente inspirador lo fácil que se vuelve todo cuando te haces a la idea de que eres capaz de darte un EMPUJÓN.

Tiene razón. Una vez empiezas a utilizar la Técnica para darte un empujón y pasar a la acción, quedarás «asombrado»

por lo fácil que es tomar una decisión en cinco segundos que lo cambie todo.

A la que empecé a utilizar la Técnica con más frecuencia en mi vida, me di cuenta de que me pasaba el día entero tomando pequeñas decisiones que me frenaban. Tardaba cinco segundos en decidir quedarme callada, esperar y no arriesgar. Tenía el instinto de actuar y en solo cinco segundos mi mente aplastaba la idea con dudas, excusas, preocupaciones o miedo. **Yo era el problema y en cinco segundos podía darme un empujón y convertirme en la solución.** Tenía ante mis narices el secreto para cambiar: las decisiones de cinco segundos.

¿Has visto alguna vez el famoso discurso que dio David Foster Wallace en 2005 en la ceremonia de graduación en Kenyon College? Si no has visto u oído este discurso, puedes encontrarlo en YouTube y dura 20 minutos que merecen la pena.

En él, Wallace coge el micro y empieza con esta broma:

«Dos peces jóvenes están nadando cuando se cruzan con un pez mayor que los saluda con la cabeza y les dice: “Buenos días, chicos, ¿qué tal está el agua?”.

Y los dos peces jóvenes siguen nadando un rato hasta que uno de ellos mira al otro y le dice: “¿Qué demonios es el agua?”.

En el vídeo puedes escuchar cómo el público se ríe, y luego Wallace explica el objetivo más inmediato de la historia de los peces: *«Las realidades más obvias e importantes son a veces las más difíciles de ver y de las que hablar».*

Para mí, lo más difícil de ver y de lo que hablar era la naturaleza del cambio en sí. Siempre me había preguntado por qué era tan tremendamente difícil llevar a cabo las cosas que sabía que tenía que hacer para poder ampliar mi trayectoria profesional, enriquecer mis relaciones, estar más sana y me-

jorar mi vida. Descubrir #5SecondRule me dio la respuesta del millón: el cambio se reduce a la valentía que necesitas cada día para tomar decisiones de cinco segundos.

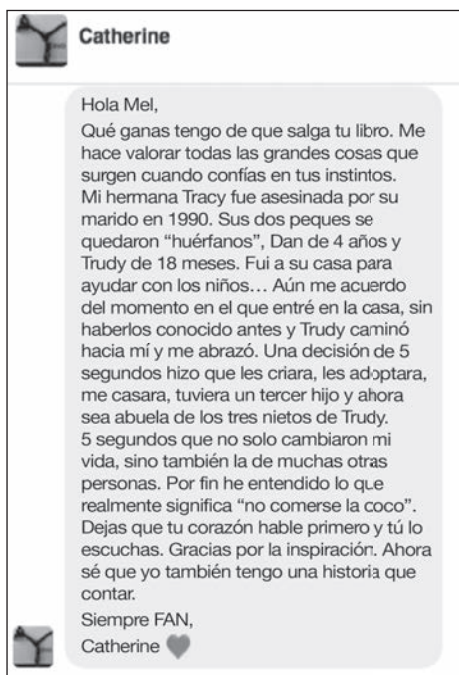
Estás a una decisión de alcanzar una vida completamente distinta

En este libro, voy a compartir contigo todo lo que he aprendido acerca del cambio y del poder de la valentía cotidiana. Te va a encantar esto que estás a punto de aprender. Lo mejor de todo esto va a ser cuando empieces a utilizar la Técnica y veas tú mismo los resultados. No solo te despertarás y te darás cuenta de lo mucho que te has ido censurando. También despertarás el poder que has tenido siempre dentro.

A medida que vayas leyendo las historias que contienen estas páginas, puede que incluso te des cuenta de que ya has utilizado #5SecondRule antes. Si miras atrás en el tiempo, y te paras a pensar en los momentos más importantes de tu vida, te aseguro que has tomado alguna decisión que te ha cambiado la vida basándote únicamente en el instinto. En cinco segundos, has tomado una «decisión de corazón», como yo las llamo. Has ignorado los miedos y has dejado que tu valentía y seguridad hablaran por ti. Cinco segundos de valentía marcan la diferencia.

Y si no, pregúntaselo a Catherine. Cuando escuchó por primera vez #5SecondRule en una reunión con la dirección ejecutiva de su empresa, se dio cuenta de que ella había utilizado la Técnica en el pasado para tomar una de las decisiones más importantes de su vida: simplemente, que en aquel momento no se dio cuenta. En 1990, asesinaron a su hermana Tracy y Catherine viajó hasta su ciudad natal para ayudar. Fue allí cuando una decisión de 5 segundos no solo cambió su vida, sino también la de muchas otras personas. Decidió criar

a los dos peques de su hermana que habían quedado huérfanos al morir Tracy.



Me encanta el hecho de que describa la decisión como «no comerse la cabeza», porque cuando actúas con valentía, tu cerebro no forma parte de ello. Tu corazón habla primero y tú lo escuchas. La Técnica te enseñará cómo.

¿Vas a tener que esforzarte para descubrir el potencial que llevas dentro? Sí. Pero tal y como ha dicho Marlowe hace algunas páginas, es espectacularmente increíble y fascinantemente inspirador lo fácil que se vuelve todo cuando lo descubres. Trabajar para mejorar tu vida es tarea fácil, puedes hacerlo y es algo que quieres hacer, porque es el trabajo más importante que hay. Es la tarea de aprender cómo quererte

y cómo confiar en ti mismo lo suficiente para dejar de esperar y empezar a lanzarte hacia la magia, la oportunidad y la alegría que te brindan la vida, el trabajo y las relaciones.

Estoy contentísima de saber lo que pasa cuando empiezas a utilizar #5SecondRule. Pero voy a hacer un salto hacia atrás en la historia. Antes de poder hablar de todas las maneras fascinantes de utilizar la Técnica, tengo que llevarte a 2009 y explicarte cómo empezó todo.