

BESTSELLER DE THE NEW YORK TIMES

TODO TIENE SOLUCIÓN

CAMBIA TU MENTALIDAD
Y TRANSFORMA TU VIDA
PARA SIEMPRE



Marie Forleo

zenith

MARIE FORLEO

TODO TIENE SOLUCIÓN

Cambia tu mentalidad y
transforma tu vida para siempre

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Título original: *Everything is Figureoutable*

Primera edición: octubre de 2021

© Marie Forleo, 2019

Derechos de traducción gestionados por Taryn Fagerness Agency y Sandra Bruna Agencia Literaria, S. L. Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Eva María Robledillo Carro, 2021

© de todas las ediciones en castellano,
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24641-1

Depósito legal: B. 13.621-2021

Fotocomposición: Pleca digital

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

1. La radio en forma de naranja	13
2. Tu hoja de ruta para lograr resultados	19
3. La magia de creer.....	29
4. Acaba con las excusas	59
5. Cómo gestionar el miedo a cualquier cosa	97
6. Define tu sueño	119
7. Empieza antes de estar listo.....	155
8. Progreso, no perfección	175
9. Niégate a que te digan que no.....	205
10. El mundo necesita tu don especial.....	233
Epílogo. El verdadero secreto para un éxito duradero.....	249
Agradecimientos	257
Anexo. Más casos de éxito de la filosofía solucionista	259
Notas	273

CAPÍTULO 1

LA RADIO EN FORMA DE NARANJA

Lo obvio es aquello que nunca se ve hasta que alguien lo expresa simplemente.

KAHLIL GIBRAN

Mi madre tiene la tenacidad de un *bulldog*, se parece físicamente a June Cleaver y suelta tacos como un camionero. Creció con un padre y una madre alcohólicos en un barrio de viviendas protegidas de Newark, en Nueva Jersey (Estados Unidos). Aprendió, por necesidad, a estirar un billete de dólar hasta límites insospechados y es una de las personas más ingeniosas y trabajadoras que existen sobre la faz de la Tierra. Una vez me contó que rara vez se sentía valorada, amada o guapa, pero se mantuvo firme a la promesa que se hizo a sí misma de que cuando fuera lo suficientemente mayor, encontraría la forma de tener una vida mejor.

Cuando yo era niña, recuerdo que repasábamos juntas el periódico del domingo y recortábamos los cupones que venían en sus páginas. Ella me enseñó todo tipo de trucos para ahorrar dinero. También me enseñó a prestar mucha atención a los obsequios gratuitos que enviaban las marcas, como libros de recetas o utensilios de cocina, si acumulabas puntos y enviabas un justificante de compra. Una de las posesiones más valiosas de mi madre era una pequeña radio que le habían regalado con el zumo de naranja Tropicana. Aquel aparato de radio tenía el tamaño, el color y la forma de una naranja, y de uno de sus lados salía una pajita a rayas rojas y blancas que hacías las veces de antena. Le encantaba esa pequeña radio.

Mi madre es una de esas personas que siempre están ocupadas. De niña, sabía que podía localizarla en algún lugar de la casa o en el patio

por el sonido enlatado que emitía esa radio en forma de naranja. Un día volvía andando del colegio y oí la radio a lo lejos. Conforme me acercaba a casa, me di cuenta de que la música venía de arriba. Al alzar la vista, vi a mi madre sentada en el tejado de nuestra casa de dos pisos.

—¡Mamáááá! ¿Ha pasado algo? ¡¿Qué estás haciendo ahí arriba?!—

—Estoy bien, Ree —gritó ella—. Había una gotera en el tejado. He llamado al techador y me ha dicho que me costaría por lo menos quinientos dólares, tal vez más. ¡Se le ha ido la olla! Recuerdo haber visto asfalto que había sobrado en el garaje y se me ocurrió que solo tardaría unos minutos en arreglarlo.

En otra ocasión, llegué a casa después del colegio y escuché el zumbido de la radio en la parte trasera de la casa. Mamá estaba en el baño, rodeada de herramientas y de tuberías que habían quedado al descubierto. Había una densa nube de polvo.

—Mamá, ¡¿qué pasa?!—

—Nada, solo estoy alicatando el baño —respondió—. Había algunas grietas y no quería que saliera moho.

Tienes que entender que mi madre tiene estudios secundarios y que corría la década de 1980. Era una época anterior a internet, a YouTube y a Google. Nunca sabía dónde la encontraría o qué estaría haciendo; lo único que tenía que hacer era seguir el crepitante sonido de esa radio.

Un día de otoño, llegué tarde a casa después del colegio y sucedió algo distinto. Todo estaba oscuro. Había un silencio inusual. Algo iba mal. Recorrí silenciosamente la casa, temerosa de lo que pudiera encontrar. ¿Dónde estaba el sonido de esa radio en forma de naranja? ¿Dónde estaba mi madre? Entonces escuché una serie de clics y clacs. Fui en dirección a esos sonidos y vi a mi madre encorvada sobre la mesa de la cocina. Parecía un quirófano. Había cinta aislante y destornilladores, y frente a ella se esparcía un sinnúmero de diminutas piezas de la radio-naranja desmontada.

—Mamá, ¿estás bien? ¿Qué le ha pasado a tu radio? ¿Está rota?—

—Todo bien, Ree. Nada del otro mundo. Se rompió la antena, y el dial para sintonizar las emisoras no iba muy bien, así que lo estoy arreglando.

Me quedé ahí un segundo, observando cómo hacía magia. Finalmente, le pregunté:

—Oye, mamá, ¿cómo sabes hacer tantas cosas distintas, que nunca has hecho antes, sin que nadie te enseñe cómo hacerlas?

Dejó el destornillador en la mesa, se volvió hacia mí y me dijo:

—No digas tonterías, Ree. No hay nada en la vida que sea muy complicado. Puedes hacer lo que te propongas si te arremangas, te metes en faena y lo haces. Todo tiene solución.

Me quedé paralizada, saboreando y repitiendo esas palabras en mi cabeza: «Todo tiene solución». Todo tiene solución. Madre mía, ¡sí!...

¡Todo tiene solución!

Esta frase y su filosofía me calaron hondo. Desde entonces, se ha convertido en el motor más poderoso de mi vida, en la fuerza que me impulsa.

Me ayudó a acabar con una relación de maltrato físico. En la universidad, me ayudó a conseguir una plaza en uno de los escasos y disputadísimos programas para universitarios que me permitía trabajar mientras estudiaba para poder pagar el alojamiento y la comida y asistir justo a las clases que quería, a pesar de los criterios de selección y de las listas de espera. Incluso de niña, fue el motivo por el que seguí probando diferentes deportes e intenté entrar en el equipo de animadoras, aun después de que me rechazaran año tras año.

Me ha ayudado a conseguir todos los trabajos que he tenido, desde ser camarera en los restaurantes más cotizados de Manhattan hasta tener curros de los más raros y lucrativos (vender barritas luminosas en megadiscotecas), operar en la Bolsa de Nueva York, publicar en Condé Nast, enseñar hip-hop, protagonizar vídeos de entrenamiento físico, producir y coreografiar en la MTV y convertirme en una de las primeras atletas de Nike Elite Dance del mundo, a pesar de no tener una formación oficial en danza. Me ha ayudado a saldar asfixiantes deudas, a salir de relaciones en punto muerto y a salvar mis relaciones más preciadas, a menudo en un tiempo récord.

Es lo que me dio el coraje para levantar de la nada, a los veintitrés años, una empresa de comunicación y educación con conciencia social, valorada en miles de millones de dólares, y todo ello sin tener ni

idea, ni experiencia, ni inversores, ni título universitario, ni contactos. Es lo que me impulsó a empezar a grabar vídeos con mi cámara web de primera generación, lo que más tarde evolucionaría y se convertiría en un galardonado programa *online* visto por decenas de millones de fans en 195 países. Y no lo digo para alardear, sino porque en lo más profundo de mí ser estoy convencida de que todo tiene solución.

Sí, aunque empieces de cero. Aunque ya lo hayas intentado y hayas fracasado. Aunque no tengas ni idea de qué demonios estás haciendo ni de por qué todo te sigue yendo mal. Aunque el mundo te diga una y otra vez que no eres capaz. Aunque hayas nacido en circunstancias muy difíciles o sientas que lo tienes todo en tu contra.

Quizá te estés preguntando si esta idea puede ayudarte a enfrentarte a una angustiada realidad. Como cuando eres presa de la desesperación o de una sensación de infinita futilidad. Cuando tienes experiencias como estas:

- Un aterrador diagnóstico que te cambia la vida.
- La trágica pérdida de un hijo o de un ser querido.
- Una enfermedad mental y la recuperación tras sufrir un maltrato.

Sí. *Todo tiene solución* nos ayuda a enfrentarnos de una forma consciente a la dura realidad. A lo largo de este libro leerás relatos de casos de éxito de personas normales y corrientes que se han enfrentado a pérdidas, a enfermedades y a un dolor desgarrador. Estos casos de éxito de la filosofía solucionista ilustran cómo esta sencilla idea nos ayuda a encontrar resiliencia, ingenio y esperanza, sobre todo cuando más lo necesitamos.

Al margen de lo que estés viviendo, tienes los medios para encontrar la solución a cualquier cosa y convertirte en la persona que quieres ser.

A pesar de lo que la sociedad, tu familia o tu mente te hayan hecho creer, no eres un completo desastre. No tienes nada de malo. No eres un error, ni un fraude, ni un impostor. No eres débil ni incapaz.

Simplemente, ninguno de nosotros viene con un manual de instrucciones al nacer. Nuestro sistema educativo no nos enseña a aprovechar el poder de nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestras emociones y la sabiduría de nuestro cuerpo. Tampoco nos enseña a desarrollar actitudes ganadoras, perspectivas y hábitos prácticos, no solo para afrontar y superar los desafíos de la vida, sino también para sentirnos realmente felices y realizados. No nos muestra cuánto poder intrínseco tenemos todos. Lamentablemente, nos dan muy poca (o ninguna) formación práctica sobre cómo usar nuestros talentos para marcar la diferencia.

Depende de nosotros enmendarlo, aquí y ahora. Como dijo la gran Maya Angelou: «Hazlo lo mejor que puedas hasta que sepas más. Cuando sepas más, hazlo mejor». Por eso me encanta tenerte aquí. Porque este libro te ayudará a saber más y a hacerlo mejor.

POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE ESTÉS LEYENDO ESTO AHORA

Todo tiene solución cambiará tu vida. Puedes usarlo para resolver problemas mundanos, como una lavadora estropeada o una rueda pinchada. Puede servirte para crear una empresa, transformar tu salud o conseguir libertad económica. Puedes usarlo para salvar una relación o ponerle fin, o para vivir la fantástica y apasionada historia de amor de tus sueños. Puede ser útil para salir de una situación de estrés crónico, dolor, ira, depresión, adicción, ansiedad o desesperanza, así como para saldar tus deudas. Puede servirte para inventar una tecnología innovadora, aprender un nuevo idioma o convertirte en un mejor padre o madre, o en un líder con más poder. Lo más importante es que puedes usar esta idea con otras personas (en tu familia, organización, equipo, sector industrial o comunidad, o en el mundo) para crear un cambio positivo y significativo.

En tanto que individuos y como sociedad, nos enfrentamos a eventos y circunstancias que ya no se pueden pasar por alto. Las fuerzas políticas, sociales, medioambientales y económicas están dando un

giro a nuestra vida tal como la conocemos. Menos de un tercio de los trabajadores estadounidenses se implican activamente en su trabajo, una tendencia que se ha prolongado durante años. La insatisfacción que siente la población en este momento está teniendo graves repercusiones económicas globales, por no hablar de los costes emocionales, psicológicos y espirituales que tienen en vilo a nuestra alma y a la sociedad. Se calcula que 350 millones de personas en todo el mundo padecen depresión, que es la principal causa de incapacidad y uno de los principales factores que inciden en la carga mundial de morbilidad. En Estados Unidos, las tasas de suicidio son las más altas de los últimos treinta años.

Cada día tiramos en nuestros hogares, en restaurantes y en supermercados más comida de la que se necesitaría para alimentar a los casi mil millones de personas que pasan hambre.¹ Como especie, optamos por gastar cada año más dinero en helados (la friolera de 59.000 millones de dólares) que invertir en aspectos propios de la dignidad humana básica, como la educación, la atención médica y el cuidado del medio ambiente, en beneficio de todos los seres humanos de la Tierra (tan solo 28.000 millones).² Y ni siquiera he mencionado elementos sistémicos como el racismo, la corrupción, la contaminación, la violencia, los agravios de las guerras y las injusticias que siguen causando dolor en todos los rincones de nuestro planeta.

No puede darse un cambio significativo en el mundo a menos que tengamos primero la valentía de cambiar nosotros. Para cambiar nosotros, primero tenemos que creer que podemos.

Juntos, utilizaremos esta simple creencia de que todo tiene solución para activar nuestra capacidad intrínseca de transformar nuestras vidas y, al hacerlo, promover un cambio significativo a nuestro alrededor. Que es justo el motivo por el que tienes este libro ahora mismo en tus manos.

Te necesitamos. Necesitamos tu corazón, tu voz, tu valentía, tu alegría, tu creatividad, tu compasión, tu amor y tus talentos. Más que nunca.