

MIREIA RIGOL

A  
JOB  
TO  
DO

JOURNAL

LIBROS CÚPULA

MIREIA RIGOL

A  
JOB  
TO  
DO

JOURNAL

LIBROS CÚPULA

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Mireia Rigol, 2022

Diseño de interiores: Alex Baudach

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

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

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

ISBN: 978-84-480-2934-0

D. L. B. 18.637-2021

Impresión: Gómez Aparicio

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.

# ÍNDICE

- iHola! 12
- Instrucciones 18
- Mi contrato, me contrato 25
- 0. La mirada atrevida:  
elige tu propia aventura 26
- 1. La mirada creativa:  
tú creas tu realidad 34
- 2. La mirada sabia:  
darte cuenta 46
- 3. La mirada femenina:  
valórate 54
- 4. La mirada masculina:  
con rumbo propio 66
- 5. La mirada preparada:  
doy lo que tengo,  
doy lo que soy 78
- 6. La mirada elegida:  
la vida son decisiones,  
la vida son acciones 88
- 7. La mirada ambiciosa:  
liderazgo interior 98
- 8. La mirada equilibrada:  
MEWE 108
- 9. La mirada interior:  
«Shhh...» 114
- 10. La mirada agradecida:  
la vida es maravillosa 124
- 11. La mirada centrada:  
*let it flow* 134
- 12. Otra mirada:  
parar para continuar 144
- 13. La mirada renovada:  
todo final es un inicio 156
- 14. La mirada moderada:  
*walk, don't run* 164
- 15. La mirada oscura:  
*welcome to the dark  
side of you* 174
- 16. La mirada mutante:  
*lost in translation* 182
- 17. La mirada inspirada:  
la vida se organiza 192
- 18. La mirada subconsciente:  
*moonlight* 200
- 19. La mirada radiante:  
*good vibes only* 208
- 20. La mirada confiada:  
el arte de vivir 218
- 21. Mirando al mundo:  
el mundo te necesita 224
- 22. Inspiraciones 232
- iGracias! 234
- Guía de recursos 236

LA MIRADA  
ATREVIDA

**ELIGE TU  
PROPIA  
AVENTURA**

0.

---

## «THIS IS THE WAY.» The Mandalorian

---

Hoy eliges empezar tu gincana vital. Y lo haces contigo, con la mejor compañía que puedes tener. Hay que estar un poco loco para atreverse a cambiar de lugar y también para quedarse. Un loco habla solo. Habla consigo mismo; tiene un diálogo interno que puede indicar que ha perdido el juicio. En este camino, aceptar que hay cosas que ya no quieres supone un gran esfuerzo, y hay que ser valiente y estar preparado. ¿Mi propuesta? Si no eres feliz, muévete. Si sientes que algo no va bien, aunque no sepas qué, muévete. Si tu vida no te gusta, si ya no eres feliz en tu trabajo, con tu pareja, con cualquier cosa, muévete. Quizá no sepas exactamente hacia dónde vas, pero sí dónde no quieres quedarte.

No te engañes, escucha a esa vocecita dentro de ti que te habla y hazle caso.

Tienes que dejar fuera lo que te limita y emprender un viaje interior y ligero de equipaje. Será tu propio camino. Si te dejas guiar por tu corazón, por tu intuición y confías en ti, nada puede salir mal. Y quién sabe lo que está bien y lo que no. Estás justo en el punto de partida. Para avanzar, tienes que explorar sin mirar atrás. Solo depende de ti, y es algo que siempre estás a tiempo de hacer. Puedes cambiar siempre. De lugar, de opinión, y de lo que haga falta. Lo importante es que pongas el foco en ti, que te escuches a ti y a nadie más. Tu vida es solo tuya, así que toma tus propias decisiones. Primero vas tú y luego los demás: egoísmo sano. Si tú no estás bien, nada va bien, porque no puedes dar aquello que no tienes. Si se despresuriza la cabina del avión, la mascarilla es primero para ti y luego para los demás. No lo olvides. De esta forma podrás ayudar más y mejor y con verdadera honestidad: limitándote a ser tú mismo.

Sé de lo que hablo. Es un camino que he transitado y que empezó a mis cuarenta y tres años. Año 2016. Lo tenía todo en la vida, pero algo chirriaba, no era capaz ni de entenderlo ni de explicarlo. Racionalmente, todo

---

«WHITE RABBIT»



Jefferson Airplane

---

era perfecto, pero a la vez faltaba algo. Ese algo era yo. Y aunque me dé vergüenza admitirlo, de alguna manera estaba viviendo mi vida sin mí. Vivía una vida centrada y concentrada en mi cabeza, totalmente desconectada de mi cuerpo y de mi corazón. La vida que yo había decidido o creía que había decidido no estaba resultando. Ahora, con tiempo y perspectiva, sé que lo que uno quiere no siempre es lo que uno necesita.

Estaba siempre dispuesta, entregada, ocupada, activa y centrada. Mirada y acción siempre hacia fuera. Un no parar. Me había convertido en un quehacer humano: trabajo, amigos, cursos, familia, viajes... Todo a tope. Siempre todo en un pimpam. Lo escribo y ya me estreso de nuevo. Era fiel a mis tres mantras: «Puedo con todo. Pompones arriba. Todo bien», tres creencias muy arraigadas en mí y que en ningún momento puse en duda.

Con esta incomodidad muy presente, empecé a hacerme preguntas, a buscar, a explorar, y empezaron a llegar a mí personas, más preguntas y alguna respuesta. Todavía no se ni cómo ni por qué decidí no viajar por Semana Santa a ninguna parte y empezar un viaje interior a la vez que compartido a cinco calles de mi casa.

---

## NO ESTOY LOCO, SIMPLEMENTE MI REALIDAD ES DISTINTA A LA TUYA.



### *Alicia en el país de las maravillas*

---

Realicé un curso de programación neurolingüística. Esta fue mi primera decisión consciente y distinta a ir hacia otro lugar. Recordarlo, de alguna manera, me emociona. Decidí explorar, hacer algo diferente, y aquel fue mi punto de partida.

¿Cuál es el tuyo? Te invito a que apuestes por ti y te atrevas a ir a por aquello que te mueve.

La opción de conformarte, estancarte y seguir igual está ahí, pero siempre es mejor opción perseguir tus sueños. Confía en ti, en la vida y en lo que te dice el corazón. Porque el coraje no es la ausencia de miedo, sino saber que hay algo por lo que vale la pena arriesgarse. Coraje y sentido son un tándem. Siempre juntos. Si tienes un «para qué» vas a encontrar la motivación para ello. Coraje viene de corazón. Esta mirada atrevida va de esto, de pasar a la acción con coraje y locura.

Haz cosas que te gusten y te hagan feliz, al menos un rato cada día. Lo sabes y no lo haces... Yo ahora sí las practico, ¿y tú? Cuando te das cuenta de que hay un mundo de posibilidades frente a ti, algo cambia en tu interior. ¡Elige tu propia aventura!

El aprendizaje de vida en esta primera etapa del camino es la libertad. Actuar al margen del qué dirán los demás, sin estar supeditado a las creencias y opiniones ajenas, requiere de coraje por tu parte. Un pensamiento muy renacentista es hacer caso a lo que sentimos, a lo que dicta nuestro corazón, y no dejar de actuar o de hacer aquello que sentimos profundamente por miedo, por temores o por cualquier circunstancia. El no depender de nadie y tener claro que cada uno es libre de tomar sus decisiones sería un *modus operandi* humanista.

La mirada atrevida te brinda la capacidad de empezar a escucharte, de atender a la voz de tu intuición. Si das por bueno que aprendemos a través de las experiencias de la vida, no te extrañará que en nuestro camino de vida nos encontremos con las necesarias para nuestra evolución. Ahora, cuando me sucede algo que no me gusta y me encuentro con un obstáculo, me pregunto siempre qué tengo que aprender de esto. Porque sin duda es una oportunidad de aprendizaje.

Y tú, ¿ves problemas u oportunidades? ¿Cómo lo vives y cómo lo transitas? La comprensión nos hace recorrer nuestro camino de vida venciendo obstáculos. Este *journal* te propone diferentes ejercicios y prácticas para acompañarte a encontrar tu camino personal y a crear tu vida, y no la vida que los demás quieren que hagas. Explora, indaga y descubre. ¿Te apetece empezar? ¡Vamos!

# CARTOGRAFÍA VITAL

Elige tu propia aventura

30

La mirada atrevida

La propuesta es que explores de manera creativa y diferente tu momento vital actual. Dónde estás. Adónde vas. Tus recursos. Tus obstáculos.

La expresión artística es un tobogán rápido, divertido, profundo, intenso e inesperado al inconsciente. Sí, lo sé, tú no sabes dibujar... ¡Y no importa! ¡Aquí lo importante es plasmarlo con un dibujo, trazo o lo que te salga, y ¡chimpún! No estamos en clase de dibujo. ¡Ah!, y no puedes escribir palabras.

Ser creativo y artista en este *journal* no pasa por dibujar bien y hacer creaciones bonitas para exponer. Todos somos creativos. Pasamos todo el día hablando. Hablando mucho. A todo le ponemos palabras y etiquetas, y dentro de nuestra cabeza hay mucho ruido y ocupación. Expresar en color, imágenes o trazos, salga como salga, es liberador. Y explica mucho. Muchísimo. Las cosas están y el dibujo las expresa. Es una excelente manera de exorcizar lo que tenemos dentro en un momento y sin darnos cuenta. ¡Vamos!

**Materiales:** hojas de papel en blanco; un superkit de lápices, rotuladores, ceras o lo que quieras que pinte de colores.

Harás cuatro dibujos, uno en cada hoja y por orden. Tómate el tiempo que necesites para expresar de manera gráfica tu estado. Cuando acabes, puedes ponerle un título. ¿Qué te sugiere lo que has expresado? Lo primero que te venga a la cabeza, eso será. Puede tratarse de una palabra, el título de una peli, de una canción, lo que sea. Anótalo.

1. Momento actual. Dónde estás. Es tu presente, tu ahora vital. A ver qué te sale. Todo está bien. No hay bien ni mal. Todo expresa y habla de ti. Tómate tu tiempo. No hay prisa. Es para ti.
2. Futuro deseado, ideal o soñado. De nuevo, expresa cómo visualizas tu futuro, allí hacia donde te diriges.
3. Recursos de los que dispones (capacidades, cualidades) para transitar desde donde estás ahora hasta donde quieres llegar.
4. Obstáculos en el camino (dificultades) para conseguir tu futuro deseado.

Te recomiendo que, cuando acabes cada dibujo, lo mires, lo observes y te permitas sentir qué te provoca. Permítete contemplar tu obra, como si estuvieras en una exposición. Las obras te hablan. Y ahora que ya tienes tus cuatro piezas, tu cartografía vital actual, sitúalas en algún lugar donde las puedas ver bien y contemplar, ya sea en la pared o en el suelo, para así mirarlas y reflexionar sobre ellas.

A continuación, conviértete en un visitante ajeno a ti que se topa con esta obra. Contempla los dibujos. ¿Qué ves? Establece un diálogo imaginario con ellos. ¿Qué destaca en ellos? ¿Qué te llama la atención? Como si estuvieras con alguien comentándolo. ¿Qué te hacen sentir? Puedes expresarlo para ti mismo en palabras, imágenes o incluso con el cuerpo. Lo que surja. Es un regalo que te estás haciendo. Juega y experimenta. Sé curioso. ¿Qué te dice la cabeza? ¿Y el corazón? Ordena los dibujitos como mejor te vaya y experimenta qué pasa cuando los cambias de orden. Hazte preguntas. Va de eso: de contemplar. De reflexionar. De darte cuenta. De dar espacio y tiempo a las preguntas y reflexiones... A tu ritmo, sin prisa. ¿Dónde estás ahora? ¿Hacia dónde quieres ir? ¿Está lejos o cerca? ¿Es fácil? ¿Con qué cuentas? ¿Es suficiente?

Cuando sientas que has acabado, te invito a que dejes tus obras a la vista durante unos días. ¿Qué ves? Algunos consejos: fíjate en los tamaños de los dibujos, en los colores, en el orden en que los colocas, todo te habla. Contémploslos con calma, curiosidad y apertura.

## YO QUIERO/YO TENGO

No es lo mismo «quiero hacer algo» que «tengo que hacer algo». El *quiero* transmite voluntad. El *tengo que*, obligación. Mucha obligación y poca devoción nos desconecta del disfrute. ¿Qué tal este binomio en tu vida?, ¿cómo lo llevas?

La propuesta de esta práctica es sencilla.

Columna izquierda: anota todas las decisiones que tomas en tu vida por convicción, porque quieres y las eliges de manera consciente. Esas decisiones que, tomas a conciencia. Modo «elijo para mí».

Columna derecha: anota todas las decisiones que tomas en tu vida porque toca, porque debes, por narices, porque crees que es lo que se espera de ti, o simplemente porque ni te das cuenta de que las tomas. Modo inercia.

Escribe sin pensar. Lo que surja. Al acabar, mira las listas, su longitud y su contenido. ¿Qué ves?

A menudo tenemos tanta prisa y cosas por hacer que ni siquiera tomamos la mayoría de nuestras decisiones, sino que se toman solas, en piloto automático. La vida está hecha de la suma de un sinfín de pequeñas decisiones que nos alejan o acercan a nosotros mismos y a lo que queremos vivir. Haz una revisión de las tuyas y recalibra si así lo consideras oportuno.

## CÓMO ME HABLO

¿Cómo te hablas? Bueno, puede que haya supuesto algo por adelantado. ¿Hablas contigo? Si no lo haces, plantéatelo, porque eres la persona más importante de tu vida, y hacerte *ghosting* no mola. Y si lo haces, ¿cuándo te hablas? ¿Cómo te hablas? ¿De qué temas? ¿Qué te explicas? Aquí lo dejo, para que lo explores y te contestes.

¡Ah, hay más! ¿Qué dices tú de ti, te tienes en buena estima? ¿Te apetece estar contigo? Y, ya puestos, cuando te hablas, ¿te escuchas o solo oyes una voz y pasas?

Este simple —que no sencillo— ejercicio te invita a explorar cómo te comunicas contigo. Te propongo que registres lo que te surja fruto de mis preguntas o de

las que te puedas hacer tú, que seguro que son más interesantes. No guardes en tu cabeza lo que ya sabes, un *journal* va de registrar, de sacarlo de ti para luego verlo, reflexionar y decidir.

El lenguaje crea la realidad. Las palabras están cargadas del significado que tú les das al margen del suyo propio. Y las personas nos relacionamos con los otros principalmente a través del lenguaje hablado. Si no hablas contigo o si lo haces de manera chungu, ¡aquí hay trabajo que hacer! Quedar con uno mismo es un *must*. Y hablarte y hablarte bonito, otro. Y tú, ¿eres una buena compañía para ti?

## Pregunta

¿Qué es *locura* para ti...?

---

## No es lo mismo...

... estar solo que estar contigo mismo. Una óptica ve los *faltis* y la otra los *tenguis*.

... coraje que valentía. El coraje viene de un lugar más profundo, más sereno y consciente, y la valentía es más superficial, vacía e impulsiva. El coraje viene del corazón, tu gran GPS interior.

... escuchar que oír. Escuchas atento y oyes distraído.

---

## Consejo

El loco que hay en ti susurra al oído: «No temas nada. Confía en ti. Confía en la vida y lánzate a esta nueva aventura sin miedo».

---

**TODAS LAS COSAS GRANDES TUVIERON PRINCIPIOS PEQUEÑOS.**

**Peter Senge**

---

# LA MIRADA CREATIVA

**TÚ CREAS TU  
REALIDAD**

1.

---

## «NADA ES IMPOSIBLE.» El Mago Pop

---

Todos somos creativos y todos creamos nuestra realidad seamos o no conscientes de ello. La mirada creativa es la mirada de un niño que experimenta, que juega y disfruta. Es curiosa y confiada. Recuerda cuando eras niño, sin responsabilidades ni preocupaciones y con todo un mundo de posibilidades ante ti. Conectar en tu momento presente con esa vitalidad e inocencia de la infancia, con la alegría de la vida, con el juego y la diversión hará que tu momento presente sea más alegre y optimista. No te tomes la vida tan en serio.

Vincular la acción y el disfrute es posible. Disfruta lo que hagas, hazlo con creatividad, pasión y ganas. Si no lo disfrutas, si no te divierte y no tiene sentido para ti, no es el camino. Y es aplicable a lo personal y a lo profesional. Disfrutar con lo que haces y hacer desde quien tú eres es la puerta de entrada a la vida plena que deseas.

Empezar y crear algo es arriesgar, y quien no se arriesga se estanca, por lo que todo empieza con una decisión. La decisión de empezar hoy a vivir y de funcionar de una manera más creativa. Puedes crear algo muy diferente si decides hacerlo, solo depende de ti. Si siempre haces lo mismo, vivirás siempre lo mismo.

Haz cosas diferentes hoy. O haz las mismas cosas de manera diferente. Sal del día de la marmota.

Empieza con lo pequeño y cotidiano de tu vida. Elige una ruta diferente para ir al trabajo, desayuna en un lugar nuevo, llama a alguien que hace tiempo que no ves, todo vale. Son los pequeños actos de cada día los que configuran nuestra vida y la hacen monótona o especial. No limites tu poder creativo. Sé hoy alguien diferente y haz cosas distintas para crear una realidad distinta.

Descubre esa nueva versión de ti que pide salir y permite que se exprese.

---

«A KIND OF MAGIC»



Queen

---

Atrévete y da el paso, tú sabes cuál. Lo sabes y sabes que lo sabes. Es eso que conoces desde hace tiempo y que no te permites; hazlo, que seguro que te aportará vidilla y te conectará con la alegría y la ilusión. Y, si lo crees posible, ya de entrada es más probable.

Saber lo que no quieres es un primer paso, es el punto a partir del cual caminar descubriendo lo que sí quieres para ti en tu vida. Eso sí, piensa y pide en positivo, y no en negativo.

---

## LA IMAGINACIÓN ES LA ÚNICA ARMA EN LA GUERRA CONTRA LA REALIDAD.



### *Alicia en el país de las maravillas*

---

haces, cómo lo haces y desde dónde lo haces, y este «desde dónde» no es físico, sino emocional.

En tu trabajo, decide que lo profesional y riguroso no tiene por qué estar reñido con lo divertido, diferente, bello y útil. Trabajar y hacerlo de manera creativa, disfrutando y a tu manera es posible y muy recomendable. Son muchas horas en el trabajo y mucha energía vertida en él como para estar en modo bucle y robot, replicando sin más. Activa tus recursos interiores y vence los obstáculos que te encuentres. Tu yo adulto, maduro y responsable también necesita de tu «miniyó» creativo, juguetón y divertido; ¡por favor, incorpóralo a tu vida!

Este trayecto de veintidós etapas es para mí como una gincana vital donde se presentan diferentes asignaturas que incorporar y aprobar para que la vida funcione mejor. Esta asignatura en concreto es fácil para mí; la aplico, la disfruto y

Si contemplas tu realidad con tu nueva mirada, descubrirás que todo es diferente. Hoy todo es nuevo para ti. Nada ha cambiado, solo tú. Tu forma de mirar y de ver. Es tu superpoder.

Donde ayer había gris, hoy hay color. Donde había problemas, hay oportunidades. ¡Donde era todo «no», ahora es «por qué no» o directamente «sí»!

Tienes el poder de ver lo que hay a tu alrededor de manera diferente. ¡Ponte en modo on! Existen infinitas posibilidades. Solo dependen de ti y de lo que decidas hacer hoy. Decide con qué actitud enfocas lo que

me funciona. Me sale sola, probablemente porque la practico a diario. Lo que no se practica no existe, porque solo está en nuestra mente y no en la realidad.

Para mí, accionar de manera creativa, diferente, personalizada y a mi manera es lo más normal; a veces puede ser más y otras menos, pero la intención está. ¡Elegir una empresa donde puedas desempeñar tu tarea profesional y a la vez ser tú mismo y sentirte a gusto es lo más! Yo lo he experimentado y es fantástico.

En el mundo profesional actual la incorporación de robots para realizar tareas repetitivas y sin valor cada vez es mayor, pero precisamente lo que un robot no puede ser es creativo, por lo que esta cualidad es un requisito indispensable ahora mismo en la búsqueda de talento. Pensar diferente, conectar puntos hasta ahora no vinculados, nuevas perspectivas y combinaciones. ¡Ser creativo es estar vivo!

## Creatividad, confianza, curiosidad

Con creatividad, confianza y curiosidad cambias tus puntos de vista y tu encuadre.

*Creatividad.* Ocurre cuando enlazas dos o más cosas que no estaban relacionadas hasta ese momento. La creatividad es buscar soluciones diferentes a un problema común. Hacer algo distinto. A menudo las soluciones creativas están ante nuestros ojos, pero, como siempre tenemos los mismos pensamientos y actuamos de la misma forma, nos perdemos esa opción. Mezclar y combinar aporta riqueza y construcción, y permite descubrir algo nuevo.

*Confianza.* Es lo que nos hace asumir retos aparentemente imposibles y superarlos. Es la fuerza que nos ayuda a alcanzar nuestros anhelos. Confiar es creer. Si yo creo en ti significa que yo confío en ti. O confías o no confías, no hay término medio. Y confiar nos lleva al compromiso. Sin confianza no hay compromiso, son un tándem. Así que no te sabotees con dudas y temores, a menudo son ideas y prejuicios de otros que hemos adoptado sin quererlo. Es importante sentir qué es lo que realmente te pertenece y sintonizar con ello. ¿Y cómo saber qué es lo que te corresponde? Porque te viene fácil, así de simple.

*Curiosidad.* ¡El no saber es atrevido, te conduce al aprendizaje y, si lo acompañas de curiosidad, es la bomba! El deseo de saber o averiguar una cosa te mueve.

Si no sabes, quieres saber y descubrir. Y te mueves. La curiosidad es un ingrediente clave para vivir una vida creativa.

Transitar este camino te hace más fuerte, resiliente, y descubres en ti partes creativas y potenciales que hasta ese momento no habías activado. La vida te empuja a traspasar las fronteras de lo conocido, seguro, rutinario y estable, y así a ser capaz de alcanzar lo nuevo.

En lo cómodo y conocido hay confort, pero no hay crecimiento. Los momentos complejos tienen el don de despertar talentos y potencialidades latentes en ti.

Es momento de sembrar lo que quieres para ti en la vida. Entrena tu mente, aprende a pensar en positivo, no dudes, haz de manera creativa y abre tu corazón. Empieza hoy a explorar de manera divertida y como un juego sobre ti. Los ejercicios te esperan.