

De desactivador de explosivos  
a coach de los deportistas de élite

Joseba   
del Carmen

El éxito  
es un  
juego.



Conoce las  reglas.

Desarrolla tu talento.

Gestiona tus emociones.



 Planeta

# EL ÉXITO ES UN JUEGO

---

Conoce las reglas. Desarrolla tu talento.  
Gestiona tus emociones.

**Joseba del Carmen**

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

©Bainet, S. A., 2019

©Sports Based Learning, 2019

©Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

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

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Ilustraciones del interior: © Mauricio Restrepo

Primera edición: septiembre de 2019

Depósito legal: B. 17.217-2019

ISBN: 978-84-08-20932-4

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain – Impreso en España

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

## ÍNDICE

---

<b>Prefacio. En el <i>green</i></b>	13
<b>Golpe 1, <i>drive</i>:</b> jugarme la vida	13
<b>Golpe 2, <i>approach</i>:</b> jugar con la vida	17
<b>Golpe 3, <i>putt</i>:</b> solo en el monte	21
<b>Golpe 4, <i>putt</i>:</b> la llamada de Jon	25

<b>Presentación. Un partido de 36 hoyos</b>	29
---	----

---

### **PRIMER RECORRIDO. TEORÍA Y PRÁCTICA**

---

<b>Hoyo 1.</b> Descubre la Lógica del Juego	35
<b>Hoyo 2.</b> Los principios básicos	39
<b>Hoyo 3.</b> Emociones al límite	45
<b>Hoyo 4.</b> La lógica emocional	49
<b>Hoyo 5.</b> Tipologías y caricias emocionales	56
<b>Hoyo 6.</b> Identifícate emocionalmente	63
<b>Hoyo 7.</b> Ligeros de equipaje	65

<b>Hoyo 8.</b>	¿Conoces a tu doble?	68
<b>Hoyo 9.</b>	¿Cómo y dónde jugamos?	74
<b>Hoyo 10.</b>	¿Quiénes juegan?	84
<b>Hoyo 11.</b>	Los errores de percepción	91
<b>Hoyo 12.</b>	¿Cómo detectar un error de percepción?	99
<b>Hoyo 13.</b>	Identifica tus errores de percepción	106
<b>Hoyo 14.</b>	La otra cara de la derrota	108
<b>Hoyo 15.</b>	El lado positivo	113
<b>Hoyo 16.</b>	Entrena tu interior	118
<b>Hoyo 17.</b>	¿Estás en forma?	123
<b>Hoyo 18.</b>	No te olvides de respirar	126

---

## **SEGUNDO RECORRIDO. CAMINO DEL ÉXITO**

---

<b>Hoyo 19.</b>	Medita y escucha tu cuerpo	133
<b>Hoyo 20.</b>	El mensaje coherente	136
<b>Hoyo 21.</b>	Pon un mentor en tu vida	140
<b>Hoyo 22.</b>	Las creencias son importantes	146
<b>Hoyo 23.</b>	Saber pedir perdón	152
<b>Hoyo 24.</b>	Indaga por dentro	154
<b>Hoyo 25.</b>	Mi líder soy yo	156
<b>Hoyo 26.</b>	¿Eres un buen líder?	159
<b>Hoyo 27.</b>	El referente para tu equipo	162
<b>Hoyo 28.</b>	La naturaleza es pura lógica	171
<b>Hoyo 29.</b>	Un conflicto es siempre una oportunidad	172
<b>Hoyo 30.</b>	¿Cómo enfrentarse al conflicto?	176
<b>Hoyo 31.</b>	Que no falte la comunicación	178
<b>Hoyo 32.</b>	Agradecer es un regalo	187
<b>Hoyo 33.</b>	Hacer equipo	190
<b>Hoyo 34.</b>	¿Qué hace más daño: el triunfo o el fracaso?	197

<b>Hoyo 35.</b> La ilusión, el entusiasmo y las travesuras del ego	202
<b>Hoyo 36.</b> ¡A jugar!	207
<b>La última bola</b>	209
<b>Epílogo. Disfruta de la Lógica del Juego</b>	211
<b>Agradecimientos</b>	213
<b>Para mejorar tu juego interior</b>	215

## Hoyo 1

---


### Descubre la Lógica del Juego

**i**Comienza el partido! La Lógica del Juego es una metodología que he creado a partir de mi propia experiencia personal, deportiva, educativa y profesional. A través de ella podrás conectar con aquello que te sucede, entendiendo por qué y —lo más importante— para qué ocurre, y así crear planes de acción para tus propósitos. Puesto que esos propósitos son exclusivamente tuyos, **cada juego es personal** y solo puedes jugarlo tú.

La Lógica del Juego que te propongo tiene sus bases en el *coaching* cuántico, al que ya me he referido anteriormente. El adjetivo *cuántico*, que el *Diccionario de la Real Academia Española* define como «perteneciente o relativo a los cuantos de energía», deriva de la palabra *cuanto*, «cantidad indivisible de energía, proporcional a la frecuencia del campo al que se asocia». Ambos términos producen cierto respeto porque están íntimamente ligados a la materia y a la energía, que a su vez nos conducen a los mundos de la ciencia y del universo.

Por eso prefiero utilizar la palabra *lógica*. Volvamos al *Diccionario*, que la presenta así: «Ciencia que expone las leyes, modos y formas de las proposiciones en relación con su verdad o falsedad». Y, en la octava acepción de esa voz, añade: «Modo de pensar y de actuar sensato, de sentido común». Por lo tanto, la lógica no tiene ni ofrece dudas. Es la misma para ti y para mí. Nos une. Es pura fluidez.

La lógica es el sustento fundamental de mi propuesta, porque considero que las personas adquieren los conocimientos a partir de ella. En el mundo del deporte, en la empresa o en la dirección de equipos directivos se debe tomar conciencia del entorno en que se está para **comprender la realidad** que se vive. Así, la Lógica del Juego nos permite **dar sentido** a todo lo que acontece a nuestro alrededor.



**La vida se compone de los infinitos éxitos que logras a diario. Aunque puedan ser insignificantes para quien está a tu lado, tus éxitos siempre son realmente valiosos para ti.**

Para que la lógica tenga un sentido completo, **rescata tus propias emociones**, ya que estas aportan información relevante y determinante sobre ti. Son fundamentales para jugar un buen juego y, por supuesto, para alcanzar el éxito final.

Eso sí, no olvides lo principal: disfruta mientras juegas. El juego es sinónimo de diversión, recreo, entretenimiento, pasatiempo, distracción. **Disfruta de la vida** mientras juegas en y con ella.

Las palabras *jugar* y *juego* son tan atractivas que prácticamente nadie puede —ni quiere— renunciar a ellas. Son palabras que quitan presión. Por eso quiero que vivas todo de una de forma diferente, calmada, tranquila. Saborea los minutos y disfruta del juego. Quiero que todos juguemos más y vivamos la vida como algo divertido, no como una tremenda y pesada carga que debemos soportar sin alegría, con mal humor y sufrimiento.



**La vida es un juego para disfrutar.**



Si disfrutas tu vida como si fuese un juego, llegarás a tu *niño interior* —a tu verdadero yo— y, venciendo tus miedos, alcanzarás el éxito en todo lo que te propongas. La Lógica del Juego aporta **una nueva perspectiva**, una nueva forma de comprender todo aquello que vives y que te sucede. Da un significado a lo que sientes, descubre qué te quieren mostrar tus propias emociones. Cuando comienzas a descifrar las situaciones que te toca vivir, todo da un giro.

### LA LÓGICA DEL JUEGO

La columna vertebral de este método se puede resumir en los siguientes puntos:

- 1. Consigue una nueva percepción de ti y de los demás.
- 2. Alcanza otra perspectiva de tu realidad.
- 3. Establece una conexión distinta con tu pasado, tu futuro y tu presente.
- 4. Equilibra la carga que das a tus pensamientos.
- 5. Encuentra la lógica que se encuentra detrás de cada una de tus emociones.
- 6. Observa el abanico de posibilidades que se despliegan ante ti en cada momento.
- 7. Descubre las creencias arraigadas en tu interior.
- 8. Modifica la percepción de tus conflictos y tus oportunidades.
- 9. Detecta los errores con los que naturalmente percibimos la realidad.
- 10. Aprovecha para detenerte, respirar, observar, sentir, comprender, aceptar y aprender; en definitiva, para disfrutar tu camino al éxito y a la felicidad.

La lógica y el juego se unen en el resultado final. Mientras haya lógica en su juego, cualquier deportista tendrá éxito. Como lo tendrán el empresario, el directivo o cualquier persona —como tú— que aplique la **sensatez** y el **sentido común** en sus decisiones.



**JON RAHM RESPONDE...**

**¿Cómo te ha influido la Lógica del Juego en el *green*?**

Desde que trabajo con este método, soy mucho más consciente de quién y cómo soy, y eso ayuda en el juego. En vez de juzgarme por no entender el porqué de las cosas, ahora me conozco y acepto lo que ocurre. Esta es la manera más rápida de asumirlo y seguir avanzando.



## Hoyo 2

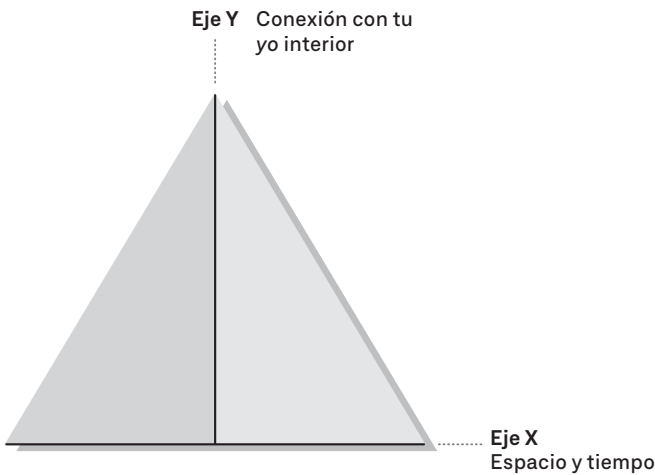
---

### Los principios básicos

La Lógica del Juego se basa en seis sencillos principios que te ayudarán a confiar en ti, a descubrir de lo que ya eres capaz en tu interior.

#### 1 Los ejes X e Y. Vive y ve el presente

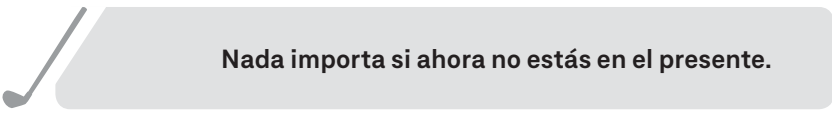
El eje X (horizontal) representa el espacio y el tiempo (pasado, presente y futuro), mientras que el eje Y (vertical) es la conexión con tu yo interior y, a su vez, con el receptor o creador. Cuando te encuentras en el eje Y, los conflictos son una oportunidad para evolucionar.



Los seres humanos tendemos a estar en el eje X, pensando en el futuro (con lo que actuamos a partir de intuiciones) o tomando decisiones que se apoyan en nuestro pasado (entonces nos dejamos guiar por los instintos). En esa posición vemos lo negativo como un conflicto, del que solemos culpar a causas externas, a los demás.

El eje X es la película que vemos en movimiento, donde sucede todo lo que percibimos con los sentidos. Es el hacer, lo que se ve, lo físico. Las personas estamos siempre en dos líneas temporales: una en la que participamos y otra en la que somos observadores. En la primera, te mueves, haces, te dedicas. Estás en el eje X. En la segunda, observas, eres. Estás en el eje Y.

Ambos ejes, el X (hacer) y el Y (ser), son muy importantes para diferenciar lo que creemos que somos de lo que realmente somos. Siempre se ha dicho que eres lo que haces, lo que piensas, lo que sientes, pero no es así. No te puedes identificar con un patrón, con un personaje, aunque solemos hacerlo para poder experimentar, pero sabiendo en el fondo que somos muy distintos.



**Nada importa si ahora no estás en el presente.**

## 2 La neutralidad. Ver los errores de percepción

Todo lo que te ocurre es neutro. Los hechos, tanto los que percibimos como la realidad física como los que no, son neutros. No son buenos o malos, ni positivos o negativos, simplemente son. Cuando les impones una percepción, los distorsionas y creas una realidad aparente, pero que no es tal.

La realidad es un folio en blanco en el que tú pones el color que quieres. Es como el lienzo de los pintores. Primero

es neutro, absolutamente limpio, pero luego se llena con dibujos y colores. En tu vida, tu realidad se llenará con lo que tú quieras. Tu realidad se creará con tus ideas, con tus pensamientos.

### 3 La coherencia. Vive como piensas, dices y haces

La importancia de ser coherentes radica en la necesidad de alinearnos en todo momento con lo que pensamos, decimos y hacemos. La coherencia permite estar en un equilibrio interno permanente. Tiene que ver con el ritmo y la naturalidad. Está vinculada estrechamente con nuestra parte interna. De alguna manera nos acerca, nos desnuda y nos hace más libres. Cuando eres coherente, vives y actúas con naturalidad y nadie duda de ti, de modo que atraerás a los demás.

La coherencia es un concepto vinculado a la energía y a la honestidad con el propio yo. Cuando somos incoherentes, el cortocircuito es inevitable: al dejar de actuar de forma armónica, nos causamos sufrimiento.



**Observa lo exterior mientras observas tu interior.**

### 4 La autorreferencia. La realidad es la respuesta

Todos los seres humanos somos diferentes unos a otros. Somos lo que somos a partir de nuestras creencias, pensamientos, valores, culturas y emociones. Esta identidad que adoptamos es la que nos hace ser de una cierta manera. La autorreferencia te invita a dejar de compararte con los demás, a no intentar vivir las experiencias de los otros para encontrar tu propia evolución. Las respuestas que buscas ya están en tu interior.

La autorreferencia implica que vuelvas tu mirada hacia ti, porque todo lo que sucede fuera, en el exterior, ocurre dentro de ti. Podría compararse a ir por la vida continuamente con un espejo. Es un juego duro, muy retador, en el que tú tienes tu propio poder. Las referencias son los ídolos. Yo quería ser Michael Jordan, porque en él veía lo que no veía en mí. En el partido de la Ryder Cup entre Rahm y Tiger Wood, por ejemplo, Jon jugó contra su propia referencia, contra lo que quería ser..., aunque ya lo era.

La autorreferencia es integradora. Explora tu interior y reconóctete para comunicarte desde una perspectiva más amplia. Así verás lo externo mientras te observas internamente. El foco está dentro de ti. Lo importante no es lo que pasa, sino lo que te hace sentir lo que ocurre. Tú eres el único responsable de lo que sientes. Si entras en una situación en la que la emoción no fluye, algo en tu vida no está funcionando de forma lógica.



**Tu referencia eres tú, solo tú.**

### **5** Lógica. Abre tus puntos ciegos

En el golf, conocer qué fallos se cometen al golpear la bola permite mejorar el juego. Pero, en ocasiones, el jugador no supera esos puntos ciegos de su *swing* simplemente porque desconoce que existen, es decir, no es consciente de ellos. Hay una lógica para todo aquello que nos sucede. Nuestro cerebro encripta información a través de las diferentes situaciones, creencias, vivencias y pensamientos por los que transitamos a lo largo de la vida. Actuamos de acuerdo con esta información,

catalogando como positivo o negativo todo lo que sucede, a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

Frente a lo negativo reaccionamos de manera negativa, sin ver qué dispara en nosotros la emoción que sentimos frente a un hecho en particular. La lógica que hay detrás de cada una de estas emociones nos permite ver desde otra perspectiva lo que nos ocurre y, de esa manera, quitar la carga que damos a la realidad.

Un pensamiento siempre esconde una creencia, un juicio, una valoración. La lógica es directa, automática: «Si sucede algo, pasa algo»; «si no hago algo, no sucede nada». Causa-efecto, acción-reacción. En este libro te ayudaré a descubrir cómo el *para qué* de la lógica te llevará a tu propio crecimiento personal. Detrás de los deseos y de los objetivos está esa lógica. Cuando te preguntes «¿Para qué quiero que me suceda esto?», te responderás: «Para conseguir lo que busco, lo que deseo». Y tus emociones te ayudarán en el camino, pues cada una de ellas te avisa de qué regla debes descartar o cambiar por otra para ver y sentir la realidad desde diferentes puntos de vista.

## 6 La unicidad. Una gota también es el mar

Somos parte de un sistema y, por más que queramos, no podemos separarnos de lo que nos rodea. Todos somos uno. La parte más pequeña de la materia es el *quark*. Está hecha de un solo componente, aunque se ordene de forma distinta. Me identifico únicamente con la información, no con lo que es. Es como si una gota de agua marina dijese que no tiene que ver con el mar. O como si un sistema del cuerpo humano se quisiera separar del resto. Es imposible, no puedes separarte de algo de lo que ya formas parte.



### JON RAHM RESPONDE...

#### **¿Qué soluciones te aporta la Lógica del Juego?**

Cada vez que me pasa algo, solo tengo que preguntarme: ¿para qué? Y automáticamente doy una respuesta positiva. Da igual si acabo de tener fortuna o he tirado una bola al agua, todo pasa por algo y nos merecemos todo lo que nos sucede. Sin cambiar nada en mi mente, esa sencilla pregunta me proporciona otra manera de ver las cosas. He ganado muchísima confianza en mí mismo, me ha hecho una persona más segura.

