



# Ganas de hablar

## Presentación del libro Working happy de Txell Costa - cómo hacer para lograr nuestros objetivos

Hola a todos y bienvenidos al blog Ganas de hablar. Hoy les he traído un libro para comentarlo con ustedes. Este libro se llama Working happy de Txell Costa.

Txell Costa es española, ella estudió Periodismo en Barcelona y es conferenciante, profesora universitaria y tiene su propia empresa, que es una empresa de marketing y comunicación y se llama Txell Costa Group. Es una chica que tiene, además, un blog y yo realmente les recomiendo verla, porque es una persona abosultamente inspiradora, motivadora. Muy natural, muy auténtica... y las cosas que ella recomienda, se ve que las saca del alma, las saca de "adentro", tiene mucha fuerza esta persona.

De este libro hay dos cosas que les quiero comentar especialmente, que me llamaron mucho la atención y me gustaron y las quiero compartir con ustedes.

La primera es una frase que me gustó mucho, que es: "Tener un plan es poner los sueños en movimiento". Tener un plan es poner los sueños en movimiento. Ella se refiere... en esta frase se refiere a objetivos. Y dice que si nos ponemos un objetivo, una meta, es importante que ese objetivo sea medible, cuantificable. Ejemplo: Si yo digo: "Quiero adelgazar. Quiero bajar de peso", es muy probable que nunca lo logre, porque no tengo forma de medir eso... "quiero bajar de peso", ¿qué es eso, no? En cambio, si yo digo: "Quiero adelgazar seis kilos en medio año", ya tengo algo para poder trabajar y ponerme manos a la obra. Vamos. ¡A trabajar! Y puedo luego poner.. en pequeños, diferentes pasos puedo ir viendo cómo logro ese objetivo. Por ejemplo: lunes: gimnasio, martes: salir a correr, miércoles: no sé... caminar, además el tema alimentación. Y puedo dividir ese gran objetivo en pequeños pasitos.

Eso lo podemos aplicar, por ejemplo, también al tema del español. Si yo me pongo como objetivo: "Quiero mejorar mi español." Es un objetivo inmenso, que quizás sea tan grande que no me anime a hacerlo y a empezar de una vez por todas con algo, ¿no? Y eso lo podemos dividir en pequeños pasitos y decir, por ejemplo: los lunes vamos a mirar una película en español, los martes estudiamos un poco de vocabulario, los miércoles escuchamos algún cuento, y así sucesivamente; tener un

objetivo que ya está subdividido en diferentes pequeños pasos, para poder empezar a trabajar y para ponernos manos a la obra. Ese es el primer tema que me gustó del libro.

El segundo, que me encanta también, es el siguiente: una vez que ustedes empezaron, y tienen una idea en la cabeza, empezaron con ese objetivo y con la idea de realizar el objetivo, se pueden imaginar o visualizar cómo va a ser cuando ustedes hayan logrado ese objetivo. Cómo se van a sentir, dónde van a estar.

Si el objetivo es mejorar el español, por ejemplo, ¿no? Y mejorarlo, por supuesto, en pequeños pasos, paso a paso, de un objetivo... para hacerlo más cuantificable.

Entonces se pueden imaginar cómo va a ser la situación en tres meses o en dos años, y se pueden imaginar, si quieren y si les gusta, que están en España, en un restaurante. O en un café. En un bar. Sientan que están en ese bar. Imagínense que están rodeados de españoles. Sientan el olor al café. Sientan, quizás, los sonidos. Imagínense que están en un bar con los sonidos, los colores, no sé... la gente... siéntanlo en cada célula, en cada fibra de su cuerpo sientan que están allí. Y escúchense hablar, y vean cómo han mejorado el español. Vean qué fácil les resulta hablar. Imagínense esto en cada célula y visualícenlo. Visualicen, realmente, cómo han logrado el objetivo.

Y yo creo que esto tiene una fuerza muy grande. Esto es muy fuerte y puede, realmente, ayudarles a materializar eso que tanto quieren. En este caso yo lo puse en palabras relacionadas con nuestro blog, ¿no? Con el tema de mejorar el español, pero esto puede funcionar en cualquier fase de la vida, con cualquier objetivo que se propongan lograr.

Y me parece que es una cosa que, además de ser placentera, es agradable y puede ser súper divertido imaginarse cosas. Es como verse en una película con aquellos sueños que realmente queremos realizar.

Bueno, espero que les haya gustado este blog, espero que, bueno, que les haya aportado algo nuevo y... bueno, nos vemos entonces en el próximo video, hasta pronto y chau. Que tengan todos un buen día y gracias por haber estado en [www.ganasdehablar.com](http://www.ganasdehablar.com). Chau 😊