

JORGE GONZÁLEZ REVILLA

# ¡STOP!

CONFIGURA EL GPS  
DE TU VIDA



---

---

---

«Solo se muere una vez.  
Vidas, puedes vivir muchas».

---

---

---

# Prólogo

Estoy seguro de que, al igual que yo, has leído y puesto en práctica muchas técnicas para llevar a cabo tus metas. Al fin y al cabo, todas las personas que deseamos una vida mejor estamos en una búsqueda continua, dispuestas a llevar a la acción nuestros propios sueños. Hoy, con este libro, quiero que des un paso más.

Este paso comienza desde la tranquilidad, estando presente, para que antes de mirar al futuro, puedas aprender del pasado. Por eso, este es un libro para sentirlo, porque vas a mirar dentro de ti. Es imposible marcar metas sin saber quién eres y qué es lo que te mueve. Ese será tu primer paso. La mayoría de metas que no se cumplen, en ocasiones, es porque no las sentimos como nuestras o no son lo que realmente queremos —quizá sí con la mente, pero no con el corazón—. Es muy habitual centrarte solo en el objetivo y no en lo que te motiva a cumplirlo. Es como si quieres llegar a la meta de un maratón y obviar lo que realmente te va a llevar a correr durante 42,2 kilómetros. Además, no conseguir lo que te propones te puede dar una gran sensación de vacío, incluso de fracaso. Te ha pasado, ¿verdad? A mí, sí. Esta vez será diferente, seguro.

Este libro es ideal para que hagas una pausa. Se trata de hacer un alto en el camino y dedicarte unos días a ti para orientar el

---

GPS de tu vida. Si puedes desplazarte a un lugar diferente donde conectes con la naturaleza, será todavía mejor para que descubras lo que se mueve en tu interior.

Si esto te resulta imposible ahora, puedes hacerlo donde estés, generando un espacio tranquilo. Sí, seguramente tengas muchos compromisos y obligaciones, pero ¿cuándo vas a atender a la persona más importante que conoces? Si no te atiendes a ti mismo, por mucho que atiendas a los demás, te faltará la parte más importante: atender tu propio interior, esa voz que escuchas dentro de ti todos los días de tu vida.

Este libro es el resultado tras muchos años de experiencias propias y de lo mejor que he aprendido —y sigo aprendiendo— de los grandes maestros que he tenido tanto en el ámbito del desarrollo personal como a lo largo de mi propia vida. Antes de publicarlo, probé a mandar los mismos ejercicios que tú vas a hacer en este libro a personas que estaban en un momento de cambio o querían hacer una pequeña reflexión sobre su vida. Muchas me escribieron después para comentarme que habían hecho algún cambio en su vida. Algunas empezaron a hacer más ejercicio, a subir montañas todos los fines de semana, a preparar el viaje de sus sueños, a generar un nuevo proyecto, a apuntarse a un curso que deseaban hacer desde hacía tiempo y que hasta ahora no se habían permitido. Incluso hubo personas que tomaron decisiones trascendentales después de la lectura: cambiaron de trabajo o tomaron la decisión de cuál de sus ofertas de trabajo les llenaba más. Hay casos en los que cambiaron directamente de una profesión a otra que les motivaba mucho más. ¡Estoy seguro de que a ti también te traerá cambios positivos!

En especial me agradecen el haberse dado un espacio para parar, mirar dentro de ellas y descubrir sus verdaderas motivaciones para conectar con sus objetivos vitales.

---

Tengo una noticia importante que darte: la propia lectura no tiene gran trascendencia si no pones en acción los ejercicios. Será como una aspirina que te hará sentir bien durante un momento. Sin embargo, si quieres la verdadera salud, debes pasar a la acción; es la única manera de que lleguemos a otro camino. Y, paradójicamente, la primera tarea es **parar**. Parar de ese ruido y día a día frenético que tienes. Tú eres la persona protagonista de este libro y quien debe completarlo para que cobre sentido, así lograrás orientarte hacia el lugar que deseas. No con el deseo de alcanzar metas futuras, sino de empezar a materializarlas en el presente al terminar este libro. Es fantástico apoyarse de mentores, familia, amistades o buscar información; sin embargo, las verdaderas respuestas están dentro de ti.

Puedes hacer este libro en cualquier momento en el que te sientas sin rumbo; en momentos especiales, como el cambio de año, cambio de trabajo, o en un momento vital en el que notes que no sabes por dónde continuar, o simplemente como una buena costumbre cada cierto tiempo. Cuando lo sientas o haya algo dentro de ti que te diga que debes configurar tu GPS y tomar un nuevo camino en el próximo cruce. Por eso, este libro no es de una sola lectura, podrás completar sus ejercicios en tantas ocasiones como lo necesites. Cada vez que hagas el proceso completo será diferente. Representará tu momento vital de la realidad presente que tengas en ese momento. Te conectará contigo y con tus objetivos.

Tómate el libro como un viaje de descubrimiento, cumpliendo tres reglas fundamentales:

- **Es un juego.** No lo tomes como un ejercicio obligatorio del colegio o como algo que tienes que completar de cualquier manera, porque eso requiere esfuerzo. No hay ninguna

---

obligación ni exigencia. Tómallo desde otro punto. ¡Vamos a jugar, a explorar y a divertirnos!

- **No sabemos nada.** Sí, seguro que has leído muchos libros, asistido a conferencias, has visto vídeos en internet y tienes tus condicionamientos respecto a cómo hacer las cosas. Permítete leer este libro sin ninguna comparación con lo que sabes para enfocar las cosas desde una nueva perspectiva. Si solo aplicas lo que sabes, llegarás a las mismas conclusiones que ya tenías. Explora dentro ti mismo a lo largo de estos días.
- **No hay tiempo.** Por favor, si tienes un reloj, quítatelo mientras estés leyendo, y si tienes móvil, siléncialo. Vamos a aparcarnos el tiempo que todos conocemos, el de las horas, minutos y segundos, para adentrarnos en el tiempo de la magia, donde suceden las cosas. Yo suelo hacer algo muy radical como apagar el teléfono varios días o incluso dejarlo activado por si acaso, pero desinstalar el WhatsApp y las redes sociales.

La primera versión de este libro de ejercicios nació en un fin de año. Al igual que celebramos la Nochevieja comiendo uvas, brindando y pidiendo un deseo, vívelo como un momento similar, un momento de cambio a mejor para ti. Cuando empieza el 1 de enero a las 00:00, experimentamos una sensación de avance —aunque sea por el cambio de dígito—. Aquí queremos que se genere una evolución, así que mentalízate de que en los próximos días va a pasar algo dentro de ti. Lo llamaremos «momento *STOP*».

Quizá pienses que no tengas tiempo para todo esto. Te entiendo perfectamente, no solo me pasa a mí, sino a muchísimas personas. La clave en estos casos es priorizar. En especial, en este libro, priorizarte a ti mismo sobre todo lo demás. Puede ser que pienses que no tienes tiempo para nada. Pero si lo piensas, quizá

---

estás siguiendo tres o cuatro series a la semana. Es cierto, también hay que desconectar y tener tiempo de ocio. Si, por ejemplo, este es tu caso, dale una vuelta. Tú decides si quieres seguir viendo las series que hacen otros o te pones a dirigir la serie más interesante: la de tu propia vida. Así la próxima temporada que iniciamos juntos acabará con un final feliz.

Ahora, en tan solo 4 días, tienes un método para orientarte a los objetivos que realmente tú quieres y que muchas personas ya han probado. Una vez tengas tu GPS orientado hacia tus propósitos, ya podrás avanzar hacia la dirección correcta. ¿Te atreves?

Por último, y no menos importante, yo no tengo todas las respuestas. No soy ningún gurú al que tengas que creer al 100 %, así que coge para tu camino lo que te valga de mis variopintas experiencias. Tampoco este libro es el santo grial del desarrollo personal, de esos que prometen a los cuatro vientos nada menos que cambiar completamente tu vida. Tan solo te aseguro —que no es poco— que después de hacer los ejercicios saldrás con un enfoque significativo de lo que quieres hacer. Tendrás mucha más claridad. Las grandes transformaciones empiezan por pequeños cambios.

Si acabo de decepcionarte porque tenías en mente que este libro era algo parecido a una pócima mágica, te invito a que se lo des a alguien al que sí creas que le pueda funcionar.

Y si no has dejado de leer aquí, te doy la bienvenida.

Empezamos ya.

Adelante, ¡solo tú puedes hacerlo!

---

---

## ¿Cómo leer el libro?

El libro tiene cuatro partes:

- **Mi historia y la tuya:** un relato sobre mi trayectoria vital de la que extraeré ciertos aprendizajes que te ayudarán a descubrir cosas, no solo sobre mí, sino sobre ti también. Lo puedes leer de manera distendida para que nos conozcamos, ponerte en situación y calentar. En muchos libros alguien simplemente nos cuenta su vida, pero en este caso no quiero dar un mensaje unidireccional; quiero que tú también me cuentes la tuya. Vamos a quedarnos con algunos de los momentos más relevantes, con los que más adelante trabajaremos. Nada menos que 14 aprendizajes para empezar el camino.
- **El «momento *STOP*»:** es la parte práctica, la más importante. Los resultados se consiguen pasando a la acción. Si no puedes esperar a comenzar, puedes ir directamente a esta sección. Son 4 días de ejercicios, siendo los días más intensos el segundo y tercero. Por eso, recomiendo un fin de semana completo, ya que así el viernes tendrás solo un pequeño ejercicio y los del cuarto día los puedes hacer en

---

la semana que comienza a partir del lunes. Además, en la propia sección se indican las instrucciones en cuanto a materiales y el entorno ideal. Coge tu agenda y mira en tu calendario cuándo tienes un fin de semana con pocos compromisos —o solo para un compromiso contigo mismo—, pasándolo a ser posible en un lugar diferente donde puedas concentrarte y conectar con la naturaleza. O, aunque no te desplaces, generar ese espacio allá donde estés. Los días se dividen de la siguiente manera:

- Viernes: preparación.
- Sábado: el cierre (aprendizajes del pasado).
- Domingo: la apertura (marcando metas).
- Lunes en adelante: el final de tu parada y el principio del viaje. El tiempo de pasar a la acción.

Si dedicar un fin de semana completo es inviable para ti, puedes hacer el proceso por partes. Por ejemplo, despertarte media hora antes cada día e ir completando poco a poco los ejercicios hasta terminar. Todo está bien mientras empieces y acabes.

- **Hacks para potenciar tus metas:** cada vez que creas un nuevo hábito positivo se crean nuevas conexiones neuronales en tu cerebro para mejorar. Te presento algunos de mis trucos, algunos muy divertidos, para que los puedas aplicar.
- **Recorriendo el camino:** una vez marcadas tus metas, aquí tienes algunos consejos complementarios para que no pierdas la energía del primer día y entiendas mejor algunos conceptos. Coge para tu viaje lo que te valga, si algo de lo que te cuento no conecta contigo, lo puedes dejar en el arcén. Por supuesto, y esto es muy importante, yo no tengo la verdad absoluta. Eso sí, con que te lleves algún pequeño aprendizaje, ya serás una versión mejorada de ti mismo.

---

# Mi historia (y la tuya)

## ¿QUIÉN SOY YO PARA ESCRIBIR ESTE LIBRO?

Ya que estos días, de alguna manera, voy a ser tu guía en esta parada, me gustaría que conocieras un poco mejor mi historia. Recuerda algún viaje en el que estabas perdido y has encontrado una persona amable que te ha ayudado a encontrar tu destino. Yo voy a hacer ese papel esta vez. Después de la parada, solo te quedará configurar las coordenadas en el GPS para después ponerte en movimiento hacia tu destino.

El objetivo es compartir contigo mis aprendizajes en el camino mientras tú descubres los tuyos. Este libro lo vas a ir leyendo y a la vez escribiéndolo tú. En mi caso, verás que he transitado por senderos sinuosos, caminos sin salida, rectas autopistas de muchos carriles, carreteras secundarias bacheadas, y he pasado por diferentes momentos. Incluso puede que te reflejes en alguno de ellos. Te invito a vivir este momento como si te lo estuviese contando distendidamente en un bar o terraza que te guste, compartiendo un café, una caña o lo que te guste tomar.

---

Utilizo mi vida porque es la que mejor conozco y es la que mejor puedo tomar como referencia para este libro. He conocido otras vidas que son increíbles. Cada vez que tengo una profunda conversación con alguien y comparte conmigo su vida, con sus alegrías y momentos oscuros, aprendo muchísimo, de verdad. Escribir o contar tu propia biografía es un gran ejercicio de autoco-  
nocimiento y un aporte de sabiduría para los demás.

Ahora te invito a descubrir tu propia historia a través de la mía. ¡Allá voy!

---

## LOS INICIOS

Me llamo Jorge González y nací en Bilbao. Viví mis primeros años en el barrio de Santutxu, uno de los más poblados de Europa, donde el ruido y el bullicio de gente no para en todo el día. Tuve una infancia feliz, rodeado siempre de mi familia y de coches de juguete. También recuerdo en especial las temporadas en Tordómar, mi pueblo de Burgos, donde era feliz en la naturaleza jugando todo el día con mis primos.

De pequeño, como a muchos niños, me gustaban los coches. Me aprendí todas las señales de tráfico sin saber leer. Más adelante, aprendí a dibujar coches, de los siete a los diez años era mi pasión. Todos mis compañeros del colegio y mis primos me decían que les pintase uno. Cada coche que hacía era diferente. No era de ninguna marca ni modelo en concreto. Algo que, a otros niños, y también a las personas mayores, les volvía locos. Siempre pensaban en marcas y modelos que conocían. Visto desde la distancia, para mí fue la primera expresión de mi vena creativa. Siempre me gusta hacer las cosas con un puntito diferente.

APRENDIZAJE 1: Un repaso a las pasiones de nuestra infancia siempre nos puede revelar intereses, aficiones o habilidades que están aún patentes. Quizá a ti te gustaba cantar o bailar, dibujar paisajes, eras muy hábil memorizando cosas, hacías viajes imaginarios. ¡Cada niño es un mundo!

En mi caso, más allá de dibujar coches, destaco la creatividad con la que los hacía. Hoy en día es un ingrediente que añado a todos mis proyectos y que uso en muchas situaciones de mi vida. Y que me conecta con ese niño que dibujaba coches sin marca.

---

Pregunta para ti: ¿En la infancia tenías alguna habilidad o algún hobby especial? ¿Cómo podrías usarla ahora? Escríbela a continuación.

---

## PRIMERA CRISIS Y ESTUDIOS SIN RUMBO

De niño también sacaba buenas notas, pero en la adolescencia empecé a tener algunos problemas que me hicieron repetir un curso. En mi colegio, el cambio de EGB a BUP —primaria a secundaria— era muy brusco. Por primera vez en mi vida me sentí fracasado, perdido y sin encontrar la ayuda que necesitaba. Este punto de incompreensión también me marcó en mi futuro. Para mí acompañar a otros ha sido una actividad clave en mi destino, no solo personal, sino profesional.

Hablé con mis padres para cambiar de centro. Ellos me sugirieron uno y yo acepté. Recuerdo que ir a un sitio nuevo me daba mucho miedo porque llevaba nueve años, más de la mitad de mi vida entonces, en el mismo colegio compartiendo clase con chavales que conocía incluso desde la guardería. Al principio todo era nuevo; sin embargo, en poco tiempo hice grandes amigos allí, algunos de los cuales todavía conservo. Fue el primer gran cambio de mi vida y, sin duda, fue a mejor, aunque el tema de las notas no siempre acababa de fluir. Repetí algún curso más. Siempre consideré que tenía capacidad y, además, me gustaba aprender, pero me bloqueaba tanto para estudiar como para hacer los exámenes. ¿Por qué me pasaba eso? Entonces no entendía nada.

Estaba realizando unos estudios técnicos que realmente no me apasionaban. En el fondo, en aquel momento, quería ser periodista, pero todo mi entorno me decía que siguiendo mis pasiones iría directamente a la cola del paro. Teniendo en cuenta lo mal estudiante que era entonces, sinceramente, no me veía yendo a una universidad. También era bastante tímido entonces. Me veía en un trabajo en el que pasase desapercibido. Hubo un momento en el que incluso me saqué el carnet de camión porque una posibilidad real era seguir los pasos de mi padre al volante como chófer, aunque era una idea que no me atraía en absoluto. Estaba bas-

---

tante perdido, la verdad. Lo único que me motivaba era salir de fiesta los fines de semana, y para eso nunca he tenido problemas gracias a mi cuadrilla de amigos de Bilbao —a la que llamamos «la kaudrilla»—, que, por cierto, es una de las mejores cosas que tengo en mi vida.

APRENDIZAJE 2: Nuestro cerebro está programado para ahuyentarnos del miedo desde el tiempo de las cavernas. Por tanto, ama lo que ya conoce porque le da una gran sensación de seguridad. Así los humanos, normalmente, tenemos una gran aversión a los cambios, a lo desconocido, incluso aunque nos pueda ser muy beneficioso. Seguro que conoces el refrán español: «Más vale pájaro en mano que ciento volando».

La sociedad, como veremos más adelante, aplaude la estabilidad: trabajo con contrato indefinido, hipoteca a cuarenta años, tener los amigos de siempre y una pareja para toda la vida. Sin embargo, quien más, quien menos ha sufrido cambios en la vida, ya que estaba viviendo una situación que no le beneficiaba en absoluto —para mí, seguir en el colegio de toda la vida—. Estos cambios rompen con lo que ha sido alguno de los pilares de nuestra vida. Se caracterizan en muchas ocasiones por un gran temor previo a lo que pueda pasar. Después, en la mayoría de las ocasiones, aunque no siempre al 100 %, traen consecuencias positivas.

Indaga dentro de ti para descubrir ese cambio en el que rompiste con uno de los pilares importantes de tu vida en ese momento y descubre qué cosas buenas te trajo. Reflexiona y escribe describiendo el cambio y enumera al menos tres cosas buenas del mismo.

---

¿Qué cambio en el pasado supuso romper con un pilar fundamental de tu vida hasta entonces y al final trajo cosas buenas?