

DR. CAMILO CRUZ

LAS TRES PROMESAS

**Autor
del Libro
LA VACA**
*bestseller con más
de dos millones
de ejemplares
vendidos*

**UNA GUÍA PARA
SUPERAR LAS CRISIS Y
DESCUBRIR LA MEJOR VERSIÓN
DE TI MISMO**

TALLER DEL ÉXITO

DR. CAMILO CRUZ

LAS TRES PROMESAS

UNA GUÍA PARA
SUPERAR LAS CRISIS Y
DESCUBRIR LA MEJOR VERSIÓN
DE TI MISMO

TALLER DEL ÉXITO

LAS TRES PROMESAS

Copyright © 2022 · Taller del Éxito - Camilo Cruz

Copyright © 2022 · Taller del Éxito, Inc.

Taller del Éxito Publishing House

Sunrise, Florida 33323

Estados Unidos

www.tallerdelexito.com

ISBN: 9781607386612

Editado y publicado en Colombia por Editorial Taller del Éxito, S.A.S. con la autorización de Taller del Éxito, Inc.

Editorial Taller del Éxito, S.A.S.

Cra 58 # 127 - 59, Oficina 386

Bogota, D.C., Colombia

ISBN: 9789580101208

Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida, por ninguna forma o medio, incluyendo: fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de autor.

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo personal, crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Corrección de estilo: Nancy Camargo

Diagramación: Chrislian Daza

Diseño de caratula: Diego Cruz

Contenido

<i>Introducción</i>	9
<i>Capítulo 1</i> El poder de una promesa.....	15
<i>Capítulo 2</i> Tres promesas que cambiaron mi vida.....	27
Primera promesa	
<i>Capítulo 3</i> La eterna lucha entre lo que quieres y lo que temes	43
<i>Capítulo 4</i> ¿Sabías que eres un genio?	53
<i>Capítulo 5</i> Anfitrión de tus sueños o prisionero de tus temores.....	67

Segunda promesa

Capítulo 6

¿Es la vida tan difícil como parece?83

Capítulo 7

Toda crisis es la semilla de un éxito
aun mayor 99

Capítulo 8

Cuando cambias la manera en que miras
las cosas, las cosas que miras cambian117

Tercera promesa

Capítulo 9

Olvídate de la opinión de los demás139

Capítulo 10

Cuando caes víctima del “qué dirán”..... 157

Capítulo 11

Recuerda que tú atrajiste a toda la
gente negativa que te rodea169

Epilogo 181

Introducción

A lo largo de su vida, el ser humano hace cientos de promesas. La mayoría de ellas, sobre acciones que desea llevar a cabo. Otras van más allá; son juramentos que se hace a sí mismo —o a Dios— que, por lo general, tienen que ver con conductas que promete adoptar o con cambios que se obliga a realizar. Y aunque muchas de ellas no pasan de ser declaraciones bienintencionadas que pocas veces logran aquello a lo cual cada quien se ha comprometido, es innegable que ciertas promesas terminan cambiando por completo el curso de la vida.

Todo el que alguna vez ha hecho una promesa sabe que prometer es fácil, lo difícil es cumplir lo prometido. De hecho, hay promesas que están destinadas al fracaso desde el mismo momento en que se están haciendo, como cuando, solo por salir del paso, das tu palabra de asistir a una reunión a la cual no tienes la menor intención de ir. Razón tenía Francisco de Quevedo al afirmar que nadie promete tanto como el que no va a cumplir.

También están los compromisos hechos aun sabiendo que existen pocas probabilidades de cumplirlos.

Este es el caso de millones de personas que, a comienzo de año, aseguran que a partir ese momento, harán ejercicio todos los días. Parafraseando al ensayista francés François de La Rochefoucauld, todos prometen según sus esperanzas y cumplen conforme a sus conveniencias.

En general, todo pareciera indicar que, al momento de prometer, tenemos las mejores intenciones de cumplir lo prometido. No obstante, pese a que la mayoría de nuestros propósitos expresa un sentir real, nuestra tendencia suele ser abandonarlos si las circunstancias cambian o las condiciones se tornan difíciles. Tal vez, por esta razón hemos terminado por creer poco en los juramentos de otros y aún menos en los propios.

Pero bueno, empecemos por el principio: ¿qué es una promesa? El diccionario define esta palabra como un acto que manifiesta nuestra voluntad de hacer algo específico. Es un juramento deliberado que expresa el compromiso de cumplir a cabalidad lo prometido. No es cuestión de “lo intentaré”, “voy a tratar” o “haré lo mejor que pueda”. ¡No! Una promesa es: “Lo haré”.

Sin embargo, ¿a qué se debe que ciertas promesas no pasen de ser resoluciones loables que pronto olvidamos, mientras que otras terminan por convertirse en patrones de vida? Sin duda, el ingrediente clave es la intención. Lo que hace que algunas de ellas tengan el poder de ayudarte a cambiar, crecer y triunfar, en tanto

que otras surten poco efecto, es tu propósito de verlas cumplidas.

Yo creo en el poder de una promesa. Estoy totalmente convencido de que todo éxito, todo logro, todo gran cambio que decidas realizar comienza con una decisión inquebrantable; con un compromiso que haces, no con otra persona, ni con Dios o el universo, sino contigo mismo. Así de infalible es la fuerza que encierra un juramento cuando lo haces con la intención de cumplirlo a cabalidad. Te acompaña a lo largo del camino que conduce al éxito y la felicidad, y te ayuda a retomar el control de tu vida, de tus decisiones y de tu destino.

Sé que las promesas sobre las cuales escribiré en este libro tienen el poder de cambiar tu vida. De hecho, han cambiado la mía. Me liberaron de la prisión de los temores, me ayudaron a romper las cadenas de la duda y la inseguridad, y me permitieron librarme del peso de las opiniones ajenas. Por eso, sé que, si así lo decides, pueden hacer lo mismo por ti, conectándote de nuevo con tu esencia y tu propósito de vida.

Capítulo 1

El poder de una promesa

A un sabio maestro le preguntaron qué decisiones o hechos cambiaría de su vida si pudiera regresar al pasado y modificar lo que a bien él tuviere. Todos sabían de los duros trabajos y sacrificios que el hombre había realizado durante su juventud, y hablaban de las múltiples tragedias y decepciones a las que él tuvo que enfrentarse. Y pese a que el hombre también celebró grandes victorias y vivió incontables momentos de satisfacción y gozo, al momento de tener la opción de volver a vivir toda su vida, parecería lógico pensar que ¿quién no optaría por deshacerse de los momentos más difíciles o de las decisiones menos acertadas?

Así que todos esperaban que, ante la posibilidad de tener una segunda oportunidad de vida, él identificaría las circunstancias más tortuosas de todo lo vivido y las borraría sin pensarlo dos veces. No obstante, para sorpresa de todos, el maestro indicó que no cambiaría absolutamente nada.

Alguien le preguntó por qué no deshacerse de los momentos que más dolor y sufrimiento le causaron o

volver a examinar alguna de las decisiones que terminaron costándole tanto.

El sabio respondió: “No tengo duda de que, a lo largo del camino, ha habido bellos momentos y también instantes dolorosos. He tomado buenas decisiones y otras han sido menos acertadas. Aun así, hoy me siento tranquilo de haber sacado algo útil de todas las situaciones que enfrenté y he aprendido a aceptar y amar al ser humano en que me he convertido como resultado de mis acciones. Entonces, ¿por qué habría de rechazar o cambiar circunstancia alguna?”.

Esta historia nos deja tres lecciones muy valiosas:

La primera es que, incuestionablemente, tú eres producto de tus decisiones. No de algunas... de todas: las buenas, las no tan buenas, las malas, las sabias, las desacertadas, aquellas de las que te sientes orgulloso e incluso de esas de las que preferirías olvidarte. En conjunto, todas ellas han contribuido a formar la persona en la cual te has ido convirtiendo.

La segunda lección que quiero resaltar mediante este relato es que no tiene sentido pensar en qué cambiarías, porque es un hecho que no hay nada que puedas cambiar del pasado. Muchos pasan demasiado tiempo lamentando lo que hicieron o dejaron de hacer, reviviendo errores y caídas que tuvieron, castigándose una y otra vez por las equivocaciones y errores cometidos, como si lamentándose fueran a remediar lo ya acontecido. Pero si andas todo el tiempo viviendo en el pasa-

do, ¿qué va a suceder con tu presente? No tengo nada en contra del hecho de que analices tus caídas con el propósito de aprender de ellas, siempre y cuando tengas en cuenta que el pasado es el pasado. Ya ocurrió, ya lo viviste. Ahora, es tiempo de que pases la página y comiences a escribir un nuevo capítulo.

La tercera lección es quizá la más importante de todas y consiste en entender que las decisiones que cambiarán tu vida son aquellas que llesves a la práctica. Pese a que todo éxito, todo logro, todo cambio que quieras realizar comienza con una decisión, tú y yo sabemos que hay decisiones que no pasan de ser simples enunciados que afirman una intención, pero que no siempre ponemos en acción.

En otras palabras, a pesar de que tus decisiones sean las semillas que darán los frutos que deseas cosechar, estas no harán que esos deseos se materialicen como por arte de magia, sin esfuerzo de tu parte. Tus decisiones deben generar movimiento, lograr que haya correspondencia entre tu manera de pensar y tu forma de actuar, ya que es la acción la que te ayudará a lograr tus objetivos.

Todo esto me hace pensar en mis propias decisiones. En aquellas determinaciones que, más que expresar una intención, han sido promesas que me he hecho a mí mismo y que he jurado obligarme a cumplir sin cuestionamientos.

Tres de estas promesas terminaron por convertirse en principios que hoy guían mi vida; normas que me permitieron saber cómo responder cuando me asechaban las dudas, cada vez que el camino se ponía difícil o cuando aquellos en quienes más confiaba parecían negarme su apoyo. Estos tres compromisos que, en ocasiones repetía como mantras que estaba empeñado en no olvidar, me ayudaron a entender que mi éxito y mi felicidad dependen, en gran medida, de mi relación conmigo mismo, con mi entorno y con los demás.

Lo curioso es que, muchas veces, cuando las personas no son tan felices como quisieran o no tienen todo el éxito que creen merecer, concluyen que, o el problema son ellas mismas o alguien más les está sabotando su éxito. A veces, incluso llegan a pensar que todo el mundo, el universo entero, está en contra suya.

Ahora bien, si crees que tú eres el problema y cuando piensas en ti solo ves tus debilidades y temores, entonces, ciertamente, tú mismo te conviertes en tu peor enemigo. Y el dilema es: ¿cómo vas a avanzar y salir adelante si eres tu peor enemigo?

De igual manera, si cuando miras el mundo que te rodea todo lo que ves son problemas y calamidades, entonces, el mundo se te convierte en tu peor enemigo. ¿Cómo vas a ser feliz y tener paz si el mundo entero está en contra tuya?

O si cuando los demás te critican ves eso como un complot en tu contra, producto de la envidia colectiva,

de igual modo, los demás se convierten en tus peores enemigos. Ahora, la disyuntiva es: ¿cómo vas a triunfar si adonde quiera que mires ves enemigos?

Por supuesto, nadie en sus cabales decidiría vivir de esta manera, ¿cierto? Pues te sorprenderá saber que es todo lo contrario. En los más de 30 años de trabajar con personas provenientes de todas partes del mundo, he encontrado que una de las mayores fuentes de frustración, estrés y desilusión que muchos experimentan es el resultado de la pobre relación que ellos han construido consigo mismos, con su entorno y con quienes los rodean.

Cuando decides tomar control de tu vida

Cuando decides tener una relación sana contigo mismo, con tu entorno y con las demás personas, tomas control de tu vida, te conviertes en arquitecto de tu destino. Claro, esto es algo que resulta fácil, mientras que todo se esté dando de acuerdo con tus planes. Pero ¿cómo proceder cuando las cosas no salen como esperabas, cuando enfrentas situaciones adversas y circunstancias fuera de tu control que estropean tus planes y dificultan el logro de tus metas? Ahí, ya no es tan fácil aceptar esa responsabilidad con el mismo entusiasmo.

Con el tiempo, he llegado a comprender que es precisamente en esos momentos difíciles cuando se hace más necesario que nunca aceptar el reto de que tú mismo eres el arquitecto de tu destino. Justo ahí —cuando

enfrentas situaciones angustiantes y dolorosas, y debes decidir si les haces caso a tus sueños o a tus temores, si te dejas aplastar por las dificultades o las conviertes en tu motivación para crecer y avanzar, si permites que las opiniones y las críticas de los demás te hagan desistir de tus propósitos— es cuando más debes creer en ti y seguir adelante, así nadie más apoye tus decisiones.

Si hay algo claro que me han enseñado todos estos años de estudiar el éxito es que hay dos maneras de ver el mundo: una, es dejándote guiar por lo que quieres; la otra, es prestándole más atención a lo que temes; puedes vivir, optando por enfocarte en los problemas o buscando soluciones; viendo las caídas como señales indiscutibles de que debes renunciar o como oportunidades para aprender y crecer. En otras palabras, viendo las cosas como son y aceptándolas sin discusiones o viéndolas como pueden ser y trabajando para que así sean.

Lo incomprensible es que, ante esta dualidad, muchos tienden a tomar la posición menos acertada. Si no alcanzan una meta, piensan que es debido a que no tienen el talento para lograrla; cuando algo malo les sucede, la lectura que hacen de lo acontecido es que la vida o el destino están enañados en contra suya; si alguien los critica o no apoya sus planes, lo toman como una traición producto del rencor o la envidia.

Por mi parte, tengo total certeza de que es ahí donde se encuentra el gran poder de estas tres promesas que

te propongo que te hagas a ti mismo. Ellas te ayudarán a lograr claridad en cuanto a cómo te ves a ti mismo, cómo interpretas el mundo y las circunstancias que te rodean y cómo te relacionas con los demás. A mí me han ayudado cada vez que enfrento situaciones o acontecimientos que, a la larga, han resultado ser de gran importancia en mi vida.

En 1989, por ejemplo, cuando consideré por primera vez la posibilidad de escribir un libro, mi única motivación era mi deseo de compartir con otros inmigrantes las estrategias que yo implementé y que me ayudaron a lograr los sueños tras los que había llegado a Estados Unidos. Eso era todo. No ambicionaba construir una carrera como escritor, ni nada por el estilo. De hecho, no tenía la menor idea de cómo escribir un libro, ni estaba seguro de que lo que quería compartir fuera suficiente para escribir uno. Y, como si eso fuera poco, jamás había escrito nada más allá de dos o tres páginas, así que la idea de embarcarme en la escritura de un libro sin saber si tenía el talento o las habilidades para hacerlo me provocaba terror.

De modo que, en ese momento, me enfrenté a las dos opciones que tenía: una, era verme a mí mismo como el autor de ese libro que tanto quería escribir; la otra, era identificarme con las dudas e inseguridades que claramente me indicaban que lo más sensato era dejar las cosas de ese tamaño. ¿Qué hice? Lleno de todos los miedos e incertidumbres que te puedas imaginar, opté por empezar a escribir. Trece meses más tarde, terminé

el que, con el correr del tiempo, se convertiría en mi primer libro.

El siguiente paso era ver cómo respondería el mundo editorial a mi propuesta. La respuesta no se hizo esperar: una tras otra, más de treinta editoriales rechazaron el libro. Pero, lejos de ver esto como una señal de que lo mejor era tirar la toalla y evitar una desilusión aún mayor, cambié de estrategia. Le hice algunos cambios al contenido y proseguí en mi empeño de ver mi libro publicado. Al poco tiempo, encontré una editorial que logró ver en ese manuscrito lo mismo que yo veía y decidió publicarlo. Esto fue ya hace cuarenta libros.

Ahora, la pregunta que quiero que tú respondas es: ¿tienes tú un sueño que quieres alcanzar y por el cual estás dispuesto a luchar hasta verlo hecho realidad? Si la respuesta es un rotundo “sí”, las tres promesas que encontrarás en los siguientes capítulos te mostrarán que lo más seguro es que todo lo que necesitas para concretar ese sueño ya se encuentre en tu interior.

Plan de acción

Yo creo en el poder de una promesa. Sé que las promesas sobre las cuales escribiré en este libro tienen el poder de cambiar tu vida. Sin embargo, para que ellas tengan el potencial de convertirse en principios y guías que te indiquen cómo responder cuando te asechen las dudas o el camino se ponga difícil, necesitas dos ingredientes importantes:

1. Quiero que pienses en un sueño que quieres alcanzar y por el cual estás dispuesto a luchar hasta verlo hecho realidad. Escríbelo en un lugar donde puedas verlo siempre que quieras. Te aseguro que ese sueño te ayudará a mantenerte firme a las promesas que realizarás a lo largo de esta lectura.
2. Piensa en una promesa que te hiciste en el pasado y que te ayudó a cambiar un aspecto importante de tu vida. ¿Qué te permitió mantenerte firme en tu propósito? ¿Qué hiciste para que aquel juramento no cayera en el olvido, sino que se consolidara hasta convertirse en un hábito?

LAS TRES PROMESAS

Me comprometo a:

El diccionario define la palabra promesa como: un acto que expresa la voluntad de hacer algo específico, un juramento deliberado, basado en la intención de cumplir lo prometido. No es cuestión de “lo intentaré”, “voy a tratar”, “haré lo mejor que pueda”. ¡No! Una promesa es: “Lo haré”.

En esta obra, el Dr. Camilo Cruz le habla al lector acerca de tres promesas que le ayudarán a descubrir y eliminar los peores enemigos de su éxito y su felicidad, reconectándolo con su esencia y propósito de vida.

En Las tres promesas, cada capítulo le muestra al lector:

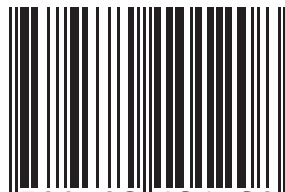
- ◆ Que existen dos fuerzas opuestas en acción, dos maneras de ver el mundo: vivir dejándote guiar por lo que quieres lograr o por aquello que temes.
- ◆ Que tienes la opción de ver cada reto o dificultad que enfrentas como una señal de que debes renunciar a tu propósito o como una oportunidad para construir un éxito aún mayor.
- ◆ Que está en tus manos permitir que los juicios y las críticas de otros te digan cómo vivir o decidir que actuarás guiado por tus propias opiniones y expectativas, independientemente de lo que piensen los demás.



El **Dr. Camilo Cruz**, escritor y conferencista internacional es considerado en los Estados Unidos y Latinoamérica como uno de los más altos exponentes en el campo del desarrollo personal, la excelencia empresarial y el liderazgo. Posee un doctorado en Física Cuántica y Termodinámica de la Universidad de Seton Hall y es graduado del Programa de Responsabilidad Corporativa de la Escuela de Negocios de la Universidad de Harvard. Su libro *La Vaca* recibió el *Latino Book Award* y el *Business Book Award* al mejor libro de desarrollo personal y de negocios en español en los Estados Unidos y ha sido traducido a más de quince idiomas. A parte de *La Vaca* ha realizado 36 obras entre las que se destacan: *La Ley de la Atracción*, *La Arquitectura del Éxito*, *Storytelling*, *Los genios no nacen... ¡Se hacen!* y *El Factor X*, varias de ellas *bestsellers* alcanzando ventas de más de tres millones de copias en todo el mundo.



ISBN-13: 978-9560101208



9 789580 101208