DEJA DE EMPEZAR DE NUEVO



XABIER GARCÍA

EDICIÓN DE LANZAMIENTO · INTRODUCCIÓN Y CAPÍTULO 1 GRATIS

APERTURA

POR QUÉ ESCRIBÍ ESTAS PÁGINAS

No escribí este libro desde una torre de cristal ni desde la comodidad de quien nunca ha tenido que empezar de cero. Lo escribí porque durante años yo fui exactamente esa persona que volvía a empezar una y otra vez, sintiéndose perdida, frenada y profundamente cansada de prometerse cambios que nunca llegaban a sostenerse más allá de unos cuantos días.

Si hoy tienes estas páginas delante de tus ojos, es muy probable que conozcas esa sensación mejor de lo que te gustaría admitir. Es esa mezcla silenciosa de frustración y desgaste que aparece cuando miras hacia atrás y compruebas que, aunque has tenido buenas intenciones, has leído frases motivadoras, has llenado libretas con planes nuevos y has jurado decenas de veces que «a partir del lunes todo cambia», tu vida real sigue prácticamente en el mismo punto.

Sé perfectamente lo que se siente cuando miras alrededor y te das cuenta de que estás viviendo una vida que no es la tuya, siguiendo inercias que nunca elegiste o esperando que ocurra algo externo que por fin te dé permiso para avanzar. Sé lo que duele cerrar la puerta de un proyecto en el que pusiste el alma entera, apagar las luces, entregar las llaves y quedarte en silencio frente a la realidad de que tocó volver a levantarse desde abajo.

También sé lo que pesa salir de tu propia tierra buscando abrirte camino cuando sientes que tu entorno te frena o te señala, atravesar épocas límite sin nada en los bolsillos, tomar decisiones dolorosas pensando en el futuro de tu hijo y descubrir que mucha gente cercana no entiende hacia dónde vas ni está dispuesta a tenderte la mano.

En esos momentos oscuros en los que necesitaba orientación clara y no sabía hacia dónde caminar, me hubiera gustado que alguien —no un teórico de manual ni un personaje perfecto, sino una persona normal que hubiera pisado el barro— se sentara frente a mí con un café en la mesa y me dijera tres verdades sin rodeos:

> 1. Nadie va a venir a rescatarte ni a resolver tu vida por ti. Ni tu familia, ni tus amigos, ni el gobierno, ni un golpe de suerte inesperado. Hasta que no asumas esa verdad hasta los huesos, seguirás esperando fuera lo que solo puedes construir dentro.

> 2. No necesitas cambiar toda tu vida de golpe pasando del uno al cien en un solo día. Esa prisa por tener resultados «para ayer» es precisamente lo que te hace abandonar cada vez que llega el tercer o cuarto día.

> 3. Tu camino empieza el día que dejas de fallarte en lo pequeño y vuelves a confiar en tu propia palabra. Cuando recuperas el respeto por lo que te prometes cada mañana, ninguna caída puede detenerte.

Este libro no está escrito por un gurú perfecto ni por alguien que ya terminó de crecer. Sigo siendo un ser humano con errores, días en los que amanezco flojo, momentos en los que me frustro cuando un objetivo no sale a la primera y hábitos —como sentarme a estudiar de forma estructurada— que todavía hoy sigo peleando por dominar.

Todo lo que vas a encontrar en los diez capítulos de este libro y en su Plan Práctico de 7 Días nace de caídas reales, de noches difíciles, de libros que me despertaron la mente cuando más perdido estaba y de pequeñas rutinas diarias que me devolvieron el control cuando todo pesaba.

No te pido que me creas por fe ni que leas estas páginas como quien lee una novela para pasar el rato. Te pido que las leas con un bolígrafo en la mano, con honestidad brutal contigo mismo y con la decisión firme de dejar de empezar desde cero cada lunes. No hace falta que tengas toda tu vida resuelta hoy; solo hace falta que estés dispuesto a dejar de mentirte y a dar un primer paso real ahora mismo.

CAPÍTULO 1

¿CUÁNTAS VECES VAS A VOLVER A EMPEZAR?

LA ILUSIÓN DEL LUNES POR LA MAÑANA

Hay una sensación que desgasta por dentro mucho más que cualquier problema económico, cualquier discusión en casa o cualquier golpe inesperado de la vida: mirar el calendario, recordar todo lo que juraste que ibas a cambiar hace seis meses o hace un año, y darte cuenta de que sigues exactamente en el mismo punto.

Seguramente conoces esa escena de memoria porque la has protagonizado decenas de veces. Es domingo por la noche o lunes a primera hora de la mañana. Te sientas en silencio con una libreta limpia, con el móvil en modo avión o con una taza de café caliente entre las manos. Sientes por dentro una mezcla muy intensa de hartazgo y esperanza. Estás cansado de sentir que los días pasan sin avance real, cansado de postergar lo que sabes que tienes que hacer y cansado de verte a ti mismo aplazando tus propias metas.

En ese instante de claridad te dices con total convicción: «Hasta aquí. Se acabó perder el tiempo. A partir de hoy voy a hacer las cosas bien». Tomas el bolígrafo y empiezas a escribir con letra firme todo lo que va a cambiar desde ese mismo día: vas a levantarte temprano sin quedarte pegado a las sábanas, vas a organizar tu trabajo con rigor, vas a estudiar todos los días, vas a dejar de perder horas frente a la televisión, vas a entrenar tu cuerpo y vas a sacar adelante ese proyecto que llevas meses o años guardando en un cajón.

Mientras escribes esa lista te sientes invencible. El simple hecho de ponerlo en papel o de contárselo con entusiasmo a alguien cercano te produce una descarga de alivio inmediato, como si el trabajo duro ya estuviera hecho a medias. Duermes esa noche con la conciencia tranquila, convencido de que por fin diste el paso definitivo y de que esta vez nada te va a frenar.

El lunes cumples con todo. Te levantas a la hora prevista, sientas energía, cumples tus tareas y te acuestas orgulloso pensando que ya lo tienes dominado. El martes aguantas con un poco más de esfuerzo, pero sigues adelante. El miércoles surge un imprevisto en el trabajo, duermes un par de horas menos o simplemente amaneces sin esa chispa emocional del primer día. El jueves decides darte «un pequeño respiro» porque tuviste una semana pesada y te dices que necesitas recuperar fuerzas. El viernes piensas que ya no tiene sentido forzar la

máquina cuando llega el fin de semana. Y el domingo por la noche vuelves a mirar la misma libreta, con las mismas líneas tachadas a medias, prometiéndote que el próximo lunes sí va a ser el bueno.

Yo viví encerrado dentro de ese círculo durante años. Era un auténtico especialista en arrancar con una fuerza tremenda y abandonar a los tres o cuatro días. Me convencía a mí mismo de que cada nuevo arranque era una señal de que seguía luchando, cuando en realidad estaba dando vueltas en redondo en el mismo sitio, quemando una cantidad enorme de energía emocional sin moverme ni un centímetro hacia adelante.

LA TRAMPA DE IR «A TU BOLA» Y ESPERAR EL MOMENTO PERFECTO

Durante mucho tiempo no entendía por qué me costaba tanto sostener una decisión más allá de la primera semana. Si me preguntabas en voz alta qué quería lograr en la vida, tenía respuestas grandes y ambiciosas: quería estabilidad económica, quería libertad, quería construir un negocio propio que funcionara, quería darle lo mejor a mi hijo y quería sentirme orgulloso de lo que hacía cada día. Pero cuando mirabas mis horas reales del día a día, la historia era completamente distinta. Muchas veces iba a mi bola, sin un horario firme, sin estudiar de forma constante y dejando que las horas se me escaparan entre las manos frente a la televisión o saltando de una distracción a otra sin terminar nada importante.

Lo más peligroso de vivir así es que tu mente siempre encuentra una justificación razonable para posponer lo que importa. Te dices que hoy no es el mejor día porque estás cansado, porque tienes preocupaciones económicas dándote vueltas en la cabeza, porque todavía no tienes todos los recursos que necesitas o porque estás esperando a que se resuelva algún asunto externo para entonces sí dedicarte al cien por cien.

Esperar el momento perfecto es una de las mentiras más cómodas y destructivas que nos contamos. Porque el momento perfecto no existe ni va a existir jamás. Nunca vas a tener la agenda completamente despejada, nunca vas a tener cero preocupaciones, nunca vas a amanecer con energía infinita treinta días seguidos y nunca va a bajar nadie del cielo a ordenarte la vida para que tú solo tengas que disfrutar el resultado.

Piénsalo con frialdad: si no eres capaz de cumplir un compromiso pequeño hoy, en medio de tu caos actual, con tus problemas reales y tus limitaciones presentes, tampoco vas a cumplirlo mañana cuando tengas más dinero o más tiempo

libre. Porque el problema nunca fue la falta de tiempo ni las circunstancias externas; el problema es la costumbre de abandonar apenas aparece la primera incomodidad.

Mientras esperas a que todo se alinee para empezar en serio, los meses pasan en silencio. Y lo peor no es el tiempo que se va del calendario; lo peor es la huella profunda que cada abandono deja dentro de tu propia cabeza.

EL PRECIO INVISIBLE DE FALLARTE A TI MISMO

Durante años creí que el único coste de empezar y dejar las cosas a medias era simplemente retrasar mis metas unos meses. Pensaba con ligereza: «Bueno, si no lo hago esta semana, lo hago la que viene; total, no pasa nada». Tardé muchísimo en darme cuenta de que sí pasa algo, y es mucho más grave de lo que parece a simple vista.

Cada vez que te haces una promesa y la rompes sin consecuencias, pierdes respeto por ti mismo. Empiezas a sentirte «sucio» por dentro, con esa incomodidad silenciosa de saber que tu palabra no tiene ningún peso ni siquiera frente al espejo. Y cuando llegas a ese punto, cualquier decisión nueva nace debilitada antes siquiera de dar el primer paso.

Haz una prueba mental muy sencilla para verlo con total claridad. Imagina que tienes un socio o un amigo que cada lunes por la mañana te jura mirando a los ojos que va a cumplir con su parte de un proyecto importante. El lunes aparece puntual y con entusiasmo, el martes llega tarde con una excusa y el miércoles desaparece sin avisar. La semana siguiente vuelve con una sonrisa, te pide disculpas, te asegura que esta vez entendió la lección y vuelve a hacer exactamente lo mismo. Después de repetir esa escena diez o quince veces seguidas, ¿qué sientes cuando vuelve a jurarte que ahora sí va en serio? No sientes rabia; sientes indiferencia. Ya no le crees. Sabes perfectamente que en cuarenta y ocho horas va a volver a fallar.

Con tu mente ocurre exactamente lo mismo. Tu cerebro registra en silencio cada vez que dices «mañana me levanto temprano» y apagas el despertador cinco veces seguidas. Registra cada vez que dices «hoy me pongo a estudiar» y terminas mirando cualquier tontería durante dos horas. Registra cada vez que juras que vas a cambiar de rumbo y a los tres días vuelves exactamente a los mismos hábitos de siempre.

Llega un momento en que, cuando vuelves a decir «esta vez sí», una voz interna te responde con frialdad: «No te lo crees ni tú». Esa falta de credibilidad contigo mismo es la verdadera raíz del estancamiento. Porque nadie puede construir una vida sólida, un negocio firme ni una mentalidad ganadora sobre una palabra que no vale nada.

POR QUÉ SIEMPRE VOLVEMOS AL PUNTO DE PARTIDA: LAS CUATRO FASES DEL BUCLE

Para salir de un laberinto primero tienes que ver el mapa completo desde arriba. Cuando analizas tus propios intentos fallidos de los últimos años, te darás cuenta de que casi todos siguen exactamente el mismo patrón de cuatro fases:

> **Fase 1 — El golpe de hartazgo:** Algo te incomoda profundamente (mirar tu cuenta bancaria, sentir que no avanzas, verte sin energía o comparar dónde estás con dónde querías estar) y decides que tienes que cambiar ya.

> **Fase 2 — La sobrepromesa emocional:** En lugar de elegir un paso pequeño y real, intentas compensar meses de inacción haciendo una lista gigantesca de cambios simultáneos «para ayer».

> **Fase 3 — El choque con la realidad diaria:** Al tercer o cuarto día desaparece la emoción inicial, aparece el cansancio, surge un problema cotidiano o alguien de tu entorno te frena con un comentario negativo.

> **Fase 4 — La rendición silenciosa:** En lugar de reducir el ritmo sin parar, sientes culpa por haber fallado un día, abandonas todo el plan por completo y esperas unas semanas hasta que vuelve a empezar la Fase 1.

Mientras sigas repitiendo estas cuatro fases, puedes leer cincuenta libros de motivación al año y seguirás exactamente en el mismo lugar. La única manera de romper el bucle es dejar de alimentar la Fase 2 y aprender a atravesar la Fase 3 sin rendirte.

POR QUÉ ESTE LIBRO NO TE PIDE QUE EMPIECES DE CERO

La industria de la autoayuda tradicional suele venderte la idea seductora de que necesitas «reinventarte» por completo cada vez que algo sale mal. Te invitan a tirar toda tu vida a la basura, hacer una lista de veinte hábitos nuevos, levantarte a las cinco de la mañana, meditar una hora, leer un libro a la semana, cambiar tu alimentación radicalmente y transformar tu carácter en treinta días.

Eso suena muy bien en un discurso motivacional o en un vídeo corto de redes sociales, pero en la vida real es veneno puro. Cuando intentas cambiar diez áreas de tu vida al mismo tiempo, tu fuerza de voluntad se agota al segundo día, te sientes abrumado por la exigencia y terminas abandonando todo junto, sintiéndote todavía más incapaz que antes.

Por eso este libro se llama Deja de empezar de nuevo. No necesitas otro borrón y cuenta nueva lleno de euforia pasajera. No necesitas otra lista interminable de propósitos imposibles «para ayer». Lo que necesitas es detener en seco la costumbre de abandonar lo que decides, bajar la escala de tus compromisos hasta hacerlos reales y empezar a cumplirte en lo pequeño hoy mismo.

Cuando cumples una sola decisión pequeña hoy, mañana y pasado mañana, ocurre algo silencioso pero imparable: vuelves a creer en ti. Recuperas tu autoridad interna. Y una persona que confía en su propia palabra puede atravesar cualquier tormenta, cerrar cualquier etapa difícil y construir cualquier proyecto sin necesidad de estar empezando desde cero cada lunes.

LA DIFERENCIA ENTRE ENTUSIASMO PASAJERO Y COMPROMISO REAL

Muchas personas confunden estar entusiasmadas con estar comprometidas. El entusiasmo es una emoción bonita que aparece cuando todo es nuevo, cuando todavía no has sudado ni una gota y cuando nadie te ha puesto a prueba. El compromiso real empieza exactamente en el minuto en que el entusiasmo desaparece y aun así cumples lo que dijiste que ibas a hacer.

Si revisas tu historia personal de los últimos años, verás que nunca te faltó entusiasmo para arrancar. Arrancaste con ilusión cursos, entrenamientos, ahorros, dietas, lecturas y proyectos personales. Lo que faltó fue un sistema sencillo para sostener el paso cuando la novedad se gastaba y tocaba repetir la misma acción un miércoles cualquiera sin aplausos ni emoción.

Dejar de empezar de nuevo significa aceptar que los días ordinarios son la verdadera fábrica de tu futuro. No necesitas sentir fuegos artificiales cada mañana; necesitas honrar tu decisión en silencio, día tras día, hasta que sostener tu palabra se convierta en tu estado natural.

LA ILUSIÓN DE LA LISTA INFINITA Y EL AGOTAMIENTO DE DECISIÓN

Cada vez que decides empezar de cero, cometes el error de querer resolver en cuarenta y ocho horas lo que lleva años desordenado. Llenas hojas enteras con

horarios imposibles, compras libretas nuevas, descargas aplicaciones de organización y te convences de que el simple hecho de planificar equivale a avanzar.

Planificar en exceso es una forma muy sofisticada de procrastinar sin sentir culpa. Mientras organizas carpetas, subrayas frases y diseñas calendarios perfectos, tu cerebro recibe una recompensa cómoda sin haber enfrentado ni un solo minuto de incomodidad real. El problema aparece al día siguiente, cuando toca ejecutar lo escrito y descubres que la vida real tiene imprevistos, llamadas urgentes, cansancio acumulado y responsabilidades que no cabían en tu horario ideal.

En lugar de ajustar el paso y cumplir al menos lo esencial, interpretas cualquier desviación como un fracaso total. Esa mentalidad de todo o nada es la gasolina que mantiene vivo el ciclo de volver a empezar cada semana.

CÓMO RECONSTRUIR TU CREDIBILIDAD INTERNA DESDE CERO

Si hoy sientes que no confías en tus propias promesas, no intentes arreglarlo jurándote metas gigantescas para el próximo mes. Reconstruir tu credibilidad interna funciona exactamente igual que recuperar la confianza de un amigo al que le fallaste varias veces: se logra únicamente cumpliendo acuerdos pequeños, concretos y verificables todos los días.

Cuando te dices «mañana me levanto a mi hora y leo diez páginas antes de mirar el teléfono» y lo cumples sin negociar, acabas de depositar una moneda real en tu cuenta de respeto propio. Al principio parece poco, casi insignificante, pero al cabo de dos semanas empiezas a mirarte al espejo de otra manera porque sabes que cuando dices algo, lo haces.

«El problema de volver a empezar una y otra vez no son los días que pierdes en el calendario; es que cada abandono le enseña a tu mente que tu propia palabra no vale nada.»

CUADERNO DE TRABAJO — CAPÍTULO 1: DIAGNÓSTICO DE TU BUCLE REAL

> **1. Ponle nombre a tu bucle principal:** Escribe en una hoja cuál es esa decisión, hábito o proyecto que llevas más tiempo empezando con entusiasmo y abandonando a los pocos días.

2. Identifica tu punto exacto de ruptura: Mira tus últimos tres intentos y anota en qué día exacto abandonaste y qué excusa concreta utilizaste en ese momento para justificarlo.

3. Calcula el desgaste de credibilidad: Responde con total honestidad: del 1 al 10, ¿cuánto confías hoy en ti mismo cuando te haces una promesa? Escribe qué tendría que pasar esta semana para subir ese número un solo punto.

4. Prohibido hacer listas gigantes esta semana: Borra cualquier plan de diez cambios simultáneos. Elige una sola acción concreta y pequeña que dependa al cien por cien de ti y cúmplela hoy antes de acostarte.

CAPÍTULO 10 · EXTRACTO

TU PLAN PRÁCTICO DE 7 DÍAS

No esperes ver resultados extraordinarios en siete días, porque la vida real no cambia por arte de magia en una semana. La forma de comprobar si estás avanzando es mucho más profunda: al terminar cada día, pregúntate si cumpliste tu palabra contigo mismo.

DÍA	ENFOQUE	ACCIÓN CONCRETA
Día 1	**Toma el mando**	Define tu único objetivo realista de la semana. Usa 5, 4, 3, 2, 1 al despertar y cúmplelo a primera hora antes de mirar mensajes o noticias.
Día 2	**Corta el ruido externo**	Cumple tu hábito matinal en silencio, sin contarle tus planes a nadie ni esperar aprobación o aplausos de tu entorno.
Día 3	**Supera la primera flojera**	Si amaneces sin ganas, ducha fría inmediata, frase en presente («Yo sí puedo, yo sí lo cumplo») y acción directa sin negociar.
Día 4	**Protege tu tiempo**	Elimina hoy una distracción (televisión o móvil sin rumbo) y cámbiala por al menos 15 minutos de lectura o enfoque en tu proyecto.
Día 5	**Sustituye la excusa**	Si algo se complica en el día, no culpes a las circunstancias ni a nadie; respira y busca otro camino o aplica tu versión mínima para cumplir.
Día 6	**Sostén el ritmo**	Repite tu rutina matinal en piloto automático, demostrando con hechos que tu nueva disciplina ya empieza a volverse costumbre.
Día 7	**Evalúa y continúa**	Revisa tu semana con orgullo limpio, agradece tu constancia y fija tu compromiso concreto para los próximos 30 días sin romper la cadena.

«Ya no tienes que volver a empezar desde cero. Desde hoy, empiezas desde todo lo que has aprendido.»

CONTINÚA EN EL LIBRO

ESTO ES SOLO EL PRIMER PASO

En los capítulos siguientes, Xabier comparte cómo cerró su primera agencia y volvió a levantarse, qué hacer cuando las ganas desaparecen, cómo avanzar sin pedir permiso y qué hacer si vuelves a caer:

2. La historia que te cuentas cuando nadie te mira
3. Cuando las ganas desaparecen
4. Apagar la luz y entregar las llaves
5. Promesas «para ayer» que nunca cumplimos
6. El entorno que te frena y la trampa de pedir permiso
7. Cambiar hábitos cuando todo pesa
8. ¿Y si vuelves a caer?
9. La persona que quieres llegar a ser
10. Esta vez, hazlo diferente

Además: un cuaderno de trabajo en cada capítulo y la **Bitácora Práctica de 30 Días sin Volver a Empezar**.

«Cuando vuelves a levantarte después de haber caído, no empiezas desde cero: empiezas desde la experiencia.»

Te avisaremos por correo del lanzamiento de **DEJA DE EMPEZAR DE NUEVO**.
landing.aguilasdealtoimpacto.com

© 2026 Xabier García. Extracto de la edición de lanzamiento. Prohibida su venta.