

# LOS 12 PILARES DEL CAMBIO

Un viaje al interior en  
la búsqueda de la felicidad



CARLOS G. ALMONACID

*Carlos G. Almonacid*

LOS 12 PILARES DEL CAMBIO  
Un viaje al interior en la búsqueda  
de la felicidad

EDICIONES DOCE CALLES,

# ÍNDICE

Prólogo.....	11
Introducción del autor.....	15
1. UNA DECISIÓN LO CAMBIA TODO.....	17
2. EL DÍA QUE CONOCÍ A MARTA.....	27
3. NO LEAS ESTE CAPÍTULO.....	47
4. 86.400.....	61
5. CUANDO LAS COSAS NO FUNCIONAN.....	77
6. EL PRIMER PASO HACIA.....	91
7. MOTIV-ACCIONES.....	111
8. FELICIDAD ES.....	137
9. EL PENSAMIENTO HABLADO.....	155
10. AQUÍ TIENES TODAS LAS RESPUESTAS.....	175
11. CUERPO + MENTE.....	195
12. TODO FINAL ES UN PRINCIPIO.....	217
ENTREVISTA A CARLOS G. ALMONACID.....	247
AGRADECIMIENTOS.....	257

## INTRODUCCIÓN DEL AUTOR

**E**n primer lugar quiero darte las gracias. Por haberte permitido abrir esta puerta en forma de libro a tu propio conocimiento. Por confiar en mí para acompañarte desde el otro lado de las palabras y convertir mi viaje en el tuyo.

En el camino del desarrollo personal compartimos con otras personas pequeños tramos de nuestro viaje y para mí es un inmenso placer el compartir este trayecto contigo. Sin conocerte, mientras escribo estas letras, te imagino convirtiendo este libro en un punto de inflexión positivo en tu vida y eso me llena y fascina a la vez. Ojalá pudiera verte en cada una de las páginas que irás pasando y ser testigo de tu cambio. Si al terminar de leer el libro hay una parte de ti que toma la decisión de mejorar, entonces habrá merecido el esfuerzo escribirlo.

Te doy la bienvenida a esta aventura que durante muchos años se escribió sobre servilletas y cuadernos de viaje hasta convertirse en lo que es hoy y tienes entre tus manos. Se trata de un recorrido a través de 12 capítulos que significaron para mí cada uno de los pilares del cambio que viví en mi vida y que creo que podrán guiarte en la tuya. En todos y cada uno de ellos encontrarás algunas de las claves esenciales en el camino de la consciencia y el autoconocimiento.

El libro se escribe en primera persona pero va dirigido completamente a ti. Te voy a invitar a hacer de esta historia la tuya y te propondré numerosas acciones a realizar acompañadas de preguntas poderosas, que podrán genearte un significado en la búsqueda de las respuestas. Tómalas o déjalas, pero mi consejo es que vayas poco a poco y muy despacio, regalándote el tiempo necesario para ello.

Mientras escribía sentía que este debía ser un libro que se viviese y fuera capaz de hablarte, que pudieras asistir a la historia como

protagonista y no solo como espectador. Por eso te animo a vivirlo y a poner en práctica, mientras lo lees, muchas de las ideas que en él aparecen. Todo lo que encontrarás se basa en mis experiencias a lo largo y ancho de este mundo junto a algunas técnicas que provienen de distintos campos del conocimiento humano como son la Inteligencia Emocional, el *Mindfulness*, el *Coaching* o la Programación Neurolingüística entre otros.

Durante estos últimos diez años de mi vida he dedicado todo mi tiempo a la investigación de las emociones humanas, conversando con muchas personas de lugares muy remotos y distintos al nuestro. Hoy hago tuyas algunas de estas conversaciones que fueron capaces de transformar mi vida con el propósito de que te sirvan a ti tanto como me sirvieron a mí. A todas estas personas anónimas, que se cruzaron en mis viajes y que con su sabiduría me indicaron el camino, también les dedico este libro, ya que forman parte de él.

Disfruta de este viaje que te propongo, en cada letra, a cada paso, y no pierdas nunca las ganas de avanzar. Hoy comienzas una nueva aventura a través de las emociones, quizá uno de los campos más mágicos que existen y de los que más podemos aprender.

Si al terminar el libro así lo sientes, para mí sería un inmenso regalo conocer tus impresiones acerca de él y tu historia. Puedes escribirme a [hola@carlosgalmonacid.es](mailto:hola@carlosgalmonacid.es) y estaré encantado de que nos reencontremos.

¡Buen Viaje!

# UNA DECISIÓN LO CAMBIA TODO

¿Qué quieres hacer?

MADRID (España) → SAN PETERSBURGO (Rusia)



**E**nhorabuena, acabas de tomar una decisión. Y me alegro por ello, porque en la vida la herramienta de crecimiento personal más importante es la decisión, esa que yo tomé y que cambiaría mi vida para siempre. Quizá la decisión de pasar página no vaya a cambiar muchas cosas en tu vida. O quizá sí, quién sabe. A lo largo de estos últimos diez años viajando en busca de la felicidad, me he subido a tantos aviones que ya he perdido la cuenta. Han sido tantas miradas, tantos conocimientos y tantas experiencias vividas que sería imposible plasmarlas en un único libro. Pero te hablaré de las más intensas, las que me transformaron, y las que, sin ninguna duda, te transformarán.

Mi nombre es Carlos, o debería decir «yo soy Carlos», como enseñé en mis talleres de inteligencia emocional; porque Carlos hay muchos, pero solo uno soy yo, y eso cambia bastante las cosas. Si en este momento te tuviera frente a mí, lo siguiente que haría es preguntarte: «¿y tú cómo te llamas?».

Hace algún tiempo se reunieron muchos de los lingüistas más expertos del planeta para establecer cuál podía ser la palabra más bonita que un ser humano escuchase de los labios de otro ser humano. Y no fue *te quiero*, *gracias* o *perdón*. Fue el nombre de la persona a la que nos dirigimos. Y así es. La palabra más bonita que una persona puede escuchar de la boca de otra es su propio nombre. Lo que la dota de existencia, de identidad, de espacio y de presencia. En uno de mis viajes, concretamente a la India, conocí a varios niños que no tenían nombre, al contrario, no se lo pusieron nunca o no lo pudieron preguntar antes de que desapareciera la huella de su nacimiento. Este hecho les provocaba grandes problemas de identidad. Te invito a que a partir de ahora, cada vez que te dirijas a alguien conocido o no tan conocido, comiences tu frase con su nombre y observes qué ocurre. Después de todo, ¿en qué se diferencia un desconocido de un conocido si no es en su nombre?

[A lo largo de este libro, te voy a invitar a muchas acciones que lograrán transformar de una forma positiva, casi sin darte cuenta,

muchos aspectos de tu vida en todos los ámbitos. Ojalá pudiera verte en cada una de esas acciones. Sería increíble.

Antes de continuar, ¿podrías parar un segundo y responder a estas dos preguntas?: ¿Quién eres?, ¿qué quieres hacer?].

En mi caso, la acción consistió en poner a prueba qué ocurriría si, cada mañana, durante 21 días comenzara a dirigirme a una desconocida iniciando mis frases con su nombre. Había leído por aquel tiempo que desde que sitúas el nombre de la persona en toda frase, automáticamente conviertes cualquier relación (profesional, contractual, empresarial, comercial) en una relación personal. Y así fue. Elegí una camarera que atendía las mesas de la terraza de una famosa panadería próxima a mi despacho. Al sentarme, caí en la cuenta de que llevaba una pequeña chapa resplandeciente donde se podía leer su nombre: Marta. Resulta que la razón por la que el personal lleva su nombre en una chapa no es porque no se conozcan entre ellos, sino porque a alguien se le ocurrió que sería una buena idea que los clientes los llamáramos por su nombre. En alguna ocasión me pareció que todos los camareros de nuestro país se llamaban *Perdona*. El uso del nombre mejora mucho el clima laboral entre los empleados, así como las relaciones con los clientes.

Ella se acercó para limpiar mi mesa. Mientras, yo intentaba leer su nombre escrito en la chapa. Me miró y me dijo: «buenos días, ¿qué desea tomar?». Yo la miré a los ojos, esbozando una sonrisa —de la que hablaremos más adelante— y le respondí: «Hola, Marta, buenos días. ¿Podrías ponerme un cortado largo con leche templada y dos sobres de azúcar moreno?». Por increíble que parezca, ella se sorprendió al escuchar su nombre. A pesar de que pueda atender una media de más de cincuenta personas al día y su nombre luzca esmeradamente escrito en su chapa, lo cierto es que lo habitual es que nadie la llame por este. Repetí la operación hasta cumplir los 21 días.



Dicen que hay dos días esenciales en la vida. Uno es el día en que naces y el otro, el día en que descubres para qué. Yo tuve que llegar a las antípodas de mi mundo para descubrirlo, pero tu podrás a través de este libro que tienes en tus manos y que será tu billete al viaje más fascinante de tu vida. Un viaje al interior en la búsqueda de tu felicidad.

*Los 12 pilares del cambio* no se leen, se viven. A través de sus páginas descubrirás de forma dinámica cómo gestionar tus emociones hasta encontrar las claves esenciales en el camino de la consciencia y el autoconocimiento.

Quizá ha llegado el momento de comenzar el Cambio, y si así lo crees, será un placer acompañarte en tu viaje.

**Doce Calles**  
EDICIONES

