

FRANCISCO ALCAIDE HERNÁNDEZ

APRENDIENDO

DE LOS MEJORES

3

TU DESARROLLO PERSONAL ES TU DESTINO



Marie Curie



Elon Musk



Winston Churchill



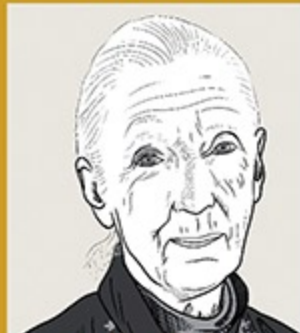
Viktor Frankl



Rafa Nadal



Maya Angelou



Jane Goodall



Ernest Shackleton



Leonardo da Vinci

Francisco Alcaide Hernández

Aprendiendo de los mejores 3

Tu desarrollo personal es tu destino



© Francisco Alcaide Hernández, 2020

© ilustraciones: Axier Uzkudun

© Centro de Libros PAFP, SLU, 2020

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-044-6

Depósito legal: B. 17.739-2020

Primera edición: noviembre de 2020

Preimpresión: Pleca Digital, S. L. U.

Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Estoy convencido de que en este día somos dueños de nuestro destino, que la tarea que se nos ha impuesto no es superior a nuestras fuerzas, que sus acometidas no están por encima de lo que puedo soportar. Mientras tengamos fe en nuestra causa y una indeclinable voluntad de vencer, la victoria estará a nuestro alcance.

Winston Churchill
Primer ministro británico
1940-1945 y 1951-1955

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	15
BENJAMIN FRANKLIN POLÍTICO, DIPLOMÁTICO, CIENTÍFICO E INVENTOR. REDACTOR DE LA DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA (1776) Y LA CONSTITUCIÓN DE ESTADOS UNIDOS (1787). AUTOR DE <i>AUTOBIOGRAFÍA</i>	31
BRENÉ BROWN SOCIOLOGA, CONFERENCIANTE, ESCRITORA Y PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD DE HOUSTON. AUTORA DE <i>EL PODER DE SER VULNERABLE</i>	41
BRUCE LIPTON BIÓLOGO, CONFERENCIANTE Y ESCRITOR. ESPECIALISTA EN EPIGENÉTICA. AUTOR DE <i>LA BIOLOGÍA DE LA CREENCIA</i>	51
DANIEL PINK CONSULTOR, CONFERENCIANTE Y ESCRITOR DE LIBROS SOBRE MANAGEMENT. AUTOR DE <i>¿CUÁNDO? LA CIENCIA DE ENCONTRAR EL MOMENTO PRECISO</i>	61

EARL NIGHTINGALE	
LOCUTOR Y ESCRITOR MOTIVACIONAL. AUTOR DE <i>EL SECRETO</i>	
<i>MÁS RARO</i>	71
ELON MUSK	
EMPRESARIO E INVERSOR. CEO DE TESLA Y SPACEX.	
LIBRO <i>ELON MUSK: EL HÉROE QUE ANTICIPA EL FUTURO</i>	81
ERNEST SHACKLETON	
EXPLORADOR ANTÁRTICO. AUTOR DE <i>SUR</i>	93
FRANK GEHRY	
ARQUITECTO Y PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS	
DE LAS ARTES 2014. BIOGRAFÍA <i>CONVERSATIONS</i>	
<i>WITH FRANK GEHRY</i>	105
GROUCHO MARX	
CÓMICO, ACTOR Y ESCRITOR. AUTOBIOGRAFÍA <i>GROUCHO Y YO</i> . .	115
HAL ELROD	
EMPRESARIO, CONFERENCIANTE, COACH Y ESCRITOR.	
AUTOR DE <i>MAÑANAS MILAGROSAS</i>	125
HERMANN HESSE	
ESCRITOR Y PREMIO NOBEL DE LITERATURA 1946.	
AUTOR DE <i>SIDDHARTHA</i>	137
JAMES KERR	
CONSULTOR Y ESCRITOR. AUTOR DE <i>LEGACY: 15 LECCIONES</i>	
<i>SOBRE LIDERAZGO</i>	149
JANE GOODALL	
PRIMATÓLOGA, ANTROPÓLOGA Y ESCRITORA. AUTORA DE	
<i>60 AÑOS EN GOMBE</i>	161
JOE DISPENZA	
BIOQUÍMICO, NEUROCIÉNTIFICO Y DOCTOR EN	
QUIROPRÁCTICA. CONFERENCIANTE Y ESCRITOR.	
AUTOR DE <i>DEJA DE SER TÚ</i>	173

JOSEPH MURPHY

ESCRITOR Y CONFERENCIANTE DEL NUEVO PENSAMIENTO.

AUTOR DE *EL PODER DE LA MENTE SUBCONSCIENTE*. 183

LEONARDO DA VINCI

PINTOR, ESCULTOR, INGENIERO, INVENTOR, ANATOMISTA Y BOTÁNICO

DEL RENACIMIENTO. BIOGRAFÍA *LEONARDO* 195

MARCO AURELIO

EMPERADOR Y FILÓSOFO ROMANO. AUTOR DE *MEDITACIONES*. . . 207

MARIE CURIE

CIENTÍFICA Y PREMIO NOBEL DE FÍSICA (1903)

Y QUÍMICA (1911). LIBRO *ELLA MISMA* 219

MARTIN LUTHER KING

ACTIVISTA POR LA IGUALDAD Y LOS DERECHOS CIVILES DE LA

POBLACIÓN NEGRA. PREMIO NOBEL DE LA PAZ 1964. 231

MAYA ANGELOU

ESCRITORA Y ACTIVISTA POR LOS DERECHOS CIVILES.

AUTORA DE *SÉ POR QUÉ CANTA EL PÁJARO ENJAULADO*. 241

MEL ROBBINS

PERIODISTA, CONFERENCIANTE Y ESCRITORA EN TEMAS

DE MOTIVACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL. AUTORA DE

EL PODER DE LOS 5 SEGUNDOS 253

M. J. DEMARCO

EMPRESARIO E INVERSOR. AUTOR DE *LA VÍA RÁPIDA*

DEL MILLONARIO 263

NANCY DUARTE

CONSULTORA, CONFERENCIANTE Y ESCRITORA SOBRE

PRESENTACIONES. AUTORA DE *RESONANCIA* 275

NATHANIEL BRANDEN

PSICOTERAPEUTA Y ESCRITOR DE REFERENCIA EN EL TEMA DE LA

AUTOESTIMA. AUTOR DE *LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA* . . 285

OLIVIA FOX CONFERENCIANTE, CONSULTORA Y ESCRITORA SOBRE CARISMA, INFLUENCIA Y PERSUASIÓN. AUTORA DE <i>EL MITO DEL CARISMA</i> . . .	295
PABLO ISLA PRESIDENTE EJECUTIVO DE INDITEX Y MEJOR CEO MUNDIAL DE LA DÉCADA 2010-2020 (<i>FORBES</i>). LIBRO <i>PABLO ISLA: EN EL CORAZÓN DE ZARA</i>	309
PAU GASOL JUGADOR DE BALONCESTO DE LA NBA Y CAMPEÓN DEL MUNDO EN JAPÓN 2006. AUTOR DE <i>BAJO EL ARO</i>	319
PETER THIEL EMPRENDEDOR, INVERSOR Y COFUNDADOR DE PAYPAL. AUTOR DE <i>DE CERO A UNO</i>	331
RAFAEL NADAL TENISTA Y PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS DEL DEPORTE 2008. BIOGRAFÍA <i>RAFA, MI HISTORIA</i>	341
ROBERT A. EMMONS PSICÓLOGO, PROFESOR Y AUTOR ESPECIALIZADO EN GRATITUD. AUTOR DE <i>¡GRACIAS!</i>	351
RYAN HOLIDAY EMPRESARIO Y ASESOR EN ESTRATEGIA EMPRESARIAL. CONFERENCIANTE Y ESCRITOR. AUTOR DE <i>EL EGO ES EL ENEMIGO</i>	363
SIMON SINEK PROFESOR, CONFERENCIANTE Y ESCRITOR EN MANAGEMENT. AUTOR DE <i>EMPIEZA POR EL PORQUÉ</i>	373
SÓCRATES FILÓSOFO DE LA ANTIGUA GRECIA. LIBRO <i>RECUERDOS DE SÓCRATES</i>	385

SONJA LYUBOMIRSKY

PSICÓLOGA, PROFESORA Y ESCRITORA ESPECIALIZADA

EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y FELICIDAD. AUTORA DE *LA CIENCIA**DE LA FELICIDAD* 397**STEVEN PRESSFIELD**ESCRITOR. AUTOR DE *LA GUERRA DEL ARTE* 409**TAL BEN-SHAHAR**

PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD ESPECIALIZADO

EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y DIRECTOR DEL HAPPINESS STUDIES

ACADEMY. CONFERENCIANTE Y ESCRITOR. AUTOR DE

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD 421**VIKTOR FRANKL**

PSIQUIATRA, PADRE DE LA LOGOTERAPIA Y SUPERVIVIENTE

DEL HOLOCAUSTO NAZI. AUTOR DE *EL HOMBRE EN**BUSCA DE SENTIDO* 431**VIRGINIA SATIR**

PSICOTERAPEUTA, TRABAJADORA SOCIAL Y ESCRITORA.

AUTORA DE *TERAPIA FAMILIAR PASO A PASO* 443**WILLIAM CLEMENT STONE**EMPRESARIO, FILÁNTRORO Y ESCRITOR. AUTOR DE *LA ACTITUD**MENTAL POSITIVA* 455**WINSTON CHURCHILL**

POLÍTICO, HISTORIADOR Y ESCRITOR. PRIMER MINISTRO BRITÁNICO

ENTRE 1940-1945 Y 1951-1955. PREMIO NOBEL

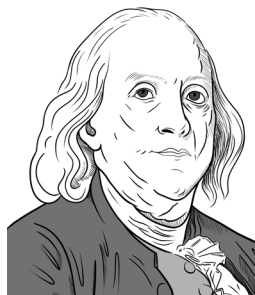
DE LITERATURA EN 1953. LIBRO *CHURCHILL: LA BIOGRAFÍA* . . . 467**A MODO DE RESUMEN: 300 TIPS PARA TU DESARROLLO**

PERSONAL 477

QUERID@ LECTOR@ 493

ANEXOS	495
ANEXO I. CLASIFICACIÓN POR TEMÁTICAS Y DISCIPLINAS ...	495
ANEXO II. DOCUMENTALES Y PELÍCULAS	501
ANEXO III. CHARLAS TED	511

BENJAMIN FRANKLIN



Benjamin Franklin (1706-1790) fue un científico, inventor, impresor, político y diplomático estadounidense, además de participar en la redacción de la Declaración de Independencia (1776) y la Constitución (1787) de Estados Unidos. El decimoquinto de diecisiete hermanos, empezó muy joven a trabajar en la fábrica de velas y jabones de su padre, y después en la imprenta de su hermano James, quien fundó el periódico *The New-England Courant*, en el que Ben publicaba a través de cartas que enviaba con seudónimo para que su hermano no le descubriese. En 1728 creó su propia imprenta y empezó a editar la *Gaceta de Pensilvania* y el *Almanaque del pobre Richard*, en el que él mismo escribía con el seudónimo de Richard Saunders. Entre 1730 y 1731 se inició en la logia masónica St. John de Filadelfia, de la que llegó a ser gran maestro. Franklin continuó en la masonería toda su vida. Fue una figura importante en la Ilustración estadounidense y fundó muchas organizaciones cívicas en Pensilvania, como la primera biblioteca pública (1731), el primer cuerpo de bomberos (1736), la Universidad de Pensilvania (1740) y el Hospital de Pensilvania (1751). Como político participó activamente en el proceso de independencia de Estados Unidos. Comenzó realizando diversos viajes a Londres encargado de abogar por los intereses de Pensilvania y llegó a intervenir ante la Cámara de los Comunes. Influyó en la redacción de la Declaración de Independencia de Estados Unidos (1776) y fue a Francia en busca de apoyo para continuar la campaña contra las tropas británicas. Allí fue nombrado representante oficial estadounidense en 1775 y contribuyó a la firma del Tratado de París (1783) que supuso el fin de la guerra de Independencia. A partir de ahí, participó en la redacción de

la Constitución estadounidense (1787). Se convirtió en el primer director de Correos de Estados Unidos y también desempeñó el cargo de gobernador de Pensilvania. Fue igualmente un prolífico científico e inventor: inventó el pararrayos, el llamado horno de Franklin, las lentes bifocales, un humidificador para estufas y chimeneas o el cuentakilómetros. Sus aportaciones al campo político, científico y cultural fueron reconocidas oportunamente. En 1756 fue elegido miembro de la prestigiosa Royal Society y en 1772 la Academia de las Ciencias de París le designó como uno de los más insignes científicos vivos no franceses. Benjamin Franklin es uno de los estadounidenses más reconocidos de la historia, lo que ha dado lugar a que haya sido honrado de muchas maneras, como en la acuñación del billete de cien dólares, además de dar nombre a buques de guerra, ciudades, instituciones educativas y culturales o corporaciones. Escribió su *Autobiografía* (Obelisco, 2018), publicada a título póstumo un año después de su muerte con el título *La vida privada de Benjamin Franklin*. Entre las biografías contemporáneas destaca la de Walter Isaacson, quien ha dicho de él que fue la persona «más influyente en inventar el tipo de sociedad en la que Estados Unidos se convertiría».

1. Vacía tus bolsillos en tu mente que tu mente luego llenará tus bolsillos.

Benjamin Franklin era un ávido lector. Cuando empezó a trabajar en la imprenta de su hermano, con apenas doce años, ese mundo le puso en contacto con nuevos libros, ideas y escritores que le ensancharon la mente. Pocas inversiones son tan rentables como la del conocimiento. Además, hoy día, si tenemos en cuenta que buena parte del conocimiento está disponible en internet con carácter gratuito, la conclusión es que el éxito está al alcance de la mano de cualquier persona. Gracias a los libros mucha gente comparte su experiencia de años de vida o sus miles

de horas de investigación que aparecen resumidas en unas cuantas hojas de papel o aportan herramientas con un sentido práctico, entre otras muchas cosas. Los buenos (malos) hábitos modelan nuestra vida para bien (mal) y uno de los hábitos más recomendables es el hábito de la lectura. La curiosidad insaciable de Ben junto a su esfuerzo autodidacta, que compaginaba con sus actividades profesionales, le dieron ventaja en muchas ocasiones a lo largo de su vida. «El que ama la lectura tiene todo a su alcance», decía William Godwin, escritor y político británico. También el filósofo francés René Descartes afirmaba: «La lectura de todos los buenos libros es como una conversación con las mejores personas de los siglos pasados».

2. Si discute usted, y pelea y contradice, puede lograr a veces un triunfo; pero será un triunfo vacío, porque jamás obtendrá la buena voluntad del contrincante.

En definitiva, siempre hay que preguntarse qué prefieres: ¿una victoria intelectual o la buena voluntad de la otra persona? Desde la crítica y la confrontación es complicado (imposible) ganarse la voluntad de otra persona. El que fuese presidente de Estados Unidos, Woodrow Wilson, decía respecto a esto: «Si vienes hacia mí con puños cerrados, creo poder prometerte que los míos se cerrarán más rápidos que los tuyos; pero si vienes a mí y me dices, “sentémonos y conversemos, y si estamos en desacuerdo, comprendamos por qué estamos en desacuerdo y en qué lo estamos”, llegaremos a advertir que, al fin y al cabo, no nos hallamos tan lejos el uno del otro, que los puntos en que diferimos son pocos y los puntos en que convenimos son muchos, y que, si tenemos la paciencia y la franqueza y el deseo necesario para ponernos de acuerdo, a ello llegaremos». El mayor error que se puede cometer es convertir un desacuerdo en una discusión. Al abordar un conflicto hay varias recomendaciones que conviene no olvidar: no intentar quedar por

encima de la otra parte, no herir su orgullo y no dar la sensación de victoria. Henry Kissinger, exsecretario de Estado de Estados Unidos y dotado de gran pericia para la diplomacia internacional, afirmaba: «Tacto es la habilidad para lograr que otro vea la luz sin hacerle sentir el rayo».

3. **O diriges tus asuntos o tus asuntos te dirigen a ti.**

«Un horario te defiende del caos y del capricho», decía Annie Dillard, premio Pulitzer 1975 en la categoría ensayo. Un tiempo bien organizado es una señal clara de una mente organizada. Parece que nunca tenemos tiempo, cuando en realidad el tiempo es todo lo que tenemos. No hay nada más importante para tu éxito que el control del tiempo; o mejor dicho, dónde pones tu atención —el tiempo simplemente transcurre, ni se gestiona ni se controla—. Además, en un mundo digitalizado en el que estamos demasiado accesibles para los demás, estar enfocado es el nuevo cociente intelectual. Franklin apuntaba: «Las tres cosas más difíciles en este mundo son: guardar un secreto, perdonar un agravio y aprovechar el tiempo». Al final, la vida se resume en decidir qué quieres conseguir y cómo conseguirlo; todo lo demás es una pérdida de tiempo. Cuanto más capaz sea una persona de dirigir conscientemente su vida, mayor será el tiempo disponible para utilizarlo productivamente. En su *Autobiografía* (Ediciones Obelisco, 2018), Ben describe una rutina estricta de horarios. Se levantaba a las cinco de la mañana y dedicaba las tres primeras horas a ducharse, desayunar y estudiar. Dedicaba ocho horas al trabajo (de 08.00 a 12.00 horas y de 14.00 a 18.00 horas) con dos horas entre medio (12.00 a 14.00 horas) para comer y cultivar su mente. Finalmente dedicaba cuatro horas (18.00 a 22.00 horas) a sus aficiones y quehaceres. Una de las cosas más interesantes es que daba casi la misma importancia a las horas de trabajo que a leer y sus aficiones. Él decía: «Por cada minuto que pasamos en la organización, una hora es

ganada»; también: «El tiempo perdido nunca se encuentra de nuevo», y otra frase más: «No malgastes tu tiempo, pues de esa materia está formada la vida».

4. **Cuidado con los pequeños gastos. Un pequeño agujero puede hundir un gran barco.**

Pocas cosas han variado respecto al mundo del dinero a lo largo de los años. Todo se resume en cuatro conceptos: ingresos, gastos, ahorro e inversión.

1. Ingresos: la gente «ganadora» se enfoca siempre en cómo hacer crecer la facturación: nuevos productos, nuevos canales, nuevos mercados, mejores márgenes o un marketing más efectivo, entre otras estrategias. A veces, sin embargo, las condiciones de mercado (crisis económica o del sector) pueden mermar la estructura de ingresos.
2. Gastos: hay que ser especialmente cuidadosos con los costes fijos y no llevar un nivel de vida que exceda nuestras posibilidades. Jesse Mecham, autor de *You need a budget*, escribe: «Ésa es la belleza de un presupuesto: te permite ver exactamente cómo tus gastos afectan al resto de tu vida».
3. Ahorro: el ahorro es esencial para hacer frente a las épocas difíciles —que siempre llegan a cualquier economía, ya sea personal, familiar o empresarial—, así como para disponer de liquidez para eventuales oportunidades de inversión que puedan surgir.
4. Inversión: el dinero inmovilizado pierde valor debido al efecto de la inflación (incremento de precios), así que es clave que esté en movimiento para al menos poder mantener su poder adquisitivo.

Franklin era muy pragmático en cuestiones monetarias, sobre todo en lo que se refería al gasto. Entre sus sentencias destacan: «El camino hacia la riqueza depende de dos pala-

bras: *trabajo y ahorro*», «un centavo ahorrado es un centavo ganado», «el que compra lo superfluo pronto tendrá que vender lo necesario» también: «Es mejor acostarse con hambre que despertarse con deudas» y por último: «Si quieres conocer el valor del dinero, trata de pedirlo prestado».

5. **Al fallar en prepararte, te preparas para fallar.**

Cuánto inviertes en ti mismo es un buen indicador de hasta dónde puedes llegar en la vida. A mayor inversión, mejores resultados; a mayor preparación, mejor rendimiento. Conocimientos, habilidades, herramientas, sistemas o contactos constituyen la argamasa del éxito. Cuanto más énfasis pongas en cada uno de estos elementos, mejor será la cosecha. La preparación nunca puede hacerte daño, sólo traerte beneficios. Franklin, siempre afanoso en el estudio, dejó muchas reflexiones acerca de la necesidad de formarse continuamente. Así decía:

- «No hay inversión más rentable que el conocimiento.»
- «Lo único que es más caro que la educación es la ignorancia.»
- «Si haces lo que no debes, deberás sufrir lo que no mereces.»
- «Dios ayuda a quien se ayuda a sí mismo.»
- «Ser ignorante no es tan vergonzoso como estar poco dispuesto a aprender.»
- «La pereza anda tan despacio que la pobreza no tarda en alcanzarla.»

6. **El que es bueno para dar excusas rara vez es bueno para algo más.**

La gente con mentalidad ganadora tiene algunas características comunes, pero quizá la más destacable es que cree firmemente que el éxito depende de ella y no de otros factores. La gente de éxito pone siempre la responsabilidad de los resultados de su vida sobre sus espaldas. Esto no signi-

fica que crea que todo está bajo su control —nunca lo está—, sino que, más allá de las circunstancias, siente que tiene la capacidad para dar respuesta a los acontecimientos según vayan surgiendo y encontrar alternativas para llegar allí donde desea. Por el contrario, la gente con escaso éxito suele creer que los resultados tienen que ver más con factores hereditarios, el azar, la educación u otras causas. La gente fracasada es experta en justificarse. Ésa es su mayor virtud, lo que la conduce inexorablemente a una vida pobre. Porque lo que es innegable es que justificarse no aporta ninguna solución, y sin soluciones no hay mejora ni resultados.

7. **El orgullo que se alimenta con la vanidad acaba con el desprecio.**

Benjamin Franklin es recordado por tener mucha mano izquierda en asuntos diplomáticos, pero no siempre fue así: en sus años mozos era un joven engreído que siempre quería quedar por encima de los demás. Cierta vez, un buen amigo le abrió los ojos para siempre: «Ben, eres imposible. Tus opiniones son una bofetada para quien difiera contigo. Tanto es así que ya a nadie le interesan tus opiniones. Tus amigos van descubriendo que lo pasan mejor cuando no estás con ellos. Sabes tanto que nadie puede decirte nada. Por cierto, que nadie va a intentarlo siquiera, porque ese esfuerzo sólo le produciría incomodidades. Por tal razón, es probable que jamás llegues a saber más de lo que sabes ahora, que es poco». En otra ocasión, con apenas dieciocho años, había vuelto a Boston, de donde se había marchado meses antes. Llevaba un traje y un reloj nuevos, y tenía el bolsillo lleno de monedas que se encargó oportunamente de mostrar a todo el que se cruzaba en su camino. En un encuentro con uno de los lugareños más respetados, Ben pronto mostró lo inflado que tenía el ego. Mientras paseaban y charlaban juntos, en un momento dado, el lugareño

le dijo: «¡Inclínate! ¡Inclínate!». Franklin, que estaba demasiado entusiasmado con sus alardes de grandeza, no se dio cuenta y se golpeó con una viga. La respuesta con sorna del lugareño fue: «Que esto sea una advertencia para ti, para que no lleses siempre la cabeza tan alta. ¡Inclínate, jovencito! Inclínate a medida que avanzas por este mundo, y así evitarás muchos golpes fuertes».

8. Dímelo y lo olvido. Enséñame y lo recuerdo. Involúcrame y lo aprendo.

El filósofo Plutarco lo expresó así: «No obtenemos tanto conocimiento de las cosas a través de las palabras, como palabras a través de la experiencia». La mejor universidad —la única, diríamos— es, sin duda, la vida. Nada puede suplir a la experiencia. Porque una cosa es enseñar y otra es aprender. El verdadero aprendizaje tiene que ver con la cantidad, variedad e intensidad de las vivencias que uno experimenta en primera persona, sobre todo las asociadas a momentos de adversidad. Todas las experiencias son útiles, sin duda, pero las que forjan realmente el carácter son aquellas que, aun con mucho esfuerzo o dolor, acabamos superando. Se gana seguridad a medida que se gana experiencia, no hay otro camino. A quién le pedirías asesoramiento, ¿a alguien que ha escrito varios libros sobre cómo emprender o a una persona que haya puesto en marcha diferentes negocios? La respuesta es obvia. Franklin también decía: «Las palabras tal vez revelan el ingenio del hombre, pero las acciones muestran su significado». Y añadía: «No hay mejor predicador que la hormiga, que no dice nada». Bien hecho es mejor que bien dicho.

9. Recuerda no sólo decir lo correcto en el lugar correcto, mucho más difícil todavía es no decir algo incorrecto en un momento tentador.

Ben, cuya vida transcurrió en parte por arenas diplomáticas

—fue el primer embajador de Estados Unidos en Francia—, sabía lo que decía. Siempre es tentador quedar por encima de los demás, pero ridiculizar a otra persona y herir su orgullo no es una estrategia demasiado inteligente. Pues cuando se hace así, restituir el equilibrio es harto complicado. Por eso la gestión del ego es clave. Moderación, autocontrol e inteligencia emocional son aspectos críticos en las relaciones personales. Como señala el refranero, «donde las dan las toman» o «arrieritos somos y en el camino nos encontraremos». Buscarse enemigos cuando se pueden evitar no parece que sea lo más sensato. La vida da muchas vueltas, y una persona a la que se la ha dejado en evidencia, sobre todo si tiene cierto poder, buscará «ajustar las cuentas». Ben, con gran templanza, decía: «Lo mejor que puedes dar a un enemigo es el perdón; a un adversario, tolerancia; a un amigo, tu corazón; a un hijo, un buen ejemplo; a tu padre, respeto; a tu madre, una conducta que la haga sentirse orgullosa de ti; al prójimo, caridad; y a ti mismo, amor propio».

10. Es más fácil prevenir las malas costumbres que romperlas.

Con los vicios (malos hábitos) hay que tener cuidado porque una vez interiorizados no es sencillo librarse de ellos. Los hábitos adquiridos cuesta dejarlos. Franklin, conocedor de esta verdad, buscaba cultivar su carácter siguiendo un plan de trece virtudes que desarrolló desde joven y que se recordaba a sí mismo a menudo. En su *Autobiografía* recoge este listado que no siempre cumplía —ningún humano es coherente siempre—, pero que, como él mismo relataba, le hizo mejor persona sólo por intentarlo y que contribuyó enormemente a su éxito y felicidad. Cada semana practicaba una virtud para evitar dispersarse y así asimilarla más fácilmente. En concreto, allí escribe:

1. Templanza: no comas hasta el hastío; nunca bebas hasta la exaltación.
2. Silencio: habla sólo lo que pueda beneficiar a otros o a ti mismo; evita las conversaciones insignificantes.
3. Orden: que todas tus cosas tengan su sitio; que todos tus asuntos tengan su momento.
4. Determinación: resuélvete a realizar lo que deberías hacer; realiza sin fallas lo que resolviste.
5. Frugalidad: gasta sólo en lo que traiga un bien para otros o para ti. Ejemplo: no desperdicies nada.
6. Diligencia: no pierdas tiempo; ocúpate siempre en algo útil; corta todas las acciones innecesarias.
7. Sinceridad: no uses engaños que puedan lastimar, piensa inocente y justamente, y, si hablas, habla en concordancia.
8. Justicia: no lastimes a nadie con injurias u omitiendo entregar los beneficios que son tu deber.
9. Moderación: evita los extremos; abstente de injurias por resentimiento tanto como creas que las merecen.
10. Limpieza: no toleres la falta de limpieza en el cuerpo, vestimenta o habitación.
11. Tranquilidad: no te molestes por nimiedades o por accidentes comunes o inevitables.
12. Castidad: frecuente raramente el placer sexual; sólo hazlo por salud o descendencia, nunca por hastío, debilidad o para injuriar la paz o reputación propia o de otra persona.
13. Humildad: imita a Jesús y a Sócrates.