## **Resumen del libro Donde tus sueños te lleven, de Javier Iriondo.**

Este libro narra la historia de David, un abogado cuya pasión es el **alpinismo**. Este, dedica sus vacaciones a escalar las montañas más increíbles del mundo junto a su **mejor amigo** Michael.

En su última aventura decidieron atreverse con una de las montañas más imponentes del mundo:**El Lhotse**. La cuarta montaña **más grande** del mundo.

Junto con unos pocos amigos más, iniciaron esta **compleja escalada** con muchas ganas y determinación. Sin embargo, llegó un momento en el que las condiciones climatológicas eran tan severas, que decidieron (todos **menos** David y Michael) **abandonar** y volver al campamento base.

Estos grandes amigos decidieron seguir con la aventura, hasta que vieron que era **imposible continuar**. En ese momento optaron por volver al campamento base, pero ya era **demasiado tarde**.

El clima era tan severo que apenas veían el camino que habían trazado para subir, estaban realmente **perdidos**.

Durante su intento de volver al campamento base, se produjo una **avalancha** que les arrastró hacia un precipicio. Ambos estaban **atados** uno al otro, una medida de seguridad que toman los alpinistas a la hora de realizar una escalada.

David pudo **sujetarse** a unas piedras, pero Michael no tubo la misma fortuna. Estaba **colgando** del precipicio y su única esperanza era que David **aguantase** en esa terrible situación.

Lamentablemente, David poco a poco era **arrastrado** por el peso de su mejor amigo y decidió **cortar** la cuerda que los unía para poder **salvar** su vida. Fue una decisión muy difícil, pero sus fuerzas no aguantarían mucho más. O cortaba la cuerda o **morirían** los dos.

Desolado llamó al **equipo de rescate**, que llegaría horas más tarde salvando la vida de David. Su vida había cambiado para siempre.

Durante las semanas siguientes se introdujo en una **depresión** muy profunda donde no veía ninguna salida. En esas semanas de angustia, Joshua el **padre de Michael**, le llamó para quedar con el objetivo de intentar ayudar al mejor amigo de su hijo recientemente fallecido.

Durante su encuentro con David todo fue **muy triste**. Joshua estaba desolado por la muerte de su hijo, pero David estaba mucho peor. Tenía un **remordimiento** muy grande por haber cortado la cuerda.

Joshua quería a toda costa **salvar** la vida de David, le propuso ir a un **monasterio** cerca del Lhotse para enseñarle unas **lecciones** que no pudo regalarle a su hijo. David se lo pensó durante las semanas siguientes, pero finalmente **aceptó** la propuesta.

En dicho monasterio le enseñó a David unas lecciones que le cambiarían la vida para siempre. ¿Quieres saber cuáles fueron? **¿Quieres cambiar tu vida como lo hizo David? Allá vamos!!!!**

### \* Primera lección

La primera lección que le enseñó a David fue **el perdón**. Le explicó que este era el único remedio eficaz existente para curar sus **heridas emocionales**. Arrastramos nuestros problemas desde el pasado al presente cuando no somos capaces de perdonar.

Pero Joshua no se refería a que alguien le perdonase, sino que debía **perdonarse a él mismo**. Recalcaba que todo el mundo nos merecemos el perdón, que eres tú mismo el que debe perdonarse para dejar de sufrir. Tienes que dejar de **causarte** tanto dolor!!!!!

### \* Segunda lección

¿Qué crees que, hasta ahora, te ha **frenado** en la vida? ¿Por qué no estás **dónde te gustaría estar**? ¿Qué te lo ha impedido?

Lo ha hecho la falta de autoestima, los miedos, los límites que te has autoimpuesto. Y todo esto es debido a las **falsas creencias** que tienes sobre ti mismo.

Esa imagen que tenemos de nosotros, esas **falsas creencias** , las vamos adquiriendo durante toda nuestra vida, desde que nacemos hasta el día de nuestra muerte.

Sin saberlo, vamos **absorbiendo** todas esas opiniones y experiencias que nuestro **cerebro** graba y transforma en creencias, las cuales van poco a poco moldeando tu identidad hasta convertirse en realidades vivientes.

No todas las creencias adquiridas son malas, solo tenemos que **eliminar** las creencias destructivas, las que te limitan. Tu trabajo es **descubrir** tus miedos, revelar esas falsas limitaciones y modificar e incorporar **creencias constructivas** que te ayudarán a conseguir la vida que siempre has deseado.

### \* Tercera lección

Tienes que encontrar cuáles son tus **miedos** más profundos al igual que con las creencias limitadoras, ya que ambas están muy **relacionadas** entre sí.

Al contrario que con las creencias, siento decirte que el miedo **nunca se va a ir**. Cada vez que tengas miedo de hacer algo, tienes que usarlo como **motivación**, sabiendo que cada vez que haces eso que te da miedo, este se **debilita** y va aumentando tu confianza y autoestima.

Joshua le dió este increíble consejo para ganar al miedo:**Visualizar** el resultado que quieres obtener, creando un enfoque y una **expectativa positiva**. Si de antemano sabes que eso a lo que tienes miedo de hacer fuese a salir perfecto, tu **actitud**a dicha situación sería completamente diferente.

### \* Cuarta lección

Hay tantos mundos como personas, por que cada persona crea **su propio mundo** a través de su propia realidad.

En esta lección habla de **romper barreras mentales**. Ya que cuando te sientes bien emocionalmente, te sientes fuerte, con la capacidad de pasar a la acción, sintiéndote más seguro de ti mismo y de tus capacidades.

Sin embargo, si emocionalmente estás en una **fase negativa**, huyes de las responsabilidades y empiezas a **procrastinar**.

Cuando cambiamos nuestros **pensamientos** cambiamos nuestro mundo. Eso lo sabia muy bien Joshua y se lo intentó transmitir continuamente a su alumno.

### \* Quinta lección

El problema de la mayoría de las personas, es que basan **su felicidad** en la creencia de que cuando se den las **condiciones externas** idóneas, conseguirán esa ansiada felicidad.

Querido amigo, esto **nunca sucederá**. La felicidad y la plenitud nacen cuando mantenemos una **progresión** en nuestro **desarrollo personal**. Ahí está la clave de la felicidad.

El progreso y la evolución personal te traerán el **bienestar** y esa armonía interior que es mágica.

Todos necesitamos un **propósito**, uno que te haga levantarte por la mañana con ganas de seguir escribiendo una página en tu historia personal.

En la medida en que somos **conscientes** y desarrollamos el potencial que reside en nuestro interior, es cuando le empezamos a dar un **sentido** a nuestras vidas.

### \* Sexta lección

Esta lección esta muy **relacionada** con la de las falsas creencias. Según vamos creciendo, en ocasiones de manera involuntaria, **nuestro entorno** en el cual se encuentran los amigos, la familia, los profesores… comienzan a **crearnos** una serie de creencias y limitaciones que van **cortando**nuestro potencial.

Es el momento de elegir bien con quien **compartes** tu tiempo. Si te juntas con ganadores, te convertirás en uno de ellos. Pero si te juntas con gente que solo tienen **excusas** y son negativos, nunca **alcanzarás** tus objetivos.

Todos los **pensamientos**, sentimientos y emociones, todo lo que está **revoloteando** en tu subconsciente, ha sido adquirido a lo largo de los años. Es hora de **cambiar**todo esto!!!

También le recordó a David la importancia de los **estímulos** que nos llegan a través de los medios de comunicación. Le recomendó que dejase de ver las **noticias**, ya que la mayoría son cosas negativas que no le iban a beneficiar en absoluto.

### \* Séptima lección

Necesitas eliminar esos miedos y falsas creencias que están limitando tu vida. Esto se conseguirá cambiando los **hábitos negativos** que has adquirido, muchos de ellos inconscientemente.

Le recordó a David, que no puedes **eliminar** un hábito o creencia fácilmente, lo que tienes que hacer es **remplazarlo** por otro **hábito positivo** que te ayudé a conseguir tus objetivos.

Una vez que has **reconocido** los hábitos que te están limitando, tienes que escribir y practicar diariamente los hábitos que quieres adquirir.

Los hábitos tardan aproximadamente **30 días** en adquirirse. Paciencia y perserverancia es lo que necesitarás.

### \* Octava lección

¿Por qué es tan importante **definir** con claridad lo que uno quiere?. Si decides ir tras tus sueños, tienes que saber que es un **camino muy largo** en el que habrá muchas complicaciones y desviaciones.

Por lo que es necesario decidir **las razones** para continuar cuando todo se ponga cuesta arriba.

Cuando tengas que enfrentarte a dichos retos y sacrificios, cuando la vida te **golpeé** y te ponga a prueba, ¿qué razones vas a tener para seguir intentándolo?.

El universo siempre te va a poner a **prueba** para saber si tu deseo es verdadero. Cuando el camino se pone **difícil**, es cuando solamente la gente que tiene **pasión**por lo que hace, sigue intentándolo.

### \* Novena lección

No vale con un mes de estudio, no vale con leer un libro y decir “Ok, ya lo sé todo”. Uno no va al gimnasio una semana y se pone en forma para el resto de su vida. **Todo lleva un trabajo y una perseverancia audaz**.

Tienes que seguir entrenando tu cuerpo y mente. Tienes que hacer todo lo que sea necesario para seguir aprendiendo y estar cada día **más cerca** de tu sueño. Tienes que seguir siendo el constante escultor de tu vida.

### \* Décima lección

Joshua descubrió a lo largo de los años, que la **mente** en muchas ocasiones no distinguía entre la realidad y la ficción, entre algo falso y algo verdadero. Pero eso sí, cuando la mente **cree algo firmemente**, el efecto es el mismo en el cuerpo, tanto si ese hecho es **verdadero**como sí no.

Un solo **pensamiento** puede alterar en un segundo toda nuestra fisiología, ya que todo pensamiento lleva consigo una **emoción** llena de energía que influye en nuestros cuerpos.

La **salud emocional** de cada persona la determina sus pensamientos; por ese motivo nuestro deber se basa en **aprender** a tener un mayor control de nuestra mente.

Debes de realizar **afirmaciones**positivas diarias, con los pensamientos y creencias que quieres incorporar en tu vida. Ya que con la repetición, estas se vuelven na **realidad** para tu mente.

\* Último capítulo

Cada día que David pasaba con Joshua, este se **debilitaba** exponencialmente. Después de enseñarle todas las lecciones que había aprendido a lo largo de su longeva vida, Joshua **falleció**.

Antes de morir le dejó una carta en la que le pedía que **volviese** al lugar donde se produjo el accidente y esparciera las **cenizas** de su cuerpo allí.

David estaba asustado ya que tenia que **enfrentarse** a su mayor miedo, pero había avanzado tanto con las enseñanzas de Joshua, que finalmente lo **consiguió** y cumplió el último deseo de su maestro.

## Las 21 mejores frases del libro: Donde Tus Sueños Te Lleven.

*"No sé si esperas algo de la vida, pero la vida sí espera algo de ti."*

*"El maestro sólo aparece cuando el alumno está preparado."*

*"Ten siempre presente que son las emociones las que hacen que tomemos decisiones, y éstas nos llevan a emprender las acciones que cambiarán el curso de nuestra historia."*

*"La lógica no te llevará a la cima de la montaña. Lo hará la pasión de tu corazón."*

*"Las cosas no son fáciles o difíciles; lo que tú crees las hace difíciles o fáciles. Son tus pensamientos y tus creencias los que condicionan tu percepción y crean tu realidad."*

*"La diferencia entre los que pasan a la acción y los que se paralizan es que unos desarrollan el coraje de pasar a la acción a pesar del miedo, y otros permiten que los miedos controlen su vida."*

*"El único que no comete errores es aquel que no hace nada."*

*"Cuando cambiamos nuestros pensamientos, cambiamos nuestro mundo."*

*"La esperanza es como la luz del sol. Si se pierde, cae una noche perpetua sobre nosotros. Pero si mantenemos la esperanza, tendremos siempre un nuevo amanecer que iluminará nuestro camino."*

*"El hombre en pocas ocasiones se arrepiente de lo que ha hecho. Sin embargo, en demasiadas se arrepiente por lo que ha dejado de hacer."*

*"Nuestra existencia es un abrir y cerrar de ojos en el curso de la historia."*

*"En eso en lo que te centras es donde diriges toda tu energía."*

*"Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie en cambiarse a sí mismo."*

*"La negatividad siempre busca compañía."*

*"En la vida puedes tener dos cosas: excusas o resultados. Tú decides."*

*"El mundo se mueve por las emociones, no por la lógica."*

*"Si quieres saber cómo será tu mañana dime cómo piensas hoy."*

*"La vida jamás te preguntará cuántas veces te has caído. Tan sólo te preguntará cuántas veces has conseguido levantarte, y cuando le demuestres a la vida que tu decisión es persistir hasta que sea necesario, la vida se rendirá a tus pies y te abrirá las puertas que llevan a tus sueños."*

*"El tamaño de tu éxito se medirá por la fuerza y la intensidad de tu propósito."*

*"Todas las creencias que tenemos tienen consecuencias, ya que obramos en función de ellas."*

*"El mejor discurso de tu vida será el ejemplo de tus acciones."*