

EL HÁBITO DE **DAR** SIN ESPERAR

Cipri Quintas



SAWU BONA

El secreto del
verdadero éxito

Sawubona

El secreto del verdadero éxito

CIPRI QUINTAS



© Cipriano Quintas Tomé, 2022
© de los emoticonos: Gorka Sampedro

© Centro de Libros PAF, SLU., 2022
Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-169-6
Depósito legal: B. 18.827-2022
Primera edición: noviembre de 2022
Preimpresión: Realización Planeta
Impreso por Egedsa

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).
Diríjase 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.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	9
Nota del autor	15

PRIMERA PARTE SAWUBONA EN LA SOCIEDAD

1. DAR	19
2. SolidariDAR	25
3. Escuchar también es ayudar	31
4. Somos lo que sumamos	37
5. #ComparteLoBueno.	43
6. No te guardes ningún «te quiero»	47
7. Trabaja para tener un gran entierro	51

SEGUNDA PARTE SAWUBONA EN LOS NEGOCIOS

8. NegociDAR	57
9. Tu mejor inversión	63
10. Rodéate de buenas personas	69
11. Piensa bien y acertarás.	73
12. Mira siempre hacia delante.	77

13. Deja de quejarte	81
14. Quitando corazas	87
15. El feo, el CEO y el SEO.....	91
16. Humaniza lo digital	97
17. ¿Jugamos?.....	101

TERCERA PARTE SAWUBONA EN EL LIDERAZGO

18. LideDAR	109
19. Gánate la confianza	113
20. Libérate y líderate.....	117
21. Sé faro que alumbra, no que deslumbra	121
22. #QueGobiernenLosMejores	125
23. Suma y triunfarás	129
24. Liderazgo compartido	135
25. Humildad, divino tesoro	139

CUARTA PARTE SAWUBONA EN LAS RELACIONES

26. EmpatiDAR.....	147
27. Utiliza tus herramientas	153
28. Amplía tu pañuelo	157
29. Comparte tus miedos	161
30. Usa las redes para empatiDAR.....	165
31. Tu agenda es... ¡tu tesoooooro!.....	171
32. Agradece y engrandece	175
Agradecimientos	181

1



DAR

A menudo termino mis conferencias con una pequeña broma. Les digo a los asistentes que les voy a contar la fórmula secreta del éxito y que se resume en tres letras. Les voy diciendo poco a poco: «La primera letra es una D... la segunda, una A... y la tercera, una R». Toman nota y entonces, cuando lo ven escrito, se dan cuenta de que en realidad no son las siglas de ninguna fórmula secreta ni de una nueva técnica de crecimiento personal. Es algo tan sencillo y tan poderoso como... ¡DAR!

Toda buena relación empieza y se basa en el dar. Es una verdad universal. Si decidieras quedarte sólo con un mensaje de todo el libro, te pediría que eligieras éste. Es la clave, por eso te lo cuento al principio. De hecho, si tienes claro esto y lo que te he explicado en la introducción, podrías dejar de leer ahora mismo. Eso sí, espero que no lo hagas, porque justo ahora empezamos a conocernos y me apetece mucho recorrer este camino juntos.

Para que el dar sea auténtico, hay que hacerlo sin esperar nada a cambio. No es fácil, por eso está bien que te lo recuerdes de vez en cuando. Yo lo tengo escrito en mis tarjetas personales: «Dar sin esperar, recibir y recordar». De esta manera, creo un compromiso conmigo y con los demás, una especie de contrato para que no se me olvide.

Puede que así, a bote pronto, pienses que dar sin esperar nada a cambio es de tontos, que lo normal es esperar algo en justa reciprocidad. Por ejemplo, si le das algo a alguien, parece lógico que ese alguien te dé algo a ti. Pero esto no siempre funciona así.

Lo que funciona es dar sin esperar nada a cambio. Primero porque, al dar, automáticamente recibes. Hay una íntima satisfacción en el dar que no requiere ninguna vuelta, que es un camino sólo de ida.

Y segundo porque, sin saber cómo, acabas recibiendo mucho más de lo que das. No es algo esotérico, ni siquiera kármico, aunque sí creo en cierta forma de karma porque lo vivo cada día de mi vida.

Cuando hablo aquí de recibir me refiero a varias cosas:

- Recibes la satisfacción de ayudar.
- Recibes, la mayoría de las veces, reconocimiento por haber ayudado.
- Recibes, recíprocamente, atención y ayuda, porque los demás, en agradecimiento, también quieren ayudarte.
- Recibes risas y abrazos, que son la salsa de la vida.
- Recibes amor de vuelta, porque los demás también quieren experimentar el placer de ayudar.
- Recibes la satisfacción interior, íntima e intransferible, de estar mejorando el mundo.
- Recibes, recibes, recibes...

Y, por si todo eso fuera poco, está demostrado científicamente que la bondad es la base de un cerebro sano. Así lo afirma el doctor en neuropsicología e investigador en neurociencia afectiva Richard Davidson, que ha hecho varios estudios sobre los beneficios emocionales de la amabilidad, la ternura y la compasión.

¡La bondad es el hábito más saludable que hay! No es

que te lo diga sólo yo, sino que lo dicen también los científicos. ¿Todavía tienes alguna duda?

Así que te invito a practicar el DAR.

Yo lo practico y me va muy bien. Los que me conocen saben que dedico gran parte de mi vida precisamente a sumar, a conectar a personas y a hacer que pasen cosas buenas. Y si yo puedo hacerlo, tú también, porque no soy filántropo ni he montado todavía una ONG, soy empresario. Lo soy desde los dieciocho años. Porque ser empresario no está reñido con la bondad. En realidad, como te explicaré más adelante, es justamente lo contrario: no se puede ser buen empresario sin tratar de ser buena persona (una tarea muy difícil, lo contrario es fácil).

Y te invito a hacerlo no sólo porque tengo comprobado que funciona, sino también porque dando vas a recibir algo valiosísimo: la confianza de los demás. Y sobre esa confianza vas a poder construir lo que quieras, incluso un negocio que te haga millonario, si eso es lo que deseas. La riqueza material que se consigue sobre esa confianza es la más perdurable.

Por tanto, no se trata de ser bueno por buenismo, sino para ser más feliz y, si me apuras, para ser más rico en todos los sentidos.

Todos tenemos una capacidad ilimitada de dar, el dar no se gasta. Hay quien me dice: «Tú das porque tienes», y entonces le digo: «¿Acaso tú no tienes? ¿No tienes tiempo para escuchar, una mano que tender o unos brazos para abrazar?». No hay que limitarse a lo material. Muchas veces una mirada, un gesto, una llamada o un mensaje felicitando por el cumpleaños hacen que otra persona se sienta querida, se sienta segura, se sienta escuchada, se sienta bien.

Dar es la herramienta más poderosa que todos tenemos. Te animo a practicarla en tu día a día. Porque no es suficiente con leer esto, ni siquiera con estar de acuerdo, hay que

actuar. #SomosLoQueHacemos, no lo que pensamos que haremos o lo que queremos hacer.

Así que ¡pasa a la acción!

Minitruco: Practica la filosofía *ubuntu*

Siguiendo con la sabiduría ancestral africana, hay otra palabra muy interesante: *ubuntu*. No tiene una traducción sencilla en español. Podría decirse que se parece a *empatía*, pero va mucho más allá. Significa «yo soy porque nosotros somos». Dicho de otra forma, si los que están a mi alrededor no están bien, yo no puedo estar realmente bien, porque estoy conectado con ellos por hilos invisibles pero indestructibles, por vínculos forjados desde la época de las cavernas. Y porque, en realidad y en el fondo, todos somos uno.

No se trata sólo de una palabra bonita. Es algo que se puede sentir. Ahora bien, para sentirlo tienes que ir más allá del individualismo que promueve la sociedad actual. Tienes que ir más allá del *selfismo* y el egoísmo. Sé que no es fácil, porque estamos acostumbrados a una forma de funcionar y nos han llenado la cabeza con mensajes como «tú eres lo importante» o «primero piensa en ti... y luego en ti». Pero en realidad todos formamos parte de un todo llamado humanidad. Lo que le pasa a tu hermano te afecta, pero también lo que les pasa a tu vecino y a tus compatriotas y a todos los seres humanos que habitan el planeta. El verdadero bienestar consiste en que TODOS estemos bien.

Tú eres porque los demás son. Ésa es la base de todo. ¿Te animas a practicar la filosofía *ubuntu*?

#SawubonaEnLaSociedad

**Todos tenemos
la capacidad y el deber
de DAR.**

#SomosLoQueDamos