



*4 preguntas que sacarán
la historia escondida
de cualquier persona*

PROGRAMA ALTO RENDIMIENTO

4 Preguntas que sacarán la historia escondida de cualquier persona

Una historia increíble

Es probable que cada persona que conocemos tenga una historia increíble escondida en su interior. Y creo que Mireia y yo hemos aprendido las cuatro preguntas que harán que cualquiera de las personas con las que nos encontramos en nuestro camino puedan sacar hacia fuera su historia y compartirla con otros. Te voy a contar cómo hacerlo enseguida. Pero primero **te contaré la historia de tres personas que nunca habría llegado a conocer si no les hubiera hecho estas cuatro preguntas.**

La primera persona era una profesora de ruso que tuve en la Escuela Oficial de Idiomas en Barcelona hace más de 20 años. Ella resultó ser nieta de Antón Mercader, el famoso asesino de Trotsky, y si bien no me habló nunca de su abuelo, sí me contó como le había cambiado la vida al salir de Rusia e ir a casa de unos familiares en la Barcelona de los 70, lo mucho que le sorprendía ir a comprar a las tiendas y que las dependientas se acercaran a preguntar si podían ayudarle, cuan horrible le parecía el exceso en el que vivían sus tíos con un piso en el Ensanche barcelonés para una sola familia, sin compartirla con otras cuando había un montón de habitaciones, como vio a su padre

4 Preguntas que sacarán la historia escondida de cualquier persona

cambiar de carácter, volverse más triste y más feliz a un tiempo. Ya no hablaba de política y de temas que siempre le habían encantado, pero acariciaba las cabezas de sus hijos y de vez en cuando le oía decir “valió la pena, valió la pena”, eso le enseñó lo valioso que es el amor a los hijos y como los sacrificios si es por el bien de ellos valen la pena. Era emocionante escuchar las historias y anécdotas que tenía para contar de sus primeros años en España.

La segunda fue una madre de familia numerosa, con tres hijos, feliz, activa y generosa. Me contó como había perdido a su tercer hijo justo al término del embarazo y cómo tuvo que parir a su bebé ya sabiendo que acababa de morir hacía un rato cuando notó un dolor intenso de barriga. Realmente es una experiencia que te impacta, no la olvidas, y te deja un mensaje muy importante: después de una experiencia terrible aún se puede ser feliz. Hay felicidad y alegría más allá del dolor vivido.

La tercera persona era un chico que había huído de su país por causas políticas, se había alistado a la Legión francesa, había estado en África, y se había escapado a

4 Preguntas que sacarán la historia escondida de cualquier persona

España. No podía regresar a su país, Yugoslavia, donde seguramente su padre estaría pasándolo muy mal por ser alguien muy implicado políticamente. Recuerdo que cuando este chico me explicaba estas cosas hasta me costaba entender de todo lo que me hablaba, no le volví a ver. Años después estalló la guerra de los Balcanes, recordé cada una de las palabras de ese chico.

¿Sabes? Si yo no creyera que **dentro de cada ser humano se esconde una historia increíble**, probablemente no habría entablado una conversación significativa con estas personas.

Me habría comprado una caja de galletas, me habría puesto delante de la televisión y me hubiera quedado en casa, o simplemente hubiera ignorado a esta gente.

Pero **la gente es más fascinante que cualquier otra forma de entretenimiento**, te lo prometo. Y sus historias son reales, auténticas y fascinantes.

¿Cuáles son las preguntas que les hago?
Son sencillas, y tienen todas que ver con como funciona el desarrollo de una historia.

Ésta es la fórmula para contar una historia:

1. Presentación de un personaje
2. Algo que quiere o desea (un reto)
3. Qué ha hecho o va a hacer para superar el reto .
4. Conseguir lo que desea, o no conseguirlo pero aprender algo importante.

Así que, ¿qué les pregunto? ¡Fácil!

1 ¿Cómo las personas describen quien eres?

Me gusta esta pregunta porque les hace pensar. No se trata de lo que hacen o que saben, se trata de cómo otras personas los describen. **Hace que la gente se pare y piense acerca de cómo les perciben**, cómo son, lo que les gusta... y así sucesivamente. Y casi siempre, te dicen la verdad sobre sus características más positivas y sus defectos, y empiezan a pensar en las cosas que les gustaría que fueran diferentes.

2 ¿Qué es aquello que más te gustaría conseguir en tu vida?

Toda historia siempre va acerca de si el protagonista va a conseguir lo que quiere o no. Aquello que el protagonista quiere es esencial, determinante. Si un personaje no sabe lo que quiere, nos encontramos con una historia aburrida, pero si lo tiene claro, sabemos que va a tener una vida mucho más emocionante y una historia que vale la pena ser escuchada.

Me encanta esta pregunta porque en realidad obliga a la persona con quien estamos hablando en ese momento a clarificar su historia, a tomar conciencia de sus deseos en ese mismo momento y es muy revelador

4 Preguntas que sacarán la historia escondida de cualquier persona

en ocasiones. Una vez que nuestro interlocutor se aclare en lo que quiere, su historia y su vida empieza a tener más sentido y se siente mejor. Esta es una pregunta muy poderosa.

3

¿Cuál es el mayor reto que ha tenido que superar en la vida?

Esta es otra pregunta fabulosa porque permite que todo el mundo cuando ha de responderla es en realidad alguien valioso, más fuerte de lo que imaginaba y que en fondo es una especie de héroe de cuento, de película, y alguien que puede aportar una enseñanza a otros. Todos los héroes tienen que superar los conflictos, y casi todas las personas en la vida hemos tenido que hacerlo en un momento u otro también.

4

Cuando mueras, ¿qué quieres que recuerden de tí?

Esta pregunta es altamente transformadora. Te hace pensar en como estás viviendo ahora tu vida, en qué quieres cambiar, y también te hace pensar en un final feliz, en como quieres que se vea el último capítulo de tu historia, y eso es altamente esperanzador.

7

4 Preguntas que sacarán la historia escondida de cualquier persona

Así que si te fijas, realmente se esconde una historia fascinante dentro de cada uno de nosotros, y con las preguntas adecuadas puedes averiguar la de cualquiera.

Ahora te toca a ti contar tu historia, así que contesta a estas cuatro preguntas:

- 1.¿Cómo las personas que te conocen describen quien eres?
- 2.¿Qué es aquello que más te gustaría conseguir en tu vida?
- 3.¿Cuál es el mayor reto que ha tenido que superar en la vida?
- 4.Cuando mueras, ¿qué quieres que recuerden de ti?

¿Te gusta como se ve tu vida ahora?

¿Te gustaría tener una vida mejor?

**¿Quieres que te ayudemos a diseñar
la vida que deseas y que te demos
herramientas para ser
más productiva y feliz?**

**ÚNETE AHORA A
ALTO RENDIMIENTO**

© 2015
Mujeres empoderadas.org