

La ambición amable



La ambición amable

Anna Vicen Renner



¿De qué va?

En este libro presentamos **una nueva forma de entender la ambición:**

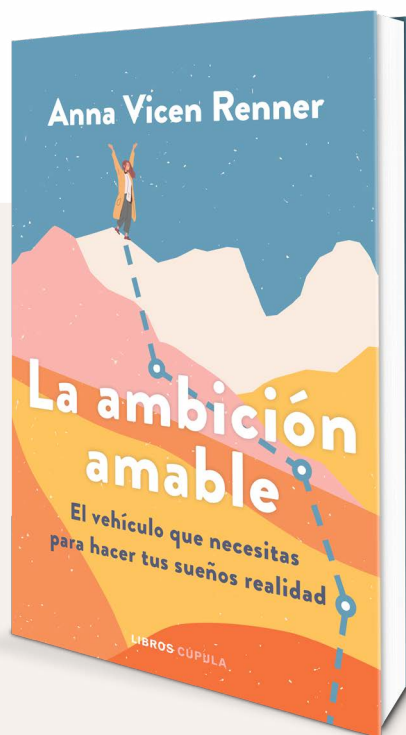
La hemos llamado:
Ambición amable.

Le hemos hecho un “**lavado de imagen**” para convertirla en un motor que **te ayuda a conseguir cambios positivos en todas las áreas de tu vida.**

¿**Cómo?** Gracias a usarla de **forma equilibrada, positiva, consciente y siempre teniendo en cuenta tu bienestar en todas** tus parcelas.

De poco sirve ser ambicioso en lo profesional si ello te lleva a decuidarte de tu relación de pareja, por ejemplo.

En este libro contamos cómo mantener, siempre, ese **equilibrio** que te convierte en una persona plena y con ganas de esforzarse para sus objetivos, de forma natural.



“Yo no me sentía ambiciosa ¡Y ahora sí!”

“Cuando me hice amiga de la ambición, empecé a sentir una fuerza extraordinaria que me llevó a descubrir que era una persona sumamente ambiciosa. El simple hecho de verbalizarlo, de decirme a mí misma «Anna, eres superambiciosa», me dio seguridad a todos los niveles y me ayudó a tener más claridad respecto a lo que quiero conseguir”.

La ambición está directamente relacionada con lo que sentimos, con nuestras emociones y deseos. Especialmente a lo largo de estos últimos años, la ambición ha sido, para Anna Vicen Renner, una energía necesaria para ir siempre un paso más allá en todas las áreas de la vida.

Con este libro, Anna busca acercar la ambición a las personas, para que cada uno pueda también activar esa potente energía que le permita vivir con ilusión y determinación



**¡Pongamos de moda
la ambición!**

*Una ambición positiva,
sostenible, equilibrada ¡y
poderosa! que nos ayuda a
crecer y sentirnos más rea-
lizados en todas las parce-
las de nuestra vida!*

Dale una vuelta al concepto que tenías de ambición y descubre su conexión con la autoestima y la motivación.



¡Pongamos de moda la ambición!



Ese es el propósito de la autora; y, además, quiere hacerlo desde una **perspectiva diferente**. Quiere hacernos entender que la **ambición es un motor positivo si no se restringe a una sola área de nuestra vida**. Una persona obsesionada por su trabajo, por ejemplo, pero que desatienda a la familia, a los amigos o el autocuidado, no posee una ambición saludable.

Si tu ambición está focalizada en una pequeña parte, quizá vas a tener éxito en ese ámbito, pero serás infeliz en el resto de las dimensiones de tu vida.



**La ambición cae mal.
¿Por qué?**

Todos tenemos **grandes prejuicios respecto a la ambición** y en el libro la autora repasa el cine, la literatura, el arte el por qué de esta mala prensa de la ambición. La propia RAE, en su primera acepción de la palabra, asocia la ambición a los **deseos de poder y riqueza**, otros términos al respecto de los cuales se erige todo un compendio de **prejuicios y asociaciones negativas** que debemos transformar.

El refranero popular español también se ha encargado en buena medida de que relacionemos la ambición con algo negativo. Refranes como «la avaricia y la ambición congelan el corazón» nos inculcan una idea contraria a lo que nos aporta la ambición bien entendida. **Porque la ambición, si sabemos usarla y cuidarla como una energía para avanzar, opuestamente a congelar el corazón, lo sana.**

¿Qué significa para ti: ambición?

Hay que saber distinguir entre la definición que viene en el diccionario, el significado popular, y el significado que queramos darle a partir de ahora.

¿Qué es para ti la ambición?

Para la autora de este libro es el **deseo ardiente de conseguir algo y esforzarnos para ello porque eso nos aporta felicidad**. Lo que nos hace feliz es sentirnos realizados y plenos en todas nuestras parcelas y trabajarlas cada día para ser mejor en ellas. **Para conseguir la felicidad que deseamos, utilizamos la ambición como vehículo.**

Las palabras que nos generan rechazo y con las que no conectamos están siendo inútiles para nosotros. Así que Anna Vicen propone hacer útil esta palabra, a base de completarla con un «apellido». **Ambición amable**. La sinergia de estas dos palabras, en apariencia tan opuestas, expresa a la perfección la esencia de la actitud que busca contagiar este libro, **una forma de estar en la vida** y de reflejar el **motor de cambio que tenemos que activar en nuestro interior**.



Mi propósito con este libro es acercar la ambición a las personas, acercártela a ti para que tú también puedas activar esa potente energía que te permita vivir con ilusión y determinación. Verás que muy pronto empezarás a sentir esa motivación en todos los aspectos que te componen y, además, todos los días.

entonces...

¿QUÉ ES LA AMBICIÓN AMABLE?

-La ambición amable es una ambición **sana, equilibrada, generosa, focalizada en tu bienestar, en aquello que tú deseas.**

-Es una ambición que **no sabe de competencias, ni de rivalidades, ni de envidias.**

-Al contrario, es una ambición que **inspira el trabajo en equipo.**

Con la ambición amable como vehículo para conseguir tus objetivos, aprenderás a disfrutar cada paso del proceso y **conseguirás cambios positivos en todas las áreas de tu vida.**

¡Y lo más fascinante es que ya está dentro de ti!

¿Sientes que toda la emoción de tu vida está condensada en el catálogo de Netflix?

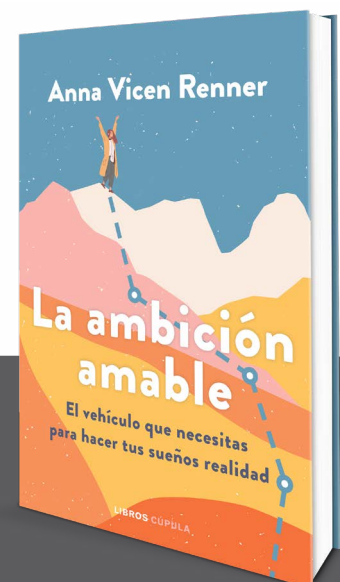
¿«Es lo que hay» se ha convertido en un mantra para ti?

¿Sientes que, de alguna manera, te faltan objetivos claros y cuando te los pones no los cumples?

O, por el contrario, ¿quizá ya no puedas más de tantos objetivos y tareas pendientes?

¿Sientes que tu vida es aburrida, que no pasa nada especial y, en cambio, ¿parece que en la vida de los demás sí?

Estas y otras preguntas aparecen a lo largo libro para que te conozcas mejor y, poco a poco, vayas despertando tu ambición de forma equilibrada.



Para desarrollar tu ambición amable necesitas conocerte mejor.

Por eso el libro también contiene capítulos y herramientas para indagar en ti.

Más contenido del libro:

APRENDER A DECIR 'SÍ'

Hay que aprender a decir sí. Y créeme si te digo que esta es una destreza que precisa todavía de mayor valentía y entrenamiento.

Decir NO asusta o incomoda la mayor parte de las veces, pero decir SÍ puede dar mucho vértigo. Te hablo de un sí interno. Me refiero a cuando te dices a ti mismo: «Sí, eso es lo que yo quiero». Esa clase de sí te marca un objetivo, y, por lo tanto, se convierte en un motor para tus acciones. Decir sí a tus deseos, a tus anhelos, a tus sueños, ¡a tus ambiciones!, en definitiva, supone tomar un compromiso profundo contigo mismo. **Cuando aprendes a decir que sí, descubres qué es lo que te mueve, cuál es el objetivo que te pone en acción.**

Eso implicará, a veces, realizar un cambio. Y decir sí al cambio puede provocar un seísmo en la acogedora estructura de la vida, sacude los cimientos de tu zona de confort.

¡no!

¡sí!



Tú también eres auténtico

¿Has pensado en atreverte a cambiar tu forma de vestir, de caminar, de hablar con los demás?

¿Te has planteado crear un círculo nuevo de amistades, totalmente diferente al tipo de personas con las que normalmente te relacionas? ¿Probar nuevos pasos de baile? **¿Nuevas formas de hacer el amor?** **¿Por qué no?**

¿Verdad que te encantan esos personajes de ficción que salen en las novelas, series o películas, a los que no dejan de pasarles cosas emocionantes, con vidas llenas de vueltas de tuerca, con misteriosas facetas en su personalidad que no dejan de sorprendernos? ¿Y qué tal si dejas de buscar todas esas emociones en Netflix y las buscas en tu propia vida?

Tu forma de comunicar

Tu comunicación influye en la imagen que proyectas al mundo, en tus relaciones con tu pareja, familia y entorno, tanto social como laboral; **influye poderosamente en tu forma de verte a ti mismo, en el desarrollo de tu autoestima y en la motivación hacia tus objetivos.** Influye en tu forma de pensar y actuar. Y, sin embargo, la mayoría de nosotros pasamos nuestra vida comunicándonos de la misma forma, repitiendo los mismos errores.

Si **cambias el lenguaje que utilizas a diario, comenzarás a notar cambios profundos y sorprendentes en tus enfoques, en tus acciones,** y por supuesto, en tus resultados. Fíjate cómo cambian las siguientes frases al ser sustituidas por las que te propongo al lado:

bla,
bla,
bla

“Me encantaría tener pareja, pero es muy difícil que lo consiga”

“Me **apetece tener pareja, voy a abrirme a esa posibilidad**”.

“Me encantaría viajar a Australia” / “**Me encantará viajar a Australia**”.

“Siempre me equivoco, no tengo remedio” / “**Aprendo de mis errores, la próxima vez lo haré mejor**”

“Seguro que lo haré mal” / “**Voy a probarlo**”

“No lo haré jamás, me da mucha vergüenza” / “**Si me apetece lo haré a pesar de la vergüenza**”

Aplicando esta forma de hablarte a ti mismo aumentas tus expectativas, y también la confianza y la capacidad necesarias para alcanzarlas.



¿QUÉ TIENE EN COMÚN LA GENTE QUE ES AMABLEMENTE AMBICIOSA?

10 ASPECTOS FUNDAMENTALES

- **Autoestima sana.** Son personas con un buen concepto de sí mismas y, si no es así, trabajan para mejorarlo.
- **Conciencia del esfuerzo.** Saben perfectamente que el esfuerzo es fundamental para lograr lo que se propongan, y aun así disfrutan del camino.
- **Conciencia del fracaso.** Comprenden que será necesario fracasar una y otra vez para conseguir lo que quieren.
- **Actitud positiva y automotivación.** ¿Para qué quedarte con una actitud negativa que no te aporta ninguna solución?
- **Capacidad de reírse de sí mismos.** No se toman demasiado en serio y, si lo hacen, es con un acompañamiento adecuado que les permite llorar o gestionar la rabia. Reírse de uno mismo contribuye al bienestar psicológico y mejora la autoestima.
- **Buenas relaciones.** Rodéate de buenas personas, de gente brillante que te inspire. ¡Contágate de su ambición!
- **Capacidad de crear equipo.** Entienden que no llegarán solos a sus objetivos y abrazan la ayuda de la gente que les suma y sirva de guía.
- **Inteligencia emocional.** Son personas empáticas, capaces de leer sus emociones y las de los demás.
- **Valoración de los éxitos sin recreación.** Las personas ambiciosas saben detenerse y felicitarse a sí mismos. Es importante aplaudir un objetivo alcanzado, pero es igual de necesario no regodearse en el éxito. De lo contrario, se corre el peligro de estancarse.
- **Disfruta y vive el momento.** Quienes ponen en práctica la ambición amable gozan de los placeres de la vida, lo cual les conduce a tener pasión e interés por casi todo. Rescata tu mirada de niño y contempla lo que te rodea con curiosidad. Verás que esto te llevará a valorar cosas que habían pasado inadvertidas para ti.

Índice y contenido

PRÓLOGO de Francesc Miralles

INTRODUCCIÓN

TU RECETA ESTRELLA

PRIMERA PARTE

1. ¿Cómo te relacionas con la ambición?
2. El despertar de tu ambición
3. Cómo la ambición te ayuda a lograr tus sueños
4. La ambición no es codicia
5. Cómo utilizar la ambición en todas las áreas de tu vida
6. Herramientas para conocer y mejorar las áreas de tu vida.

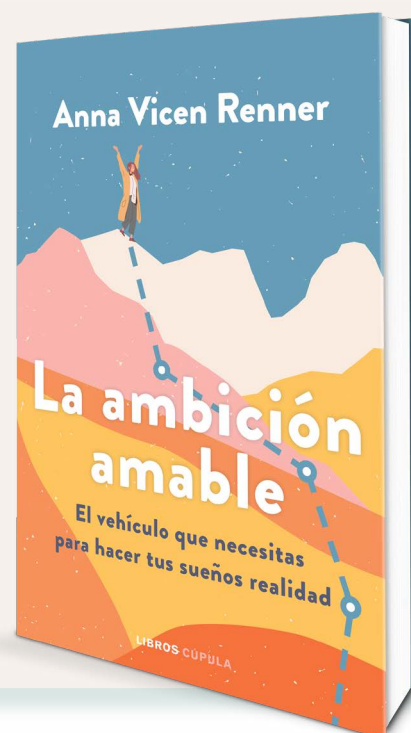
SEGUNDA PARTE

Introducción

1. La forma en la que te ves
2. Aprende a escoger tu entorno
3. Aprende a decir no... ¡y sí!
4. Todos queremos sentirnos libres
5. Tú también eres auténtico
6. Tu forma de comunicar

CONCLUSIÓN

AGRADECIMIENTOS

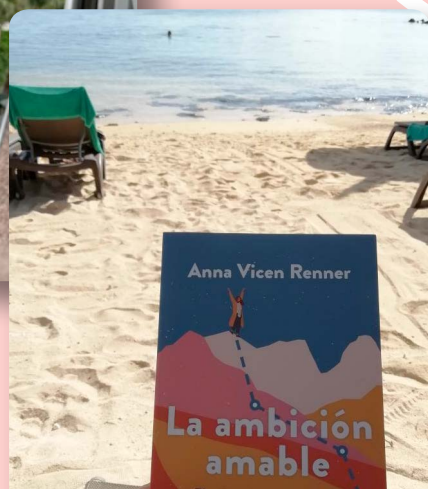
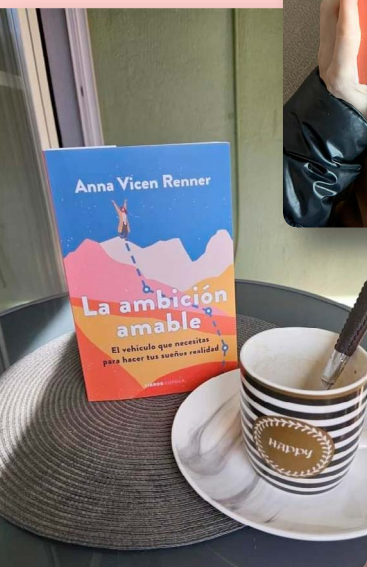
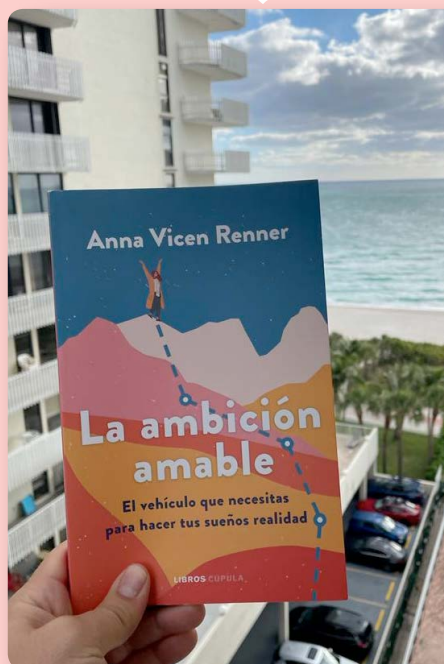


Al tomar las riendas de tus deseos, asumes el poder de tus decisiones, y esa amable ambición se reflejará en tu actitud, en tus respuestas, en tus relaciones con los demás.

Presentaciones del libro



La ambición amable se expande



PRENSA



dicó: **“Vivir es decidir y decidir es**
enuncio a algo, que no sea en vano. ¿No?

Querer todo a la vez no es posible. Y
perseguir sueños por
perseguirlos, sin saber bien
para qué, nos hace sentir vacías y
constantemente ansiosas e
Inestables. Por eso, conocer bien
en esta vida, saber a
que renunciar para

¿Ambición? Bien usada, de forma amable, respetuosa y práctica, puede ser muy poderosa

La ambición amable (Ed. Libros Cúpula, Planeta) es un libro capaz de despertar tu ambición de una forma consciente y sostenible.

3 abril, 2023 - 01:45



evolucionamos, nos esforzamos para **sentirnos mejor con nosotras mismas** y, poco a poco, hallamos nuevas fórmulas y nuevas facetas.



Como siempre digo en mis redes sociales: **“Tenemos mil caras y facetas, no te quedes solamente con las que ya conoces”.**

Por ello, anota: **Tienes mucho por descubrir.** Mucho más de lo que, a veces, imaginas. ¿Estamos de

PRENSA

En cambio, la “ambición amable” es “sana, equilibrada, generosa, focalizada en tu bienestar y aquello que deseas; excluye competencias, rivalidades y envidias; inspira el trabajo en equipo; es un vehículo para conseguir tus objetivos y cambios positivos en la vida, disfrutando cada paso del proceso”, señala.

- Para Anna Vicen Renner, asesora y coach especializada en autoestima y relaciones de pareja, “la ambición nos ayuda a conseguir cambios positivos en todas las áreas de nuestra vida cuando la usamos de la manera adecuada”
- La edad propicia la ambición amable, ya que conforme vamos cumpliendo



Anna Vicen Renner. (Foto Prensa Libre: PLANETA y archivo de la autora)

“En resumen, mi ambición amable me ha ayudado a querer evolucionar en todas las áreas de mi vida y a cuidar cada una de ellas lo mejor que puedo. Es una ambición que respeta mis deseos, mis ritmos y tiempos y mi equilibrio, y que me quiere en paz”, sintetiza.



PORTADA | CUIDARTE | **PSICOLOGÍA**

La ambición amable: ¿por qué dejar de ser 'trepas' te conviene?



Marta Legasa

22/09/2023 • 14:03h.



REVIEWS



Inspirador y empoderador



Yo nunca me he sentido ambiciosa, todo lo contrario. Pero con este libro, desde las primeras páginas, te hace resignificar la palabra y plantearte si esto es realmente así: Ser ambicioso significa querer ser feliz. TODOS queremos ser felices. Es un libro que te invita...

Lectura en momentos intensos 🎬😎 ¡Felicidades por el libro Anna, me gusta mucho!

Gracias a ti por escribir este libro. Me encanta cuando empatizo tanto con una lectura. Enhorabuena ✨

Ufff! Que potente está siendo el libro ahora

Bueno, el libro cobra vida cuando lo lees en el momento que necesitas.

Estoy súper emocionada leyéndolo...en dos sesiones de hecho 🥰



S. L.

★★★★★ Útil y motivador

Llegué a este libro a través de una recomendación y ha sido un gran descubrimiento. Muchos ejercicios prácticos, invita a reflexionar sobre uno mismo, tu relación con los objetivos vitales.

Recomiendo su lectura 100%!

Lala T.

★★★★★ Compra verificada

Inspirador



Un libro que desde las primeras páginas te engancha y te motiva. Escrito de forma muy cercana y con ejemplos y alguna que otra referencia hace que sea muy ameno a la hora de devorarlo. Desde el primer momento hace que tu mente se vaya abriendo para descubrir que es... [Ver más](#)

SOBRE LA AUTORA:

ANNA VICEN RENNER

Nacida en Heidelberg (1980), de madre de alemana y padre español, Anna Vicen Renner es Coach especializada en Autoestima y Relaciones de Pareja y ama tanto su profesión que admite que podría ejercer de lunes a domingo.

Su ambición y curiosidad la han llevado, anteriormente, a explorar diversos caminos: ha sido dj de Razzmatazz durante muchos años lo que la llevó a actuar sobre grandes escenarios con el duo diamissdjs. Esta profesión le hizo ganar popularidad al haber, en aquella época, pocas mujeres en la industria.

Fue también representante de actores en una reconocida agencia, profesión en la que ya empezó a aplicar sus nociones de coaching.

Finalmente, cuando ya decidió formarse en su pasión, no tardó mucho en hacerse un hueco en el sector ya que ya llevaba mucho tiempo trabajando para ello.

Sus ganas de compartir sus reflexiones y herramientas para de autoconocimiento la han llevado a ser muuy activa en redes, realizando entrevistas a otros profesionales y decidir, también, publicar su primer libro.

Puedes encontrarla en IG: [**@annavicenrenner**](https://www.instagram.com/annavicenrenner) (clica)

En [**Linkedin**](#) (clica)

En su web [**www.annavicenrenner.com**](http://www.annavicenrenner.com) (clica)



La ambición no tiene por qué estar relacionada
con tu carrera profesional.

Tenemos que aprender a ser ambiciosos
en nuestras relaciones de pareja, de familia
o de amistad, o incluso con nosotros mismos.

LA AMBICIÓN AMABLE

Anna Vicen Renner

Libros Cúpula, 2023

15 x 23 cm.

200 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 22 de febrero de 2023



¡BREVE VIDEO CON EXPLICACIÓN DEL LIBRO! (clica)

**Para más información a prensa y entrevistas
con la autora:**

hola@annavicenrenner.com