





**Fabian Sampayo**

---

# **El Antídoto para tu desconexión**

Una serie Millennial

[www.antidoto360.com](http://www.antidoto360.com)

© **Fabian Sampayo, 2020**

© **Derechos reservados Editorial Antídoto360**

Ilustración de cubierta: Sumara Hernández

Editado por: Claudia Beltrán

Segunda edición: Julio 2020, Bogotá.

ISBN: 978-958-48-9143-3

Impreso por: La Imprenta Editores

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 autor.

# **Tú Eres**

## **La llave que abre este libro**

<b>El Caos</b>	<b>14</b>
<b>La Aventura</b>	<b>43</b>
<b>La iluminación</b>	<b>81</b>
<b>El método</b>	<b>99</b>
<b>El hábito</b>	<b>117</b>
<b>Tu historia</b>	<b>129</b>



## **Bienvenido al viaje**

Hoy nos encontramos frente a una pandemia global llamada COVID 19, un virus que ha paralizado grandes ciudades y que ha puesto en evidencia la fragilidad que tenemos como seres humanos, un ambiente que nos ha recordado la importancia de la familia y cómo a partir de cosas sencillas podemos disfrutar nuestro diario vivir. Estamos acostumbrados a una vida donde la velocidad y la productividad son elementos esenciales, pero a medida que pasa el tiempo empiezas a ser consciente que eres parte de un molde estandarizado que la sociedad ha diseñado para desconectarte de tu propio ser.

Sufí una desconexión, levanté el freno de mano del carro que iba manejando, y simplemente me paré, desde pequeño me había acostumbrado a ir rápido y terminar todo pensando en el resultado que iba lograr, mi ego se alimentaba de los logros que obtenía al finalizar una meta y en mi cabeza solo fluían pensamientos asociados a ser más productivo laboralmente, pensaba en cómo optimizar cada hora de mi día al punto que un virus invisible, silencioso entro a mi vida. Esto provocó en mí una incertidumbre que afectó mi diario vivir, mi confianza para

tomar decisiones hacia el futuro que quería construir y me hizo cuestionar mi propósito de la vida.

Este virus lo he llamado DESCONEJIÓN, el cual hace que te desconectes de tu vida: tu familia, pareja, amigos, comunidades y organizaciones a las que perteneces. Ese virus es emocional y puede llevarte a creer que no es posible construir una nueva realidad, ataca directamente tu mente y a pesar de que no te enferma físicamente si disminuye el poder de tu acción y de crear un destino extraordinario para ti y tu familia.

Hay estadísticas<sup>1</sup> que muestran que esa desconexión genera millonarias pérdidas en entornos laborales como Estados Unidos (450 a 550 Billones USD), Latinoamérica (500 a 600 Billones USD), y si lo cuantificáramos en nuestro día a día el efecto es aún mayor. Esta desconexión te lleva a paralizarte, a convertirte en un observador, el cual sólo opina y no actúa. Es como si tus pensamientos se quedarán en una fase eterna y tu poder de decisión desapareciera, incluso te puede llevar a sufrir trastornos de ansiedad y depresión. En el mundo encontramos que más de 548

---

<sup>1</sup> Mann, Annamarie & Harter, Jim. The worldwide employee engagement crisis, Gallup, 2016.

millones de personas los padecen<sup>2</sup> y si bien es frecuente pasar por estos estados, lo preocupante es que como seres humanos no estamos tomando acción para salir de allí.

El virus de desconexión es REAL, y aunque se pueden tener diferentes niveles que explicaré más adelante, solía pensar que era NORMAL vivir con ello. Hasta que un día al levantar el freno de mano de mi vida descubrí que no es así, que nacemos para estar en sintonía y conexión total con nosotros mismos y nuestro entorno. Por lo que tome una decisión de actuar y dar un paso, crear un antídoto que me ayudará a conectarme nuevamente.

Mi propósito con este libro es ayudar a que todos nos conectemos con nuestras vidas, entendiendo que no solo es ser productivos laboralmente sino empoderar a todas las dimensiones que nos acompañan diariamente: amor, familia, amigos y nuestra parte espiritual. Este libro es la primera serie de antídotos para abordar temas a los que nos enfrentamos en el siglo XXI y las consecuencias que los diferentes cambios tecnológicos, sociales y económicos han traído a nuestra vida y a nuestro entorno.

---

<sup>2</sup> World Health Organization. (2017) . Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/254610>.

Este antídoto detonará una manera de interpretar tú vida y te ayudará a convertir lo que consideras NORMAL en EXTRAORDINARIO. Te permitirá a través de una conversación entenderte a ti mismo y definir un camino a seguir, siendo consciente que todos somos diferentes y que no hay una receta única para vivir. Para que surta el efecto que quieres debes comprometerte aplicarlo diariamente, pasar de las palabras y la reflexión a la acción.

Hoy iniciarás una conversación, en la cual los protagonistas seremos TÚ y YO, un Millennial del Siglo XXI, que te compartirá una experiencia que inicia al salir de su cápsula universitaria y decide hacer parte del mundo de las organizaciones. En la primera parte de este viaje hablaremos del caos y cómo este hace parte de nuestra vida, aquí tomarás una decisión para aprender a vivir con él y que sea uno de nuestros mejores aliados.

Después te adentrarás a vivir una aventura donde conocerás las principales bases del antídoto que aplicaremos posteriormente, te compartiré algunos conceptos claves que me hicieron llegar a un momento EUREKA o de iluminación donde el crecimiento no se basaba en el tener sino en el desarrollo de un estado mental particular. Este estado o actitud te permitirá el