



¿ QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO ?  
Spencer Johnson  
<https://joanclotet.com/>

### 1. LAS COSAS CAMBIAN

El queso es metáfora de lo que deseas

- Dinero
- Trabajo
- Amor
- Felicidad

El laberinto es el mundo real

**El cambio forma parte del devenir natural**

Durante tu vida actuarás de formas distintas....

- Sal a tiempo de zona de confort
- Adáptate a cada situación

Nos resistimos al cambio por miedo

### 2. ANTICIPARSE AL CAMBIO

Observar a diario si el depósito de queso cambia

Aprovecha las señales para anticiparte

**No te vincules demasiado al queso. Un día podría no estar**

Si construyes tu vida asumiendo un "siempre" cedes el control al azar

### 3. CONTROLAR EL CAMBIO

Cuánto más importante es lo conseguido más deseas conservarlo

Riesgo

Cuestionarse e imaginar futuro es recomendable

**Cuando la situación cambia, tú debes cambiar**

### 4. ADAPTARSE AL CAMBIO

No te resistas a aceptar la realidad

El queso se reduce y vuelve más rancio

Darse cuenta a tiempo invita al cambio personal

El queso viejo son los viejos comportamientos

### 5. CAMBIAR

Vivir con sencillez te aporta libertad

Céntrate en cosas sencillas que funcionan

Si no cambias no aprendes  
Si no aprendes no te adaptas  
Depende sólo de ti

Imagínate disfrutándolos

Con el cambio descubres nuevos depósitos de queso

### 6. DISFRUTAR DEL CAMBIO

Ríete de ti mismo y deja atrás el pasado

**Cuando sientas miedo imagínate actuando como si no lo tuvieras**

Cuanto más te muevas, más posibilidades de nuevo queso

Controla tu situación vs dejarte llevar

Siempre hay queso nuevo ahí fuera cuando lo encuentres anticipa a su pérdida