

GUSTAVO SANTOS

# ámate

120 TEXTOS  
INSPIRADORES

PARA

CAMBIA R  
TU VIDA



MÁS DE  
20.000  
EJEMPLARES  
VENDIDOS

# Índice

---

*Dedicatoria*

*Agradecimientos*

*Nota del autor*

1. Viviríamos en un mundo mucho mejor si más personas conociesen su inagotable poder personal
2. Sabes que tus disculpas no te convencen ni a ti
3. Nunca conseguirás agradar a todo el mundo, pero siempre puedes gustarte a ti mismo
4. Quien es demasiado creativo para inventar disculpas es demasiado impotente para ser cualquier otra cosa
5. Tienes que ser autoritario, tienes que mandar en tu vida
6. Lo que los demás piensen de ti y comenten al respecto no es problema tuyo
7. Todo lo que sueñas y se queda por vivir se transformará en dolor
8. Opta solo hoy por el descubrimiento de nuevos caminos en vez de seguir los ya trillados
9. Cuanto más dependas de alguien, menos querrás a esa persona, más te estarás engañando y más lejos estarás de ti
10. Todo pasa, tú te quedas
11. Tu éxito será siempre más envidiado que un motivo de orgullo para los demás
12. Las experiencias solo se repiten porque te niegas obstinadamente a no aprender la lección
13. Para que te quieran mal no necesitas hacer daño a nadie, basta con que te quieras a ti mismo; para que hablen mal de ti no necesitas ofender a nadie, basta con que te muestres seguro de ti mismo
14. El tiempo no cura nada; solo lo que haces y quieres para ti mismo en el transcurso del tiempo es lo que podrá curarte o no
15. El amor es incondicional y el miedo es la mayor de las condiciones

16. Es preferible mil veces ser atacado porque hablas que ser querido porque callas
17. Haz por merecerlo y más pronto o más tarde será tuyo
18. Quien se cobra algo a cambio no ama, quiere atención
19. Cuando no te gustas a ti mismo, los demás son siempre espectaculares; cuando no estás seguro de ti, te pasará cualquier cosa
20. Has sido concebido para ganar
21. Si te respetaras, no habría nadie capaz de robarte la dignidad
22. Afírmate por lo que eres, nunca por lo que haces o por lo que tienes
23. A pesar de las muchas malas elecciones que puedas haber hecho, nada te impide empezar a elegir mejor a partir de hoy
24. O arriesgas o renuncias, pero si renuncias nunca sabrás cómo habría sido tu vida si te hubieses arriesgado
25. El éxito no pasa por ser mejor que los demás, sino por ser mejor que uno mismo todos los días
26. La vida está hecha de elecciones: las que haces o las que permites que hagan por ti
27. Tienes que querer tu cuerpo, cuidar de él, respetarlo y amarlo; es la única posibilidad que tienes de hacer de esta vida una experiencia duradera y feliz
28. No es posible derrotarte si no renuncias
29. Solo hay una forma de ser feliz: tienes que hacer lo posible por serlo
30. Tu mérito no está en tus ideas, está en tus acciones
31. Mientras culpas a los demás, no encuentras soluciones para ti
32. Si no puedes lograr lo que quieres, una de dos: o te están poniendo a prueba o es mejor que cambies de camino
33. Si estás seguro de lo que quieres, no puede haber concesiones
34. Solo te manipula quien tú permites, por tanto, eres el responsable del camino por el que te llevan
35. Aunque en este momento no te sientas bien contigo mismo o haya algo que no esté pasando como deseas, nada en tu vida es tan valioso como tú
36. Vive una vida que te enorgullezca y te haga sonreír durante el tiempo que pasarás en la vejez
37. No hay sueños imposibles
38. Todo el mundo te invita a que los admires; muy pocos te enseñan a gustarte a ti mismo

39. O piensas o sientes, ambas cosas a la vez son imposibles
40. Tómate en serio la salud, con lo demás puedes jugar
41. Si estás enfrentándote a un enorme reto es porque estás preparado para afrontarlo
42. Más vale una única acción rumbo a lo que deseas que diez palabras dichas, cien frases escritas o mil pensamientos iguales
43. Mientras tu vida se centre en otra persona, esta tendrá tu vida en sus manos y tú no tendrás ninguna vida
44. Cuanta más autoestima tienes, mayor amenaza representas
45. Una cosa es confiar en ti mismo y otra es tener exceso de confianza
46. Disciplínate, pero apasionáte primero
47. Si una persona te dice que lo que te interesa no es importante, deja de interesarte por ella
48. Todos los problemas tienen solución, solo tienes que encontrarla
49. Quien elige manda
50. Prueba a quererte a ti mismo, no desearás otra cosa
51. Si te deslumbras cuando te alaban y te sientes inferior cuando te critican, hay una cosa que no tienes clara: no sabes quién eres
52. Sufrir con antelación supone dolor hasta que pase y después de que pase, si es que pasa
53. Solo representas tu verdad
54. Entrégate
55. He aquí el secreto: respeta tu intuición, educa tu mente y cuida tu cuerpo
56. Necesitas de todos. Dependes de ti
57. Cuando perdonas al prójimo es cuando ganas tu perdón
58. Siempre estás más cerca de perderte a ti mismo cuando tienes miedo de perder a alguien
59. Nadie sabe ni puede hacer nada por ti mejor que tú
60. Elige lo que piensas pero no elijas lo que sientes
61. Nunca renuncies a nada sin estar seguro de que has dado lo mejor de ti
62. Has sido concebido para amar, pero te han formateado para sufrir
63. Hónrate a ti mismo y conocerás la abundancia
64. Tu destino es lo que sueñas, lo que quieres todos los días, es cada elección que haces

65. No te vuelvas contra nadie, vuélcate en todo el mundo
66. Ante cualquier elección, tomarás un camino y abandonarás otro
67. Nadie es de nadie, pero tú eres completamente tuyo
68. Puedes tener todo lo que quieras siempre que no dejes de ser nada de lo que eres
69. EN vez de perfeccionista, elige ser progresista
70. Las fuerzas nunca te faltarán mientras quieras mucho una cosa
71. Un verdadero hombre ya no demuestra dominio, demuestra emoción, demuestra afecto
72. Siempre que te desvías un centímetro de lo que deseas, vas a parar a kilómetros de distancia de lo que eres
73. Los que te odian son maestros en el arte de enseñarte a amar
74. Querer es poder si haces o dices lo que quieres; en caso contrario, no se trata de poder, sino de nada
75. Una relación donde no ganas nada no es una relación, es una obligación
76. Todas las respuestas que necesitas están en tu interior y en el silencio las escucharás
77. Una cosa es que no seas capaz, otra bien distinta es que no sea posible
78. No eres tu pasado, eres en lo que crees ahora
79. Siempre que te apetece decir «no» y dices «sí», dices «no» a todo lo que eres, a todo lo que quieres y a todo lo que podrías llegar a ser
80. Recordar no es vivir, es dejar de vivir
81. Si no cambias, los demás harán de ti lo que quieran
82. El momento adecuado para hacer o decir lo que quieras es el momento en que estás sintiendo esas ganas
83. Siempre que te respetas no hay dudas sobre ti
84. No hagas nada por nadie, hazlo todo por ti
85. El amor en pareja solo funciona si las individualidades se aferran a sí mismas en primer lugar
86. Nadie es mejor que nadie
87. Solo eres culpable si actúas con la intención de hacer daño a alguien
88. Solo te cobras algo a cambio porque te crees el centro del mundo y de los demás
89. De los mil cuatrocientos cuarenta minutos que tienes al día solo necesitas quince de pasión para hacer valer tu día entero

90. No perdonar es una elección, no una incapacidad
91. Siempre que renuncias no llegas a saber lo cerca que estabas de alcanzar lo que querías, por eso es por lo que debes creer en ti una vez más
92. Lo que tienes ganas de decir es muchas veces lo que los demás necesitan oír
93. Todo lo que te queda por vivir tiene mucha más vida que todo lo que has vivido
94. No son los otros ni son las leyes los que tienen que cambiar, eres tú
95. Nunca te olvides del placer
96. El peor escenario de quien arriesga es siempre mucho mejor que el resultado de no hacerlo
97. La educación que te han dado ya no es excusa para nada
98. No hay como sembrar y no recoger
99. Solo sin ti es como no llegarás a ninguna parte
100. Todo está en proceso de cambio y, si no cambias para bien, será para mal
101. El amor no es para juzgarlo, es para vivirlo venga de donde venga
102. Dar alas a la imaginación es importante, pero dar cuerda a las piernas es fundamental
103. Dentro de ti siempre hay alguien que quiere vivir más y mejor
104. Anteponer siempre a los demás es la mayor causa de muerte en el mundo
105. Solo empiezas a vivir de verdad a partir del día en que descubres por qué has nacido
106. No hay tiempo para permanecer a la espera de una intervención divina. Muévete
107. Solo dependes de ti para ser feliz
108. Recibes mucho más que todo lo que das
109. Hay dos comportamientos que no puedes seguir tolerando: que siempre se cobren algo de ti y que te digan que no eres capaz
110. Transforma lo que no te gusta de ti, acepta lo que no te gusta de los demás
111. Importa lo que tú quieres, nunca lo que el otro quiere que tú quieras
112. Las oportunidades son infinitas cuando eliges cambiar una situación que no está bien
113. Si asumes una opinión, serás atacado; si tienes un sueño, serás perseguido; si eres feliz, serás envidiado
114. La persistencia es el camino de los que creen que siempre es posible

115. A partir del momento en que entres en acción, te verás haciendo cosas que siempre dijiste que serías incapaz de hacer o que serían imposibles
116. A partir del momento en que eres consciente, tienes la responsabilidad de ponerlo en práctica
117. Piensa en lo que te apetece hacer hoy y hazlo; piensa en lo que te apetece decir hoy y dilo; piensa dónde te apetece ir y ve; piensa lo que te apetece comer y cómetelo
118. La abundancia no es lo que tienes, es lo que eres
119. Lo mejor de la vida es gratis
120. Ámate y nada te faltará

*Créditos*

*Para ti,  
ámate y nada te faltará.*

## AGRADECIMIENTOS

---

Este es un libro inspirado en hechos reales.

Inspirado en mi vida, en la vida de todas las personas con las que me he encontrado, relacionado o con las que camino. Es para ellas, para las que me han inspirado, para las que me han apasionado y las que me han hecho daño, para las que me han dado la mano y las que me han abandonado, para las que me reconocen como un hombre de amor y para todas las que me ofenden sin conocerme. Es a vosotros a quienes dirijo mi más sincero agradecimiento. Si no fuera por vosotros, por cada uno de vosotros, nunca habría aprendido tanto en tan poco tiempo, nunca me habría entregado y conocido como me he conocido, nunca me habría cuestionado a mí mismo tantas veces, nunca me habría puesto en duda las veces que me he puesto y jamás hubiera vivido con las convicciones que ahora viven en mí.

Gracias por todas las lecciones.

Hoy soy el hombre más preparado para enfrentarse a todos los retos de la vida y me siento más fuerte que nunca para cumplir mi misión.

Hoy soy un guerrero.

Y es el amor que llevo en el pecho.

Gracias.

## NOTA DEL AUTOR

---

Ámate es la historia de nuestra vida.

Es la mayor de todas las búsquedas, el reencuentro necesario y el propósito final. Es la premisa más decisiva de nuestro viaje.

En este libro, que es el octavo que escribo —el 8 es el número del infinito—, solo podría hablar de lo que nunca cesa y nunca se agota, de lo que nos afecta a todos hagamos lo que hagamos, intercambiemos o demos: el amor.

El amor es la fuente inagotable, el alimento eterno y lo mejor que hay a coste cero, pero también es la mayor de las guerras, la conquista más ardua y, en ese sentido, quien más se entregue, quien lo asuma y comparta más veces, y quien lo ancle a la tierra con mayor legitimidad, ganará.

Es fundamental dejar que el amor fluya por nosotros y por lo que hacemos, y descubrirlo en todas las personas y en todas las cosas.

Ha llegado el momento del cambio.

Ha llegado la hora de transformar el dolor en amor, de bajar las armas de fuego y luchar con afecto en el corazón, compasión en el alma y buena voluntad en el ser. Para eso, hay que ser guerreros de verdad, hombres valientes y mujeres intrépidas, capaces de elevar la vibración del amor de sus vidas al punto de conseguir expandir esa energía por todos los rincones del mundo, sin miedo, sin limitaciones, solo porque están convencidos de que el camino de la humanidad es ese y ningún otro y porque saben que la lucha diaria por respetarse a sí mismos por encima de todo y amarse por encima de todas las cosas les vale la vida entera.

Es urgente que te alistes en esta operación.

En un momento en el que el mundo parece derrumbarse, en el que la gente cada vez da más la espalda al prójimo, donde cada vez más organizaciones están dirigidas por valores controvertidos y el dinero parece ser el único motor de nuestras vidas, resulta imperativo pararse un momento, mirar hacia dentro y querer comprender lo que nos está pasando, cuestionar nuestros valores, los principios de nuestro puesto de trabajo, las

ideas que inculcamos en los demás, aceptar lo que vemos a nuestro alrededor sin perder la esperanza ni desistir. Atravesamos una era en la que el amor es el único camino capaz de evitar nuestra extinción. Es nuestro deber, por tanto, expresarlo, pues todos somos amor y el amor es todo lo que tenemos que hacer. No el amor que nos han enseñado ni el que se cobran de nosotros en cada instante, lleno de esperanzas vanas, dependencia y juicios de valor, sino el nuestro. Nuestro amor propio. El tuyo por ti mismo. Ese con el que naciste y que has perdido por ahí. Ese que te afirmaba como dueño y señor de tu vida. Ese que daba sentido a tu existencia. ¿Dónde está? ¿Dónde lo has dejado? ¿Cuándo ha sido la última vez que lo has sentido y que te lo has demostrado a ti mismo?

En este libro voy a conducirte a un viaje interior hacia el descubrimiento del guerrero que hay en ti y te voy a invitar a querer ser más y mejor, a comprender las razones que no encontraste en un determinado periodo de tu vida y a que seas consciente de que un cambio será capaz de elevarte a la dimensión a la que perteneces. Ahora bien, voy a prepararte, claro. A tu disposición tienes 120 frases poderosas, 120 oportunidades para que el cambio y el reencuentro contigo mismo tengan lugar, para que consigas vencer la nostalgia de la persona que fuiste y renazca y recuperes la libertad que eres, que siempre has sido y que es preciso que seas. Es imperioso que abandones el miedo en pro del amor, la pereza en pro de la acción y la irresponsabilidad en pro de la responsabilidad. Es fundamental soñar, creer y confiar en ti.

Cambiar es determinante. Es imperativo ganar esta guerra.

Es verdad que nadie puede cambiar el mundo solo, pero si cada uno de nosotros empieza a cambiar el suyo propio, el cambio global se producirá. Y hay que contar con todos. Todo el mundo cuenta. Todo el mundo es importante. Y nadie es más ni menos que nadie.

Todos somos uno. Todos somos amor.

Este libro, ahora que lo tienes en tus manos, igual que tu vida, será lo que tú quieras que sea. Puedes leerlo de principio a fin o del final al principio, de la mitad hacia delante o de la mitad hacia atrás, o simplemente consultarlo por la mañana, por la tarde, por la noche o las veces al día que se te ocurran. Si optas por esta última vía, la de la consulta, la que tiene más sentido para mí, con el libro entre las manos cierra los ojos y comprométete con lo divino. Pide un mensaje para ese momento, un camino a seguir, la confirmación de lo que ya sabes, pero que has olvidado o de lo que necesitas para, finalmente, armarte de valor. Estoy seguro de que podrás guiarte hacia lo mejor de ti y de que obtendrás orientaciones muy poderosas rumbo a las acciones que necesitas emprender y hacia el cambio que necesitas dar. De esta manera estarás más cerca de

actuar. Más cerca de Ser. Más cerca de quererte. Más cerca de querer también a los demás.

Dependes de ti, tanto si eliges ser la persona más importante de tu vida como si eliges, de una vez por todas, quererte como mereces que te quieran.

*Ámate* es el cambio.

¡A formar, guerreros!

*Ámate* es el camino.

¡Adelante!

# 1

## VIVIRÍAMOS EN UN MUNDO MUCHO MEJOR SI MÁS PERSONAS CONOCIESEN SU INAGOTABLE PODER PERSONAL

---

Eres ilimitado.

Y solo dejarás de serlo cuando creas que es imposible ser lo que quieres ser. Eres tú quien se pone los límites. Nadie más. Los demás te los pueden marcar, puede que se tomen a broma tus creencias y deseos, pueden hacer lo que quieran, pero eres tú quien les da credibilidad, eres tú quien les presta oídos más que a ti mismo, eres tú quien te pones en duda, luego la responsabilidad de todo lo que puedes ser y no eres es exclusivamente tuya y de nadie más.

El mundo necesita, y cada vez más, gente segura de sí misma. Personas que crean en su interminable poder personal, que sean dueñas de su propio valor y determinación, que sepan la dirección hacia la que quieren caminar. El mundo nos necesita, te necesita en plenitud, así pues, no puedes seguir alienándote de esa enorme responsabilidad para con el todo del que también formas parte y con el que tienes una importantísima misión.

Si has nacido es porque hay un motivo mayor para que estés aquí: ser feliz.

Solo necesitas descubrir cómo serlo, haciendo qué, con quién y dónde. Para eso, escúchate, respétate a ti mismo y deja de descuidar todo eso que dices que no eres capaz, pues siempre lo has sido y siempre lo serás: ser libre y luchar por lo que te apetece.

Eres capaz de todo y todo lo que desees es factible, de lo contrario no estarías aquí para hacer nada ni sentirías todo lo que sientes.

¿Te has imaginado alguna vez un mundo lleno de gente segura de sí misma?

¿Puedes, al imaginarlo, sentir la magia de todo lo que hay a tu alrededor? ¿La alegría de la gente? ¿La belleza de las cosas? ¿La compenetración de la energía entre unos y otros? ¿La manifestación conjunta de valores tan universales como la libertad, la igualdad y la

fraternidad? ¿Te has imaginado a ti mismo? ¿Puedes visualizarte como naciste para ser feliz?

Tienes que confiar en el poder de lo que posees, creer que es posible, manifestarlo y después contribuir a que se haga realidad, pues nunca, como ahora, el mundo te ha necesitado tanto.

ámate

## 2

# SABES QUE TUS DISCULPAS NO TE CONVENCEN NI A TI

---

Este texto está dedicado a los expertos de la victimización que se entregan diariamente a la invención de toda clase de disculpas y muchas más para no salir del mismo sitio.

Dejad de fingir que creéis en lo que estáis creando.

Vuestra creación tiene los días contados, pues siempre puede haber alguien muy cercano a vosotros que, en la mayoría de los casos puede que sea incluso la persona de quien más dependéis y a la que sacrificáis con vuestros lamentos cansinos e insolentes; la que, en breves segundos, dejará de alimentar vuestro ego y echará por tierra el trabajo de toda vuestra vida.

Creedme, seguro que llega ese momento. Después, no os volváis a quejar. Intentad aprender la lección.

Conozco a muchas personas que se disculpan por todo y por nada sin estar en absoluto convencidas de lo que están diciendo. No dicen más que tonterías. Y ante el más mínimo argumento de cambio estallan o lloran como un recién nacido. ¿Y qué hago yo en esos casos? Reírme. Y, como todas sus excusas me divierten, dejan de quejarse delante de mí.

Como no alimento su hábito de queja, no me consideran comida. No me usan. No se aprovechan de mí.

Ha llegado el momento de decir «basta» a toda esa gente. Ha llegado el momento de acabar con esa idiotez.

La paciencia y el tiempo para relacionarnos con seres humanos de ese tipo se han agotado. Hay que luchar. Y es que, además de no moverse y de estar siempre con el dedo en ristre señalando todo y a todos, encima, merman nuestra vida. Sí, esas personas consumen mucha energía externa, nuestra energía, la que hemos conquistado con mucho esfuerzo y ahínco.

Si no te sabes proteger ante una persona de ese tipo, toda la energía que tienes la absorberá ella.

Y, ahora, si tú eliges ser así, te garantizo dos cosas. La primera es que empezarás a sentirte cada vez más solo. Y la explicación es bien sencilla: ya nadie te aguanta, eres un pesado, te has convertido en una obligación. Y la segunda es que, en cuanto seas mínimamente consciente de esa irresponsabilidad enfermiza, entonces te darás cuenta de que la gente que aún está contigo no tiene la más mínima idea de lo que está haciendo ahí, o mejor dicho, están ahí por pena, que es lo mismo que nada, nunca estarán por amor.

Te dolerá, pero puede que cambies siempre que no te vuelvas a quejar.

Desapégate de la irresponsabilidad, mira lo que estás haciendo con tu vida, sé consciente de la carga que añades en la vida de los demás y actúa.

No hay disculpas que te lleven a ninguna parte y lo sabes.

ámate

### 3

## NUNCA CONSEGUIRÁS AGRADAR A TODO EL MUNDO, PERO SIEMPRE PUEDES GUSTARTE A TI MISMO

---

Querer agradar a todo el mundo es el primer paso para faltarse al respeto a uno mismo y el camino más rápido para la perdición.

Y, además, es tan peligroso y letal que llega a ofuscar por completo la luz que nos alimenta y a diezmar cualquier sentido de vida con el que hayamos nacido. Quien escoge esa vía nunca pasará de ser un pájaro de alas rotas, frágil y desesperado, que en cualquier momento puede ser pisoteado, cazado, vencido o muerto por otro. Y si hay algo que nunca falta es gente que necesita aplastar, torturar y pisar a alguien para sentirse bien en su vida.

No te puedes permitir eso.

No puedes querer ser el par de zapatos de todo el mundo.

Tienes que ser tus piernas, tu corazón y tu guía.

¿De qué te sirve agradar a todo el mundo si puede ser desagradable para ti?

A la gente solo le vas a gustar cuando hayas muerto o cuando hayas elegido mantenerte callado para siempre, lo que, en mi opinión, no es más que otra manera de estar muerto. Así que, abandona la idea utópica y peligrosa de que tienes de agradar a todos y empieza a gustarte a ti mismo.

Prueba a liberarte de esa presión. Prueba a ser quien eres.

El día en que eso suceda, te darás cuenta, por fin, de que cuando te obedeces y te gustas a ti mismo todo cobra sentido. Volverás a respirar, tus sueños fluirán y tu ejemplo será un canal de luz para las personas que te rodean, aunque el respeto que sientes por ti mismo les desagrada o les moleste.

Nadie se muestra indiferente ante una persona que se respeta por encima de todo y de todas las cosas. Todo el mundo desea ser como ella, unas personas lo asumen, otras no, pero todo el mundo quiere.

Todos queremos ser felices.

Y la felicidad es algo que solo está en nuestro interior, nunca en la satisfacción de los demás. Si fuese así, por ejemplo, su tristeza también sería la nuestra, la rabia que cargan la cargaríamos nosotros también, etc.

Tú no eres el otro. Tú eres tú. Esta es tu vida y, como tal, te tiene que gustar a ti. Respétate y cambia lo que no te hace sentir bien, solo así tendrás más energía y amor verdadero para ofrecer a la gente que te rodea.

ámate

## 4

### QUIEN ES DEMASIADO CREATIVO PARA INVENTAR DISCULPAS ES DEMASIADO IMPOTENTE PARA SER CUALQUIER OTRA COSA

---

Si empleases la mitad de la energía que inviertes en buscar excusas para no hacer nada y en creer que no hay soluciones posibles para tu vida, en menos que canta un gallo te convertirías en una persona totalmente diferente.

No creo probable que alguien, cuya vida se basa única y exclusivamente en patrones de victimización, autorización y estancamiento, tenga condiciones para ser ni siquiera una chispa de lo que era cuando nació.

La irresponsabilidad genera impotencia; la impotencia genera inactividad; la inactividad es la forma más miserable e ingrata de estar en la vida. Quien no asume responsabilidades, no se mueve, no va a ninguna parte, no experimenta nada, no sabe nada de la vida. Aun así, como la mayoría de las personas viven enraizadas en «lo cotidiano», consideramos que nos necesitan, que necesitan nuestro abrazo y nuestra comprensión.

No lo necesitan.

Son manipuladoras perfectas, saben perfectamente cómo llamar la atención. Por eso lo siguen haciendo, porque insistimos en alimentarlas.

No te olvides de que este tipo de personas pasan horas, días, meses y años perfeccionando la técnica.

Lo que necesitan esa gente es abandono, puñetazos en la mesa y verdades dichas a la cara.

Eso sí que es quererlas, es despertarlas y desearles lo mejor.

Es preferible mil veces dejar de estar con alguien por amor que estar por pena.

Siempre que nutres la creatividad de un irresponsable con afecto, le estás diciendo que ese es el camino que debe seguir y, al mismo tiempo, estás agotando todas las reservas de energía que tenías para luchar por tus sueños, es decir, estás creando tú mismo lo peor de los dos mundos.

La energía es siempre contagiosa.

ámate

# 5

## TIENES QUE SER AUTORITARIO, TIENES QUE MANDAR EN TU VIDA

---

**P**erdona, pero ¿de quién es tu vida?

¿Es tuya o de tu hijo? ¿Es tuya o de tu marido? ¿Es tuya o de tu mujer? ¿Es tuya o de tus padres? ¿Es tuya o de tu jefe?

La mía es mía.

¿La tuya es tuya?

La gente tiene miedo a ser autoritaria, a asumir el control de su vida y a conocer la dimensión del resultado de su elección y, por eso, no lidera, sobrevive, renuncia a elegir para no tener que responsabilizarse.

Nadie ha nacido con la misión de ser manipulado o sometido a la voluntad de los demás. Todos estamos aquí porque todos tenemos un papel determinante en la evolución de este planeta y no hay otra forma de contribuir a esa causa si no optamos por elegir tomar las riendas de nuestra vida y mandar en ella como los dueños que somos. Y eso pasa únicamente por respetar nuestras causas, nuestras creencias y nuestras voluntades más simples.

Ser autoritario es, por ejemplo, perseguir un sueño contra todo y contra todos. Es luchar por él como si fuese nuestra propia vida, nos apoyen o no.

Ser autoritario es saber liderar nuestras acciones rumbo a lo que es mejor para nosotros. Hay que decir «No» cuando no creemos, no queremos o no es bueno para nosotros. Y no hay que tener miedo a lo que puedan pensar los demás, a cómo puedan reaccionar o si pueden o no resultar malparados. Si resultan afectados, es su problema y lo es porque necesitan trabajar la aceptación y la autoconfianza.

Ser autoritario es expresar lo que sentimos porque lo sentimos, pero sin imponerse, sin querer dominar la razón universal, solo compartiendo la nuestra porque es bueno para nosotros.

Ser autoritario es ser libre.

Dirige tu vida, oriéntala hacia tus sueños, por respeto a tu fe y por tus deseos más secretos.

Puedes hacerlo. Puedes hacerlo todo.

ámate

# 6

## LO QUE LOS DEMÁS PIENSEN DE TI Y COMENTEN AL RESPECTO NO ES PROBLEMA TUYO

---

Ninguna de tus conquistas será indiferente al mundo. Siempre te reconocerán unos y te criticarán otros.

Y hasta aquí no veo ningún problema. Hay quien sabe valorar, elogiar y dar veracidad al mérito de los demás y hay quien no sabe hacer nada de eso porque se limita a ser limitado la vida entera. Diferentes niveles de conciencia generan diferentes comportamientos en la gente. Lo fundamental, me parece, pasa por seguir tu camino, por saber escuchar las dos versiones e interpretarlas de la forma correcta, interpretando lo que se te dice con más fuerza, valor y sentimiento de victoria y así poder seguir adelante rumbo a nuevas y más desafiantes conquistas.

Si ganas una batalla tras otra es porque estás preparado, porque tienes ese objetivo de vida. Por eso, no te preocupes en absoluto si después de un nuevo objetivo logrado o de un sueño cumplido aún tienes que oír de quien no mueve un dedo, que lo tuyo ha sido suerte o que alguien ha hecho las cosas por ti. Sin embargo, preocúpate si decides renunciar, aunque solo sea un segundo, al sabor de lo que has conquistado por culpa de lo que te dicen.

No hagas su sueño realidad.

De mí no se llevarán nada. Esa energía la necesito para mí. Necesito aplicarla a mi autodescubrimiento, a cumplir mis sueños y a la manera en que, posteriormente, pueda compartir lo que creo y lo que siento con todos los que me pidan una luz, una solución o la mínima orientación en sus vidas.

Es mi sueño e insisto en vivirlo de forma responsable.

Somos demasiado valiosos para dejarnos llevar por los disparos malintencionados de los demás.

Nunca te desvirtúes por la envidia, por la mezquindad ni por la maldad ajena. No puedes ni nunca podrás controlar lo que piensan y quieren para ti, por eso, dedícate a tu

propósito de vida, aprende a reciclar las ofensas para poder superarte y camina siempre con la cabeza bien alta.

Solo los guerreros lo hacen y solo por los guerreros rezará este mundo.

ámate

# 7

## TODO LO QUE SUEÑAS Y SE QUEDA POR VIVIR SE TRANSFORMARÁ EN DOLOR

---

Un sueño es una visión inmaculada que las más altas entidades divinas nos ofrecen gratuitamente. Es la aparición que nos deja entrever la misión que hemos venido a cumplir a la tierra. No, no estoy hablando de los sueños que tenemos mientras dormimos, eso es otro tipo de viaje; te estoy hablando de sueños por materializar, de ambiciones inesperadas y de esa luz que de repente te ilumina todas las mañanas cuando te despiertas. De ese foco que está siempre en el horizonte de tu mirada. Del destino al que quieres llegar.

Es imposible ser alegre en esta vida si no hay por lo menos un sueño que cumplir. Creo a pies juntillas que todos tenemos sueños, que yo tengo los míos, tú los tuyos y todo el mundo los suyos. Lo malo sería que esa habilidad solo le cupiese a unos pocos. Los derechos son los mismos, la habilidad de soñar también, solo el valor o la falta de valor puede distinguirnos.

No hay sueños que no requieran lo mejor de nosotros.

Ahora bien, por muy osado que sea ese sueño —y todos los son, de lo contrario solo serían pensamientos—, no puedes mostrarte indiferente. Es decir, poder puedes, pero no debes. Puede que tengas miedo, pero el miedo se afronta. No puedes permanecer indiferente, no debes ser ingrato hasta ese punto. Si lo eres, que no te quepa la menor duda de que por no cumplir ese sueño que se te había revelado, tu camino se transformará en días cenicientos, agonías persistentes y años de culpa.

Contrariamente a lo que haces tú, pues nunca olvidarás lo que renunciaste a ser cuando querías haberlo sido, el universo te perdonará la ingratitud. Sin embargo, insistirá en mostrarte el camino que has elegido de forma cruda y fría.

No lo hace por maldad. Lo hace por amor. Porque desea y necesita que te aferres al próximo sueño y a todos los que vengan hasta que te duermas para siempre y te despiertes en el sueño que hay al otro lado.

Sueña, ten fe y materializa tus deseos. Tarda el tiempo que sea necesario, pero nunca pierdas el hilo del ovillo que te fue mostrado, nunca dejes que la esperanza se transforme en una estatua de sal.

ámate

## 8

# OPTA SOLO HOY POR EL DESCUBRIMIENTO DE NUEVOS CAMINOS EN VEZ DE SEGUIR LOS YA TRILLADOS

---

La rutina enferma a la gente. La ata, reduce su vitalidad y después, además, la convence de que la vida, a partir de un determinado momento, debe ser siempre así.

Es mentira.

La vida es movimiento. Es cambio. Es riesgo.

Y así será hasta el día en que renuncies a creer en ello. Hasta el día en que elijas perder el valor, la brillantez, la gratitud y la pasión. Ese día habrás muerto, aunque sigas despertándote todas las mañanas.

Los caminos de la costumbre, de lo que se supone y de lo que «tiene que ser» no están hechos por el amor, sino por el miedo y la pereza. Son, seguramente, más fáciles de recorrer, pues los conocemos de cabo a rabo, sabemos perfectamente la hora de salida, a quién nos encontraremos en el trayecto y la hora de llegada. Resulta cómodo, es un hecho, pero en ningún momento sentimos nada de nada. Y si no sentimos, no vivimos, no somos, no hay nada.

Por otro lado, el descubrimiento implica permiso, osadía y confianza. Requiere de nosotros un corazón vivo, el despertar de los sentidos y la voluntad de quien sueña.

Si te sientes cansado de la vida que tienes, intenta creer que todos los días son nuevas oportunidades para cambiar de dirección y no te olvides nunca de que si hablamos, por ejemplo, de una relación en la que ya no te encuentras a gusto, la justificación de que haya un hijo, la costumbre familiar, la opinión de la sociedad, el problema de las cuentas en común y la preocupación por el estado en que el otro pueda quedar, no son más que recovecos del mismo y viejo camino.

Si no estás bien o has dejado de sentir, olvídate solo por un momento de los demás, céntrate en ti, en la nueva dirección que quieres tomar y parte a la aventura.

Solo hoy. Pruébalo.

Más pronto o más tarde, la mejor versión de ti será siempre aceptada y apreciada por los demás.

ámate

# 9

## CUANTO MÁS DEPENDAS DE ALGUIEN, MENOS QUERRÁS A ESA PERSONA, MÁS TE ESTARÁS ENGAÑANDO Y MÁS LEJOS ESTARÁS DE TI

---

Hoy día, la dependencia es uno de los mayores flagelos de nuestra sociedad.

Y no me refiero a la dependencia económica o a cualquier sustancia que cree adicción; me refiero a su peor manifestación, la dependencia emocional. Es, además, la prueba absoluta e innegable de que el ser humano se está pudriendo por dentro.

No puede ser. No podemos seguir permitiéndolo.

No podemos seguir consintiendo que esa obsesión se confunda con el amor. Depender no es amar. No obstante, lo que observamos en la mayoría de las relaciones supuestamente amorosas es la renuncia a ser de, al menos, una de las partes. Para no perder a la otra persona haré lo que ella quiera, le diré «sí» a todo y estaré siempre a su disposición. Ella/él es mi vida. Sin ella/él no podría vivir. No soy nadie con ella/él lejos de mí.

Eso no es amor, repito, eso no es amor. Es enfermedad, una perfecta aberración.

Pero ¿de dónde nace esa mutación?

De la profunda ausencia de amor propio. Del desconocimiento del respeto hacia uno mismo. De la configuración de lo que atestiguamos desde que nacemos. De la inconsciencia de nuestro papel y del papel de los demás en nuestra vida.

Y de la predominancia del tener en detrimento del ser que se nos enseña en cuanto damos los primeros pasos.

La gente prefiere tener a alguien a su lado que mostrarse como verdaderamente es con los demás y, claro está, acaba perdiendo el respeto por sí misma, se hace dependiente, se vuelve fácilmente manipulable y se aleja de cualquier energía.

Depende de ti.

Eso es lo que te dará confianza, te hará interesante a ojos de los demás y, por consiguiente, te llevará a vivir el amor verdadero.

ámate

# 10

## TUDO PASA, TÚ TE QUEDAS

---

En tu vida todo es cíclico.

Hoy amas, un día dejas de amar; unas personas nacen, otras mueren; hoy tienes trabajo, mañana estarás parado; un día te gusta lo que haces, otro sientes la necesidad de cambiar o te ves forzado a hacerlo para pagar las cuentas; hoy tienes tus cosas, otro día se estropean, te las quitan o dejan de tener el mismo significado.

Nada es eterno. Nada.

Solo tú.

Solo tú estarás contigo del primero al último segundo de tu vida.

Por eso es por lo que no puedes tener dudas en cuanto a la importancia de todas las elecciones que hagas. Por eso no debes dudar sobre tu voluntad, la llamada de tu intuición, ni sobre nada de lo que sientes. Puedes y debes amar a los demás, puedes y debes luchar por todo lo que quieres hacer, y puedes y debes tener todas las cosas que te mereces, pero nunca te olvides de que por mucho que quieras a alguien, hagas lo mejor del mundo y tengas lo mejor que podías tener, nada de eso eres tú. Así que, no puedes depender de nada ni de nadie a no ser solo de ti.

Tienes que seguir siendo tú aunque el amor que sientas por alguien se acabe o alguien te deje, tienes que seguir siendo quien eres aunque estés obligado a dejar de hacer lo que haces y tienes que seguir siendo quien eres aunque pierdas todo lo que un día fue tuyo.

Solo así, en la no dependencia, podrás amar nuevamente, harás más cosas y mejor, y podrás serlo todo de nuevo.

Con independencia de todo lo que pueda suceder a nuestro alrededor, nosotros tenemos que ser equilibrados, mantenernos centrados en nosotros mismos y estar agradecidos por todo lo que somos. No hay otra forma de resistir al dolor, de resistir a las adversidades y de seguir dispuestos a arriesgar y a querer disfrutar de lo mejor de la vida.

Entrégate a todo lo que te apasiona y pasa ante ti, pero nunca te olvides de ti mismo. Quédate siempre contigo para poder entregarte nuevamente, una y otra vez hasta que el ciclo de tu vida se cierre y dejes de existir.

ámate

# 11

## TU ÉXITO SERÁ SIEMPRE MÁS ENVIDIADO QUE UN MOTIVO DE ORGULLO PARA LOS DEMÁS

---

El mayor desafío en la vida de quien tiene éxito a costa de sí mismo, de su trabajo, de su empeño y su persistencia, de su convicción y su esperanza es saber lidiar con todas las falsas verdades que se dicen al respecto. La envidia es muy hábil en la invención de historias maldicientes.

Vivimos en una sociedad en la que muchos de los valores principales se encuentran subvertidos a manos del miedo, la displicencia y la irresponsabilidad.

El desdén y la crítica, por ejemplo, son una práctica mucho más recurrente que el reconocimiento y el elogio. Es decir, aunque la gente transpire éxito por todos los poros de su piel y por todas las sinapsis de su cerebro —el éxito no es tener cosas, es luchar diariamente por nuestros sueños y por nuestra felicidad, es cada paso que damos, cada pequeña conquista—, el mensaje que les llega de la mayoría de los implicados o espectadores será siempre el de que lo han conseguido por suerte y no por motivos de mérito. Ese éxito estará mucho más marcado por la falsa indiferencia que por el aplauso genuino y será mucho más fuerte en miradas inquisidoras que en abrazos fraternos.

Todo es al revés.

No creo posible, por tanto, y a corto plazo, transformar toda esta demencia colectiva en una señal de amor. De la misma manera que no será fácil reclutar a gente segura de sí misma para liderar lo que quiera que sea si todos sus ímpetus son mucho más criticados que alabados. Aun así, la renuncia nunca es una buena opción. A cada uno de nosotros nos compete seguir abriendo nuestra senda con el mismo valor y humildad, sabiendo de antemano que no podemos depender de ninguna opinión para seguir adelante, pues si lo hacemos incurriremos en el gran riesgo de quedarnos por el camino.

Por eso, es fundamental saber escuchar. De todas formas, saber escuchar no quiere decir dejar entrar, no es creer a la primera, es intuir el origen y el objetivo de lo que se dice, de la forma en que se dice para después darle el significado adecuado. Si es así, si no dependes de nadie y si ninguna palabra o actitud te consigue derrumbar, no dudes de que

llegarás muy lejos, no dudes de las muchas personas a las ayudarás, de los sueños que vivirás y de la felicidad que compartirás.

ámate

# 12

## LAS EXPERIENCIAS SOLO SE REPITEN PORQUE TE NIEGAS OBSTINADAMENTE A NO APRENDER LA LECCIÓN

---

Nunca podemos esperar obtener resultados diferentes con comportamientos iguales. Si no cambiamos lo que hace falta, no merecemos un desenlace opuesto al que siempre hemos tenido. Por tanto, no podemos tener miedo, por ejemplo, a perder a nuestra pareja, a no sufrir en todas las relaciones que tengamos y a no depender de la misma manera de todas las personas, aunque sean lo opuesto las unas de otras, y no podemos, tampoco, desear otro final que no sea el de quedarnos siempre solos.

Solo tienes lo que eliges y el universo solo te da lo que te mereces.

Si estás cansado de tropezar siempre con la misma piedra o si no dejas de pregonar tu mala suerte por todos los rincones, sugiero que te pares y te cuestiones sobre lo que acabas de leer. ¿Acaso es la vida la que no te quiere y te ha puesto la mala suerte como sombra o será más bien que eres tú el que no aprendes y que, basándote en el último ejemplo, no hace falta que tengas miedo a perder a nadie porque te tienes siempre a ti?

Y ese es solo un ejemplo. Hay más, muchos más. Por ejemplo, si escoges siempre el primer trabajo que te aparece sin tener en cuenta la pasión, no esperes otra cosa si no despertar contrariado todos los días. Si tu objetivo es siempre el mismo, pagar las cuentas, no esperes encontrar alegría. Si confías siempre a ciegas en cualquiera, no esperes que no te engañen. Si te dedicas siempre a satisfacer las necesidades de los demás en vez de cumplir tu propia voluntad, no esperes encontrar tiempo para vivir lo que te apetece. Y así siempre.

Por tanto, la vida no es la mala o es la mala suerte la que llama a tu puerta. Eres tú. Eres tú el que no cambias, el que no dejas de ser siempre el mismo y el que eres un infeliz hasta el punto de creer que, sin merecerlo, tendrás una vida mejor.

El cambio es el aprendizaje de la lección y una vez aprendida, nunca más se repite.

Cree en eso. Cree en ti.

amate

# 13

PARA QUE TE QUIERAN MAL NO NECESITAS HACER DAÑO A NADIE, BASTA CON QUE TE QUIERAS A TI MISMO; PARA QUE HABLEN MAL DE TI NO NECESITAS OFENDER A NADIE, BASTA CON QUE TE MUESTRES SEGURO DE TI MISMO

---

Hoy día está muy de moda la idea de que quien se quiere a sí mismo es egocéntrico y que, por tanto, no quiere a los demás, no quiere saber nada de ellos; quien se muestra satisfecho y lo asume, está convencido de que es superior al resto del mundo. Comprendo esa opinión, es mucho más fácil atacar a quien ha elegido desviarse de lo establecido para poder, por fin, conocerse, respetarse y amarse que ser uno mismo, pues eso supone un cambio.

Y es que cambiar cuesta mucho.

No hay nadie que se quiera a sí mismo y que, en este momento, goce de una considerable confianza sin que haya tenido que entablar miles de batallas internas y externas, no hay nadie que haya anhelado la paz consigo mismo y el placer de ser quien es que no haya tenido que enfrentarse a los mayores desafíos que se interponen a la humanidad.

Vencer el ego y los miedos está al alcance de todos, pero muy pocos eligen enfrentarse a ello. Supone un arduo y duro trabajo porque supone conocer como nunca antes la dimensión de nuestro desaliento y nuestras limitaciones.

Ahora bien, hay una cosa cierta: quien por iniciativa propia ya ha pasado por esta situación y se encuentra en este momento en casa, satisfecho con su corazón y su piel, jamás tropezará ni siquiera una vez con la mezquindad y la pereza ajenas. Y es que, quien ya se quiere y confía en sí mismo hasta el punto de saber que puede ser, hacer y tener todo lo que quiera, ya ha adquirido, también, una conciencia superior que le permite acceder a mayores retos, mucho más grandes, más determinantes y exigentes, hasta el punto de no otorgarle ninguna importancia a esas voces, hasta el punto de ni siquiera llegar a oírlas.

Cuando más daño te intenten hacer y más te ofendan, más puedes estar seguro de que estás en el camino adecuado.

ámate

# 14

## EL TIEMPO NO CURA NADA; SOLO LO QUE HACES Y QUIERES PARA TI MISMO EN EL TRANCURSO DEL TIEMPO ES LO QUE PODRÁ CURARTE O NO

---

Esperar que el tiempo cure lo que nosotros no podemos sanar es tan ridículo como esperar a que llegue el próximo tren en un muelle del puerto.

Todos hacemos tonterías, todos cometemos errores, todos, en algún momento, podríamos haber actuado de manera diferente, mejor, pero todos tenemos también la oportunidad de redimirnos, de perdonarnos y de aceptar que la vida no está solo hecha de cosas buenas, que todos evolucionamos y que para crecer hay que fallar.

No hay nadie que acierte siempre a la primera, como tampoco hay nadie que yerre siempre. Hay que encarar las situaciones con normalidad, sin asombrarse, porque, al fin y al cabo, todos somos humanos.

Ahora bien, si nos equivocamos o alguien o algo nos hace daño, no debemos obsesionarnos porque sabemos que hemos actuado mal o porque han obrado mal con nosotros. No debemos esperar a que una fuerza superior ponga unos polvos mágicos en nuestro reloj y, con eso, se curen todos nuestros males y todas nuestras insatisfacciones.

Ha llegado el momento de lanzarse a la acción.

Dispones de tiempo suficiente y tienes que hacer algo con él, no es para que te quedes esperando a que el tiempo actúe por ti. Incluso porque, si no lo sabes, solo tú lo puedes hacer.

¿Que qué es lo que puedes hacer?

¿Qué tal si trabajas el perdón? ¿Qué tal si crees que en aquel momento no lo sabías hacer mejor o, simplemente, no te apetecía? ¿Y qué tal trabajar la aceptación? Aceptar lo que no controlas y otorgar a todo lo que pasa o hacen contigo el mejor significado posible. Un significado productivo que refuerce todo eso de lo que eres capaz de superar

en vez de ser un motivo de lamento más. ¿Y qué tal un *hobby* o iniciar una actividad que te apasione?

Como ves, no faltan cosas para hacer. Puedes curarte con el tiempo de que dispones. Solo tienes que ponerle las ganas de ser feliz.

ámate

# 15

## EL AMOR ES INCONDICIONAL Y EL MIEDO ES LA MAYOR DE LAS CONDICIONES

---

Nos encontramos frente a uno de los mayores retos que se han planteado jamás a la humanidad. Después de tantos siglos de tumulto, de tanto odio y de tanto dolor generados únicamente por el miedo, ha llegado el momento, y no hay vuelta atrás, de que el ser humano recupere su interior, aprenda a quererse y, después, entonces sí, podrá divulgar todo lo que siente entre todo y todos los que le rodean.

No podemos seguir alimentando el temor, pues el temor es el creador de todas las guerras y no podemos seguir poniéndonos condiciones, limitándonos y atándonos cuando todos y cada uno de nosotros somos dioses en expansión por una causa mayor.

Ha llegado la hora de amar. De regresar a la esencia, de obedecer a nuestra intuición y de poner la mente y el cuerpo al servicio de la bondad, la compasión y el placer.

Ahora bien, para ello hay que comprender lo siguiente: querer es una cosa, tener miedo a perder lo que sea o a quien quiera que sea es otra completamente diferente. Además, la diferencia es tan grande que solo cuando se pierde el miedo a dejar de tener es cuando se consigue amar como nunca lo hemos hecho antes.

Y ese es el reto. Ser sin necesidad de tener, amar sin dependencia, en libertad, sin miedo a que la otra persona pueda huir, pues no es posible querer a alguien incondicionalmente si en ti reside el recelo a dejar de ser quien eres cuando pierdes lo que crees que tienes, pues, en realidad, no lo tienes.

Solo te tienes a ti y es a ti a quien debes saber querer sin condiciones, en absoluta gratitud con tu conquista y en armonía con tus propios errores.

Solo así sabrás ver a los demás de la misma manera, solo así serás fuente de inspiración de quien está a tu alrededor y quiera seguir tus pasos, solo así se podrá acabar con las guerras y hacer de este planeta una tierra de abundancia.

ámate

# 16

## ES PREFERIBLE MIL VECES SER ATACADO PORQUE HABLAS QUE SER QUERIDO PORQUE CALLAS

---

Tenemos que hablar. Si no a través de palabras, a través de gestos o actitudes, pero tenemos que hablar. Tenemos que expresarnos. Ya basta de consentimientos consecutivos cuando, desde siempre, sabemos lo que queremos y lo que es mejor para nosotros. Basta de preocuparnos por los demás, por lo que pueden pensar, por la forma en que podrán reaccionar o con la posibilidad de que se molesten. Eso es problema suyo y solo ellos tienen la solución para superarse.

Basta de hacerlo todo por los demás.

Es hora de que te mires a ti mismo, de que sepas quién eres y adónde quieres ir, pero para eso tienes que imponerte ante tus propios miedos, tienes que decir lo que piensas y afirmar lo que sientes.

Tienes que superarte todos los días.

Estamos atravesando una era donde ya no hay contemplaciones con los débiles, con los perezosos ni con los miedosos. Estamos al borde de una hecatombe colectiva. Y tú, seguramente, no vas a querer quedarte rezagado. Sabes, tan bien como yo, que no tendrás siempre el brazo de alguien para apoyarte. Tienes que ser tú el que se arme de valor y mueva las piernas. Tienes que ser tú. La carrera ya ha empezado.

Ahora prepárate para recorrer el camino mientras hablas, te afirmas y te expresas, mientras superas y sacudes el mundo por el que pasas. Muchos de los que te querían con condiciones intentarán, después, pisarte los talones, echarte a tierra, la tierra donde yacen o yacías con ellos, y ofenderte para que pierdas la confianza. Forma parte del proceso.

Todos aquellos que se rigen por la acción del amor propio están condenados partir, pero también son los únicos que anhelan la salvación y a quienes el universo protege y lo divino abraza.

¡Habla!

ámate

# 17

## HAZ POR MERECELO Y MÁS PRONTO O MÁS TARDE SERÁ TUYO

---

El sabor del mérito es incomparable.

La sensación de conseguir algo, muchas veces contra todo y contra todos, es inolvidable, pero solo lo es porque merecer es mucho más que intentarlo mil veces, es creer siempre, aunque se intenten mil veces más, es saber que el camino es ese, aunque se hagan mil tentativas más, es caer y levantarse, es respetar la intuición al milímetro, es soñar.

Merecer hace que duela, pero no hay otra forma de ganar.

Y después está la suerte, no la suerte carente de acción, de quien la tiene sin dificultades porque es un consentido en vez de ser educado, sino la suerte de quien se esfuerza y lucha, de quien insiste y tiene confianza. De quien sabe que cuanto más haga, más se acercará a la dicha.

Si hay gente preparada para enfrentarse al cambio, esa es la que persiste y nunca desiste, la que ya ha pasado una, dos, diez, veinte veces por el desierto de los sueños hasta alcanzarlos. Es la que sabe que todo es posible y que todo sucede cuando se propicia. Los consentidos, esos, serán los primeros en caer, no saben cómo levantar una espada, cómo protegerse de la intemperie, no saben nada a no ser recibir.

No hay camino bien hecho sin mérito. No hay sueños sin espíritu de sacrificio. No hay victorias sin que nos demos por entero.

Arriesga siempre que sientas, levántate siempre que caigas y camina de frente siempre que el viento te empuje hacia atrás, que los demás te empujen hacia sí o que el miedo te sorprenda. Tus pasos, por pequeños que sean, serán una fuente de inspiración para todos.

ámate

# 18

## QUIEN SE COBRA ALGO A CAMBIO NO AMA, QUIERE ATENCIÓN

---

El amor como nos lo han enseñado, salvo rarísimas excepciones, es una mentira. No es amor, es miedo. Nos han enseñado a amar a través del miedo. Del miedo a perder o dejar de tener, del miedo a fallar por estar obligados a agrandar y por tener sistemáticamente que ceder.

El propósito de amar es correcto, el camino está equivocado.

Cobrase siempre algo a cambio, entre otros muchos comportamientos egoístas, es el fruto de un total desconocimiento del amor verdadero, ese que nunca ha dejado de ser y solo ha sido mortificado por el hombre. Cobrarse algo a cambio es feo. Es afirmar, en otras palabras, que existe el derecho de hacerlo porque detentamos los derechos de la vida de alguien y que, para ese mismo alguien, tenemos que ser la cosa más importante de su vida. No lo somos. Y aunque lo consigamos convencer durante un periodo determinado de su vida, nunca lo seremos, pues nada es nuestro aparte de nosotros mismos.

Así pues, cobrarse algo a cambio es vivir en la ilusión.

Por tanto, para vivir de acuerdo con la realidad y con el amor como debe ser vivido, te toca identificar quiénes son las personas que forman parte de tu vida y que se comportan así. Seguramente hace ya mucho tiempo que estás harto, por eso te recomiendo vivamente que cambies tu actitud ante ellas, ante ti mismo, para que su comportamiento hacia ti también se altere. Entretanto, si tu cambio no surte efecto, no te desanimes, siempre hay una solución: aléjalas de tu vida.

Es fácil. Tiene que ser fácil.

Nadie llegará donde quiere llegar con cobradores a su espalda.

ámate

# 19

## CUANDO NO TE GUSTAS A TI MISMO, LOS DEMÁS SON SIEMPRE ESPECTACULARES; CUANDO NO ESTÁS SEGURO DE TI, TE PASARÁ CUALQUIER COSA

---

Cuántas veces has dicho o has oído a alguien muy cercano a ti decir algo de este tipo: «Vaya, nunca pensaba que fuese así», «cómo es posible haber estado tanto tiempo con ella y no haberme dado cuenta de cómo era» o «cómo es que siempre ha sido así y ahora es de otra manera» y «cómo me he dejado engañar durante tanto tiempo». Seguro que ya lo has vivido o conoces a alguien que ha pasado, literalmente, por esa situación.

Pues bien, déjame entonces que te aclare lo siguiente: no han sido ni él ni ella los que han cambiado, has sido tú. Has sido tú el que, por fin, te has entregado al respeto por ti mismo. Has sido tú el que has empezado a mirarte de forma diferente. Has sido tú el que has dejado de querer ser miserable y has pasado a desear ser feliz. Has sido tú el que has empezado a ver a la persona con quien estabas de la manera que siempre ha sido. Esa persona sigue siendo la misma. Tú no.

Cuando nuestro amor propio no respira, son los demás los que siempre parecen mejores, aunque su estado sea realmente más miserable que el nuestro. Cuando no nos queremos, nunca logramos identificar a nada ni a nadie peor que nosotros mismos. Y lo mismo sucede con la falta de confianza. Una persona insegura está expuesta a todo, se alimenta de casi nada y cree que así vive feliz.

No hemos nacido para vivir como pobres, sino como reyes y reinas.

Es natural, por tanto, que cuando cambiamos a mejor, que cuando cambiamos la imagen y la relación que tenemos con nosotros mismos, mucho de lo que hasta entonces tenía sentido deje de tenerlo. Nos parece que la gente ha cambiado, pero en realidad no lo ha hecho, parece que sus actitudes son incoherentes, aunque siempre han sido así, que estamos sucios y realmente inmundos, y hasta nos cuestionamos cómo ha sido posible vivir con tan poco y nos avergonzamos.

Gustarte a ti mismo y hacer lo posible por reconquistar la confianza perdida, te ahorrará esa vergüenza.

ámate

# 20

## HAS SIDO CONCEBIDO PARA GANAR

---

La vida es una batalla muy dura, una experiencia llena de innumerables retos, algunos de ellos incluso aparentemente insuperables, pero no hay ninguna alma concebida sin espíritu de conquista ni sin estar preparada para la peor de las elecciones y para la mayor de las tormentas.

Ninguno de nosotros ha nacido para fallar.

Todos somos fruto del amor y aunque muchos se dejen corromper por su ego o por el miedo y se dejen llevar por la pereza o por el cansancio, cohabitamos todos juntos por una causa mayor, global, que se va ganando con las pequeñas conquistas personales de cada uno.

Cuando alguien gana, ganamos todos. Cuando alguien pierde, perdemos todos.

Y es por eso por lo que necesitamos aliarnos más veces, respetarnos más veces y caminar de la mano como hermanos que somos. La conquista de unos inspirará la conquista de otros, ayudará a derrotar miedos ajenos y a providenciar lotes sin fin de valor y esperanza a todos los que nos rodean.

Unos, la verdad sea dicha, conocen el sabor de la victoria más pronto o con menos esfuerzo, mientras que otros tardan más o necesitan superarse más veces, pero no tengas dudas, todos llegaremos allí, todos disfrutaremos de esa sensación siempre que sigamos queriendo y creyendo que hemos nacido para triunfar.

Y ganar es ser feliz. No hay conquista mayor que la felicidad, ni otra contienda por la que valga la pena luchar y volver a levantarse después de caer una, diez o cien veces.

Cuando tenemos el nirvana en el horizonte nada nos detiene, nadie nos impide nada, nada nos entorpece. Ignorante es aquel que se descuida de sí mismo de la cabeza a los pies y después se queja de que no ve nada, de que nadie le da la mano y de que todo es una enorme traición.

Ten fe, hay un motivo estupendo para que estés aquí.

amate

# 21

## SI TE RESPETARAS, NO HABRÍA NADIE CAPAZ DE ROBARTE LA DIGNIDAD

---

Nada importa, nada te consume, nada te atormenta cuando te respetas, cuando vives según tu voluntad, cuando dejas fluir la corriente de tus sueños y te alimentas de tu propia verdad.

¿Acaso no me crees? Pruébalo.

Prueba a estar de acuerdo contigo una vez, a vivir lo que deseas y verás como de un momento a otro no te sentirás más grande, no más grande que nadie, sino más grande que tú mismo, que lo que conoces de ti, sin ataduras ni cadenas que te aprisionen o te retengan.

La dignidad es el permiso de la libertad en nosotros mismos. Por mucho que te la quieran robar, pisotear o manipular, nunca te la quitarán ni te la tocarán si estás de acuerdo con lo más sagrado que hay en ti.

Todavía vivimos en un mundo donde la corrupción de las emociones y la mentira impera, donde a nuestro lado abunda el miedo, la mezquindad y la inconsciencia. Aun así, y por muchas distracciones y trampas que haya, nada de lo que juzguen de ti ni todas las traiciones que te puedan cometer pueden desviarte un ápice de lo que eres, de lo que has heredado desde que naciste y de lo que te acompañará hasta el segundo en que abandones lo que conoces en ti para regresar a la casa que nos pertenece a todos.

Respétate y, diariamente, dignifica la oportunidad de estar vivo. Mientras lo hagas no habrá dificultad que te derrumbe ni edad que te impida ser siempre lo que quieras ser.

ámate

## 22

### AFÍRMATE POR LO QUE ERES, NUNCA POR LO QUE HACES O POR LO QUE TIENES

---

Somos seres humanos, somos lo que sentimos. No somos «haceres» humanos ni «teneres» humanos, nunca seremos lo que hacemos ni lo mucho o poco que tenemos.

Somos la naturaleza que nos invade, el calor que nos desnuda, el viento que nos azota, la lluvia que nos hace saltar, bailar y correr, la tierra que pisamos, el mar que nos depura y las flores que olemos, somos las carcajadas que damos, las lágrimas que dejamos caer, los escalofríos que nos estremecen y las mariposas que revolotean en nuestro estómago, cada beso que damos y todos los orgasmos que tenemos.

Somos las voluntades que habitan en nosotros y todos los sueños que soñamos.

Sin embargo, nunca seremos la inutilidad en persona por no estar trabajando, el enfermo por pensar solo en el trabajo, ni lo mejor del mundo porque obtengamos los mejores resultados entre todos los que nos rodean. Y mucho menos seremos el cargo que ocupamos, por muy bueno o malo que sea, ni la empresa donde trabajamos. Lo que hacemos es solo lo que hacemos, no nos define en esencia, solo sirve para valorar o devaluar la experiencia en función del significado que le otorgamos a nuestra realidad. Además, nada es fidedigno, pues un parado puede ser mucho más feliz que el mejor profesional de una empresa, de la misma manera que un camarero puede ser mucho más querido y menos carente de amor que el gerente de cualquier multinacional.

Lo que hacemos y cómo lo hacemos esconde muchas veces, incluso demasiadas, lo que verdaderamente somos.

Y nunca seremos, tampoco, el coche que tenemos, la ropa con la que nos vestimos ni la casa donde vivimos. Lo que tenemos es solo lo que tenemos. No nos sirve como argumento para afirmarnos, pues jamás podríamos ser algo inanimado que no siente y no viene de dentro.

Lo que tenemos y cómo lo ostentamos o escondemos también disfraza sobremanera lo que verdaderamente somos.

Así que, afirmate, por ejemplo, como una persona feliz, libre, apasionada o valiente y nunca como un parado, jubilado o jefe de esto o aquello, nunca como dueño de nada o propietario de todo.

Procura siempre Ser para que puedas Hacer más y mejor y Tener todo lo que te mereces.

ámate

## 23

### A PESAR DE LAS MUCHAS MALAS ELECCIONES QUE PUEDAS HABER HECHO, NADA TE IMPIDE EMPEZAR A ELEGIR MEJOR A PARTIR DE HOY

---

La culpa mata.

Lo sé perfectamente, tú lo sabes, todos lo saben y, aun así, la humanidad insiste en alimentarse de ella. Seguimos tragándonos la hiel como si fuera agua, como si no tuviésemos derecho a fallar, a no saber más ni haber encontrado mejores soluciones en un determinado momento de nuestra existencia.

La vida es una evolución constante, a veces miramos atrás y no nos sentimos totalmente satisfechos con alguna de las elecciones que hemos hecho pues hoy, y por tener más experiencia, somos más conscientes de quiénes somos, del papel de los demás y del lugar que habitamos.

Solo la experiencia nos enriquece, por eso, cuando menos vivimos menos sabemos también.

Tenemos que deshacernos del lastre que arrastramos.

El pasado no es más que un espejo que refleja lo mejor que has sabido ser y lo mejor que has sabido hacer, nunca será la imagen de quien eres ahora ni del potencial actual que tienes, y ese entendimiento es preponderante para tener una vida en paz.

Ser consciente de que en nosotros existe un poder de cambio, una nueva oportunidad todos los días para enmendar algo menos positivo y transformarlo en perdón, en aceptación o en humildad es todo un camino recorrido para reconquistarnos y querernos de nuevo.

Nada es más importante que eso.

Por tanto, si vives con alguna culpa por algo que has hecho o has dejado de hacer para contigo o para alguien, usa el próximo minuto para cambiarlo. Deshazte de una vez de la

piel que fuiste y acaricia la que ahora te envuelve, abrázate porque por fin has comprendido que puedes equivocarte y que no eres menos bueno por eso, pues el error forma parte de todos y el Todo no contabiliza errores, sino la capacidad de transformarlos en lecciones positivas.

Por otro lado, y si este fuera el caso que te abate, desvincúlate del dolor que le causaste a una persona determinada, envíale un mensaje o, si esa alma ya no está aquí, cierra los ojos y envíale todo tu amor.

Nunca es tarde cuando estás en el momento.

ámate

## 24

### O ARRIESGAS O RENUNCIAS, PERO SI RENUNCIAS NUNCA SABRÁS CÓMO HABRÍA SIDO TU VIDA SI TE HUBIESES ARRIESGADO

---

Nacemos preparados para arriesgar.

Además, no hay vida sin riesgo. Y el riesgo no es sino respetar nuestra voluntad. Es respetar el sentido de materializarla, por supuesto, aunque vaya contra todo y contra todos.

Mírate, ¿cuándo fue la última vez que te arriesgaste? ¿Cuándo fue la última vez que elegiste, libre y por propia voluntad, salir de la zona de confort y lanzarte de cabeza a algo que deseabas, ya fuese querer a una persona, realizar un viaje, practicar un *hobby* fuera de lo común, desempeñar un trabajo o materializar un sueño? ¿Cuánto hace que no dices «No» porque te apetece decirlo? ¿Cuándo? ¿Te acuerdas? Muy bien. Y ahora lo contrario. ¿Cuándo fue la última vez que renunciaste a un gran deseo que tenías en pro de los demás?

¿Cuál de las preguntas te ha resultado más fácil responder? La respuesta te dirá el tipo de persona que eres. Si eres feliz o infeliz. Si eres apasionado o estás desilusionado.

Una cosa es cierta, quien arriesga vive, quien renuncia muere.

Lo afirmo porque sé, gracias a mi propia experiencia, que la vida está en lo que no se controla, en el filo de la navaja, en la persecución de todo lo que queremos. ¿Alguien puede controlar la pasión? ¿Alguien controla el mar, la lluvia, el viento, el sol o la guerra? Nadie. Y nadie es más feliz que los que se entregan, que los que se levantan después de cada caída por ver la meta más cercana y que los que se permiten ser y estar con la naturaleza.

Siempre que te arriesgas, das a tu vida la oportunidad de mostrarte lo que verdaderamente eres, sin miedos ni límites. Y siempre que lo haces te das la oportunidad de conocerte mejor, de saber hasta dónde llega tu capacidad de amar, de superarte, de sentir.

No renuncies más. Vive más. Vívelo todo. Has sido concebido para ello. Has nacido para arriesgar, pues, más allá de la barrera del miedo y de lo que los demás quieren para ti, es donde estás tú, donde se halla la esencia de quién eres de verdad.

ámate

# 25

## EL ÉXITO NO PASA POR SER MEJOR QUE LOS DEMÁS, SINO POR SER MEJOR QUE UNO MISMO TODOS LOS DÍAS

---

Nuestra sociedad nos enseña que el éxito en esta vida pasa por lo que hacemos y que más importante será cuanto más dinero, empleados o propiedades tengamos.

Es una equivocación.

El éxito es todo menos eso. No es nada de lo que puedas hacer y mucho menos una cosa que puedas tener.

El éxito es la felicidad.

Y nadie, en primera instancia, es feliz porque hace o porque tiene. La gente es feliz por lo que es, por lo que siente, por la forma vibrante en que respeta su propia voluntad y después sí, y como recompensa, le alegra hacer lo que hace porque ha elegido hacerlo con pasión y se alegra de tener lo que tiene porque lo ha conseguido gracias al mérito de haber elegido actuar en libertad.

La felicidad es siempre lo que somos, lo que elegimos y lo que conseguimos. La felicidad depende siempre de nosotros.

Así pues, ¿de qué nos sirve querer ser mejor que otra persona si eso nos aparta de lo que en realidad somos? Si yo soy bueno en lo que soy, el otro jamás será mejor que yo en eso y yo soy así de bueno porque el otro no lo es. Solo hay que ser bueno en lo que uno es y cuando lo seas, entonces serás tan bueno como yo. Desde este punto de vista, la competición en la que todo el mundo está inmerso es, a todas luces, ridícula.

Por el contrario, si la competición sirve para impulsarnos los unos a los otros, entonces sí que tiene sentido. En una prueba de cien metros lisos, por ejemplo, ningún atleta quiere ser mejor que el otro, todos quieren ser mejores que ellos mismos en su última carrera. Si alguno quisiese ser mejor que los demás, no dejaría de mirarlos durante toda la carrera y el resultado, seguramente, redundaría en un enorme fracaso.

Así es la vida, no debes alcanzar un sueño que no sea tuyo más deprisa que la persona que lo ha soñado. No lo conseguirás y, aunque lo lograses, nunca te sabría a nada, pues no es tu sueño. ¿Lo entiendes? Por tanto, el foco debe estar siempre colocado en nosotros mismos, en nuestra voluntad y en nuestra capacidad de superarnos y nunca en lo que el otro es capaz, quiere, hace o tiene.

Una persona centrada en sí misma siempre es mejor, más feliz y más fuerte que una persona centrada en otra.

ámate

## 26

### LA VIDA ESTÁ HECHA DE ELECCIONES: LAS QUE HACES O LAS QUE PERMITES QUE HAGAN POR TI

---

Escoger es tan natural como respirar.

Lo hacemos diariamente, cientos, miles de veces y en muchas ocasiones sin ser conscientes de lo que estamos haciendo. Y si sabemos, por medio de procesos de meditación o de relajación, que ser conscientes del aire que nos entra por la nariz y sale por la boca nos proporciona un profundo bienestar, también me parece determinante tener la convicción de que estar atento a todos los momentos de elección que nos ofrece cada día nos permite acceder a una vida más equilibrada y seguramente más feliz.

Me pregunto cómo es posible que nos mantengamos indiferentes a cualquier cosa por muy sencilla que sea. ¿Cómo? ¿Acaso la gente no sabe interpretar la intuición? No. ¿Acaso no sabe lo que quiere? No. ¿No tiene voluntad? Algunas personas ya no. Otras sí la tienen, pero se muestran indiferentes. Lo importante es la voluntad de los demás. Prefieren treinta veces faltarse al respeto a sí mismas que correr el riesgo de enfadarse con A, perder a B o hacerle daño a C. Pues bien, quien vive con lo que han elegido los demás, se enfada consigo mismo, se pierde hasta el punto de no encontrarse nunca más y se lastima a sí mismo consecutivamente hasta que el cuerpo zozobra. ¿Acaso eso es una vida rica?

Es una miseria. Una vida de profunda ingratitud. Es despertarse todos los días con la sogá al cuello.

No escoger es dejar de respirar.

Hay que escoger. Hay que asumir ese riesgo y todas las responsabilidades inherentes a cada elección. Solo así seremos libres e independientes. Solo así podremos educar adecuadamente a nuestros hijos e inspirar a todos los que nos rodean. Ya basta de apáticos, de gente que ha renunciado a ser persona para no ser nada a no ser uva para ser pisada. Es hora de que nos levantemos todos, de agradecer la oportunidad de estar vivos y actuar y ser y después contribuir. Quien está contento consigo mismo, es feliz; quien no está contento, porque de repente ha dejado de dominar y le ha dado miedo, que se lance a la vida, que se tome esto como una lección y crezca.

Escoge. Escógelo todo. Vivirás como nunca has imaginado.

ámate

## 27

TIENES QUE QUERER TU CUERPO, CUIDAR DE ÉL, RESPETARLO Y AMARLO; ES LA ÚNICA POSIBILIDAD QUE TIENES DE HACER DE ESTA VIDA UNA EXPERIENCIA DURADERA Y FELIZ

---

¿Quieres el cuerpo que tienes? ¿Sabes la importancia que tiene en tu vida? ¿Lo tratas bien? ¿Respetas sus tiempos, sus necesidades y sus límites?

La mayoría de la gente no da respuestas muy agradables a estas preguntas, da ese tipo de respuestas en las que vomitan todos los disparates, toda la grasa, todo el azúcar, todo el tabaco, todo el alcohol y todas las malas emociones que se tragan diariamente sin tener el más mínimo cuidado con la casa donde habita nuestra alma.

Quien no quiere su cuerpo no merece vivir muchos años. Quien no cuida de él, lo respeta y lo quiere, lo pasará mal, tan mal que preferirá morir más veces que las que quieren estar en el cuerpo que tienen.

Nuestro cuerpo es sagrado. Es como un templo que exige reverencia, disciplina y bienestar. Es el vehículo que proporciona a nuestra alma el abanico de experiencias que necesitamos vivir para obtener la evolución en su justa medida; por tanto, debes proporcionarle autonomía, resistencia y fuerza para superar todos los obstáculos que la vida, por si sola, entraña.

Y eso no es posible si lo maltratamos exigiéndole que tolere todos los efectos colaterales de todas nuestras carencias y que sea el eterno depósito de la basura emocional que nos tragamos, ya sea a través de los alimentos que ingerimos o del miedo, de la rabia, del rencor y de la culpa con la que vivimos.

¿Sabes que puedes tener el cuerpo que desees? ¿Y la salud que desees?

No tengas dudas al respecto, los ejemplos de superación no faltan. Ejemplos de personas que han cambiado de alimentación, que han incorporado el ejercicio físico a sus días, que han cambiado su forma de pensar y que, por eso, han modificado su vida para siempre.

Por supuesto, no olvidándose nunca del placer.

El cuerpo, de la misma manera que necesita disciplina, también requiere satisfacción. Un exceso que otro en la mesa, unas tardes estupendas en el sofá viendo películas y unas noches locas de sexo complementan todo lo necesario para encaminar el alma hacia su misión.

Comprométete con tu cuerpo, equilíbralo y serás feliz como nunca imaginaste que podrías serlo.

ámate

¿Lo sabías?

¿Puedes calcular el número de veces que has dejado de hacer lo que tanto querías, o lo que siempre habías soñado porque creías que la culpa era, solo y exclusivamente, de los demás?

Pues déjame que te diga una cosa: no era culpa de los demás, no lo es y nunca lo será.

Solo nosotros podemos atarnos, solo nosotros podemos abandonarnos hasta el punto de huir de todo lo que deseamos. Somos nosotros los que desistimos, no son los demás los que nos hacen desistir. Pueden contribuir, y mucho, a que nos alejemos de quienes somos, de nuestra voluntad, pero jamás tendrán el poder de hacernos abdicar. La vida es nuestra. Somos nosotros los que mandamos en ella. Somos nosotros lo que elegimos diariamente resistir o desistir.

Así pues, y poniendo las cosas en estos términos, todo se simplifica. Siempre que llevas la responsabilidad hacia dentro de ti, te vuelves más fuerte, eres más consciente de lo que has hecho, de lo que estás haciendo y de todo lo que está a tu alcance para ser aún mejor y hacer mucho más.

Los demás intentarán siempre derrotarte. Esa tendencia está en la sangre de los perezosos, los desesperados, los mezquinos y todos los irresponsables que andan por ahí, y son muchos. Aun así, nadie puede amansarte hasta el punto de que te vuelvas como ellos aunque no lo quieras.

Escúchate. Siéntete. No los escuches a ellos. No les tengas miedo.

Otra cosa también es cierta: nunca esperes facilidades por haber escogido persistir. Los retos son enormes para quien no yergue la cabeza. Si fuese fácil, todos lo conseguirían. No lo es. Es arduo, doloroso incluso, pero nada equivale a la sensación que tenemos cuando estamos cumpliendo con nuestra misión, cuando nos sentimos en armonía con lo que nos apasiona. Y nada es semejante al sabor de una vida inmaculada, sin derrotas y llena de conquistas. Puede costarnos semanas, meses, años e incluso décadas hasta que

consumemos lo que soñamos, pero si nunca renunciamos, si somos siempre capaces de respetar lo que sentimos y creer en la fuente divina que nos guía, un día llegaremos allí, a esa parte de nosotros que estábamos buscando. Y desde ese día en adelante formaremos parte de la historia universal, pues solo quien persiste sirve de ejemplo y tiene un espacio en la vida de los demás.

ámate

## SOLO HAY UNA FORMA DE SER FELIZ: TIENES QUE HACER LO POSIBLE POR SERLO

---

¿Eres feliz? ¿Quieres serlo? ¿Haces algo por serlo?

Si lo eres, genial, transportas la hermosa responsabilidad de inspirar a los demás para que también lo sean. Si todavía no lo eres, pero quieres serlo, ¿qué has hecho hasta ahora para conseguirlo? ¿Te respetas en todo momento? ¿Luchas por la consecución de tu voluntad? ¿Estás cerca de la naturaleza? ¿Dices más veces lo que sientes y lo que piensas? ¿Ya no pones siempre a los demás por delante? ¿Has empezado a cuidar de tu cuerpo y tu alimentación? ¿Has reducido tus vicios? Si respondes que sí, fenomenal. ¡Enhorabuena! Me encantan las personas felices, pero mi más sincera admiración está dirigida hacia quienes no siéndolo todavía, luchan todos los días para serlo, por el autodescubrimiento que servirá de referencia en la vida de quienes les rodean. Ahora bien, si por otro lado no has intentado nada ni hecho nada parecido, más vale que asumas que ser feliz no es uno de tus deseos, que todo sigue igual.

Solo te pido que, en nombre de la comunidad de seres humanos que queremos vivir y disfrutar de esta amable oportunidad que se nos ha brindado de estar aquí, dejes de ser una carga a nuestra espalda debido a tu falta de respeto por ti mismo, a tu victimización, a tus exigencias... Si no quieres caminar con nosotros, no te arrastres a nuestro lado clamando misericordia. Primero, ámate, danos al menos una señal de vida y demuestra tus ganas de cambiar para que puedas recibir todo nuestro amor.

Y es que si hay algo que no caiga del cielo es la felicidad. Para tenerla no sirve de nada mantenerte a la espera de que las cosas cambien o de que los demás encuentren las mejores soluciones para ti. La felicidad hay que conquistarla, hay que luchar por ella como si no hubiese nada más en el mundo. Y, en realidad, no lo hay.

De verdad que no lo hay. Una persona feliz lo es todo. Es libertad, es amor, es pasión, es placer, es respeto, es compasión, es perdón, es aceptación, es asertividad, es sensibilidad, es confianza, lo es todo. Y ese «todo» es lo mínimo que nos merecemos, pero para ganarlo tenemos que intentarlo. Tenemos que intentar buscar la felicidad de verdad, trasgredir los protocolos de lo que se supone que es ser feliz pero que no lo es, aunque haya mucha gente que haya conseguido crear formas absolutamente simuladoras

de felicidad. Hay que arriesgar, entregarnos al momento, perseguir nuestros sueños y filtrar quién debe y quién no debe estar en nuestras vidas.

**S**é feliz. No estás aquí para ser otra cosa.

ámate

# 30

## TU MÉRITO NO ESTÁ EN TUS IDEAS, ESTÁ EN TUS ACCIONES

---

Ideas tenemos todos. Unos más constructivas, otros más destructivas, unos más, otros menos, pero todos tenemos. Y menos mal. Ahora bien, tener ideas es muy fácil. Se trata solo de imaginar lo bueno que sería si nuestra vida fuese fantástica, si un día hiciésemos aquel viaje, si conociésemos a aquella persona, si tuviésemos aquella casa, aquel coche o aquel trabajo, si fuésemos hacia allá en vez de hacia aquí, si creásemos esto o aquello o si perdiésemos tantos kilos o consiguiésemos correr una determinada distancia. Es tan sencillo como eso. Tan básico que podemos querer conocer el mundo, ser y amar a alguien y materializar el más accesible de los objetivos o el más desafiante de los sueños sin salir del sofá, sin abandonar la comodidad donde solo viven los que, en realidad, no quieren nada. Por tanto, es imposible que haya mérito donde solo existe mentira, donde la persona dice que quiere pero en el fondo no quiere, porque si no, actuaría, pues en realidad nadie quiere nada si solo piensa.

Así pues, una idea por sí sola no vale nada, no tiene ningún mérito. Lo que le da valor y forma a una idea es la acción que le ponemos encima.

La acción y nada más que la acción puede conducirnos del punto donde estamos al punto al que nos gustaría estar. Solo a través de la acción se consigue materializar una idea, pues, al principio, una idea es algo impalpable, sin sabor ni compromiso, insipiente en la partida.

Ahora bien, si a una buena idea le añadimos una pizca de pasión, la acción nace, la persona se expande, se supera, se conoce, las ganas se materializan, la celebración se da y el mérito se afirma.

Pruébalo. Consulta tu cuaderno de ideas guardadas en una estantería olvidada, lee una que en este momento tenga sentido para ti y comprométete con ella. Pero comprométete como quien de verdad quiere vivirla, como quien quiere serla, como quien quiere renacer y verás que enseguida saltarás del sofá y te pondrás en marcha. Al final del día te sentirás tan bien, tan pleno y grato, que no querrás otra cosa y, a fin de cuentas, todo lo que has hecho ha sido vivir.

Nadie vive exclusivamente de ideas. Todos vivimos de acciones. Y no hay mejor sabor que el sabor de algo merecido.

ámate

# 31

## MIENTRAS CULPAS A LOS DEMÁS, NO ENCUENTRAS SOLUCIONES PARA TI

---

Culpar a alguien por lo que un día nos hizo, por no haber podido caminar nunca más con la cabeza alta o por algo que aún no hemos podido alcanzar es la manera de lavarse las manos más miserable que conozco. Diría, incluso, que echarle eternamente la culpa a alguien es repugnante. Es una señal indiscutible de que la vida que nos ha sido ofrecida no vale nada, pues no sabemos hacer nada de ella, de sus oportunidades, ni vislumbrar nada que sea bonito hasta el punto de merecer nuestra entrega, nuestra capacidad de perdonar, aceptar y seguir adelante.

Los demás nunca serán culpables a perpetuidad por lo que no somos. Nosotros sí. Somos y seremos siempre responsables de la vida que tenemos, de las limitaciones que sumamos, de los bloqueos que no resolvemos y de los miedos que no nos atrevemos a arrostrar.

Hay que reeducar esta sociedad, pero reeducarla de base. En casa, en las escuelas y en las iglesias. Se necesitan más personas responsables para que los hijos aprendan a responsabilizarse, profesores apasionados para que los alumnos crean en sus sueños y religiones en las que se aborde el amor propio para que sus fieles empiecen a depender de sí mismos y no de ruegos infinitos a los dioses, ángeles y arcángeles.

Vivimos en la culpa y por eso el mundo está reventando por las costuras. La gente ya no aguanta tanto dolor, ni siquiera el que se inflige a sí mismo ni el que inflige a los demás.

El que culpa a una persona, culpa a dos, culpa a diez, la culpa a todas.

Resultado: no tiene tiempo para sí mismo, nunca seguirá su camino.

Por el contrario, y al mismo tiempo, ese de quien se habla mal y a quien se señala con el dedo, sigue centrado en su propósito, en la consecución de sus sueños y en la construcción del mejor destino posible.

Resultado: tampoco tiene tiempo para quien lo critica ni para quien lo juzga, pues nada es más importante que su camino.

Conclusión: unos se hunden en círculos en el mismo sitio y otros llegan lejos, hasta el punto de que sus vidas inspiran miles de otras.

Deseo de verdad que después de leer estas palabras sepas dónde situarte y que las soluciones propuestas nunca te agoten, pues necesitamos guerreros y no meros peones.

ámate

# 32

## SI NO PUEDES LOGRAR LO QUE QUIERES, UNA DE DOS: O TE ESTÁN PONIENDO A PRUEBA O ES MEJOR QUE CAMBIES DE CAMINO

---

Es fundamental saber escuchar nuestra intuición y después interpretar cada escalofrío, cada vez que se nos encoge el estómago, cada latido del corazón, cada quebradero de cabeza o punzada en el pecho y cualquier señal que se nos ponga delante. La vida está llena de señales, repleta de pistas y líneas orientativas para seguir nuestro camino. Y no hay ningún camino que sea nuestro si no nos hace felices.

Por tanto, y si en este momento estás en una encrucijada entre la duda o el convencimiento de seguir adelante, detente, escucha y mira si estás en un paso a nivel en el que, en cualquier momento, pueda pasar el tren que te llevará hacia delante o de nuevo al punto de partida. Ambos sentidos son correctos, pero eres tú el que tiene que saber elegir.

Pregúntate a ti mismo.

¿Qué es lo que quiero en mi vida? ¿A esta persona, este trabajo, este sitio, este estilo de vida, estas ganas todavía tienen sentido para mí?

Y siente. Siente tu respuesta.

Si sientes escalofríos, si la cadencia de los latidos de tu corazón se dispara o si en tu barriga revolotean mariposas, sigue adelante. Arriesga una vez más. Te están poniendo a prueba. Nunca debemos abandonar lo que nos apasiona por mucho que ya lo hayamos experimentado.

Por otro lado, si no tienes más que quebraderos de cabeza, si te dan pinchazos en el corazón, si ya nada te estremece de emoción e incluso te sientes angustiado, acepta el fin de esa relación, de ese trabajo, de estar en ese sitio, de esa forma de vivir y de ese deseo que un día ardía pero que ya se ha extinguido. Cambiar lo que ya no sentimos es lo que verdaderamente tiene razón de ser. Nunca hay que persistir en lo que ya no queremos solo porque un día lo quisimos mucho.

Esa encrucijada por la que todo el mundo pasa muchas veces en la vida es una prueba muy interesante sobre la evolución de nuestra conciencia. Ser persistentes porque todavía sentimos y ser humildes hasta el punto de aceptar y cambiar lo que ya no nos satisface, nos ayuda a subir un escalón más en la tan deseada escalera de la sabiduría.

Respetar tu voluntad y el camino te será desvelado.

ámate

# 33

## SI ESTÁS SEGURO DE LO QUE QUIERES, NO PUEDE HABER CONCESIONES

---

**T**e voy a contar una historia.

Una mañana me desperté con unas ganas enormes de comerme una dorada a la sal en un determinado restaurante en el que me había habituado a degustar ese pescado como en ningún otro. No sé cómo explicarlo. Eran unas ganas tremendas. Así que, le pregunté a mi novia si no le importaba que fuésemos a comer a aquel restaurante. Su respuesta, con una sonrisa en los labios, no pudo ser más clara. Fuimos. Cuando llegamos, no tuve que consultar el menú. Mi novia sí, lo pidió y estuvo unos minutos examinándolo. Como no le gustaba el pescado, no podría compartir el plato conmigo, pero, aun así, llegó a una conclusión. Quería comer arroz con marisco. Llamamos al camarero y pedimos: dorada a la sal para mí y arroz con marisco para ella. Y cuál sería mi sorpresa cuando el camarero nos dijo que no podría ser. Le pregunté por qué y me dijo que el arroz tenía que ser para dos personas.

**M**omento importante.

Había una cosa que yo ansiaba desde que me había levantado y había algo que mi novia había elegido en aquel momento. Hasta ahí todo bien, pero el problema era que, para que su deseo se consumase yo tenía que renunciar al mío.

Ahora dime, ¿qué habrías hecho tú en mi lugar?

¿Hubieras cedido? ¿Te mantendrías fiel a tu voluntad incluso sabiendo que eso podría enfadarla, dificultarle aún más la elección o poner en riesgo el ambiente en la mesa? ¿Renunciarías a lo que te apetecía porque también te gusta el arroz con marisco?

No sé tu respuesta, pero la mayoría de las personas con quienes he compartido esta situación real me confesó que, por un momento y en pro de la compañera en este caso, renunciarían al deseo inicial que tenían.

Es grave.

Y es grave porque cuando lo haces, el mensaje que te estás transmitiéndote a ti mismo es: lo que yo quiero no tiene ninguna importancia.

Y sí que la tiene, es lo más importante de todo.

Por muy bienintencionados que sean los demás, es lo que tú quieres lo que debe prevalecer y solo en caso de que no sepas lo que te apetece o tengas dudas al respecto es cuando debes aceptar las sugerencias.

Nadie sabe tan bien como tú lo que es mejor para ti.

Me comí la dorada. Jamás renunciaría a uno de mis deseos y por eso en mí reina una mayor confianza. Mi novia pidió otro plato, un bistec de la casa. La comida no le supo tan bien, pero la única responsable de ese hecho era ella. Si hubiese deseado tanto el arroz como yo la dorada, habría pedido que se lo sirvieran, se hubiera comido su parte, hubiera mandado que le preparan la otra para llevar y hubiera tenido la cena o la comida del día siguiente.

Así de simple. Respétate.

ámate

# 34

## SOLO TE MANIPULA QUIEN TÚ PERMITES, POR TANTO, ERES EL RESPONSABLE DEL CAMINO POR EL QUE TE LLEVAN

---

Creo en la siguiente máxima: los manipuladores no existen, existe la gente manipulable.

Hay personas tan alejadas de sí mismas, tan carentes de amor propio y con tanta falta de autoconfianza que ante cualquier migaja que se les ofrezca actúan como si estuviesen recibiendo el cielo en bandeja. En realidad, no es el cielo lo que reciben, no son más que migajas. Restos de algo a lo que otorgan una dimensión sobrevalorada porque ellos se devalúan cada día. Conozco muchos casos de ese tipo. Casos de hombres y mujeres peores que animales abandonados arrastrándose por un poco de atención, cariño o un poco de conversación. Me inquieta. Me causa una gran aflicción la ingratitud para con la oportunidad de estar vivos que muestran y el hecho de que literalmente ignoren el enorme poder personal con el que han nacido, pero no me entristece. Solo me faltaba eso. Que sufran ellos. Son ellos los que lo han elegido. Aun así, y como no puedo mantenerme indiferente, siento una enorme necesidad de decirles que se presten más atención a sí mismos, que se mimen y conversen. ¿Cómo? Respetando su voluntad en vez de quedarse esperando a que el mundo los vea y les ofrezca migajas. Actuando por sí mismos. Siendo libres. Y hablando con los demás. Si no sabéis qué deseos tenéis, cuestionaros al respecto. El niño que todos llevamos dentro seguro que lo sabe aunque, debido a tantos años de omisión de todo, ya se haya olvidado de la pila de cosas que quería.

Y es que, mientras el respeto por uno mismo no exista, mientras la independencia no nazca, la confianza no germina y el amor no fluye, luego, los demás podrán hacer de ti lo que quieran y las veces que quieran, pues saben que por muy poco que valgas para ellos, para ti todavía vales menos. Pueden maltratarte, ofenderte o lastimarte y, después, encima, te conquistan con tal facilidad que duele el alma. ¿Cómo? Pues, por ejemplo, invitándote a una simple cena, con un falso elogio o una pésima noche de sexo. Para ti, que nada eres a sus ojos, lo poco es mucho, lo malo es bueno y lo peor es lo mejor de todo.

Tanto como tú permitas te será hecho.

Vayas donde vayas, de la mano o arrastrándote, medio muerto, eres el responsable del destino que le des a tu vida.

ámate

# 35

AUNQUE EN ESTE MOMENTO NO TE SIENTAS BIEN CONTIGO MISMO O HAYA ALGO QUE NO ESTÉ PASANDO COMO DESEAS, NADA EN TU VIDA ES TAN VALIOSO COMO TÚ

---

Mírate al espejo. ¿Qué ves? Di las tres primeras palabras que se te ocurran.

¿Te ha gustado oírte? ¿Crees que has sido sincero contigo mismo? ¿Crees que has exagerado o podías haber sido más suave?

¿Por qué te tratas así? ¿Desde cuándo te tratas así? ¿Qué tienes contra ti? ¿No te gustas? ¿No te quieres? ¿La vida que tienes te subleva?

Déjame decirte una cosa: eres un ser extraordinario.

Sé que a lo mejor no te lo crees. Es verdad que no te conozco, pero te lo voy a repetir: eres un ser extraordinario con capacidades exclusivas y con un papel determinante en esta vida, para contigo y para con todos aquellos que tú elijas para caminar a tu lado. Eres extraordinario hasta el punto de que puedes escoger lo que quieres para ti ahora, solo debes chascar los dedos para que suceda. Comprométete con tu nuevo «tú».

Todos pasamos por momentos delicados donde la relación con nosotros mismos, sea por los motivos que sean, no es la mejor. O porque nos dejamos llevar por el ego y reaccionamos mal con alguien o porque estamos frustrados al intentar hacer lo que queremos y nada fluye como creemos que nos merecemos, o porque una vez más nuestro amor o nuestra amistad ha sido aparentemente traicionada, o porque nos han hablado mal y no hemos podido verbalizar lo que nos salía del alma o porque nos culpamos o porque nos culpan, en definitiva, motivos no faltan para rebelarnos contra nosotros mismos o para no sentirnos bien en nuestra piel.

Es normal.

La gente, incluso aunque todo vaya bien, tiene una tendencia fantástica para autodestruirse y devaluarse. Y todavía es peor si algo está yendo mal. Todos, o casi

todos, nacemos con ese marasmo de amor propio rebosante de culpa.

Relájate.

Tú puedes cambiar lo que sientes en cualquier momento si logras comprender la verdadera razón por la que estás sintiendo eso. Siempre hay una lección por detrás de todo. Nada está equivocado. Todo es correcto. Después, da todo lo mejor de ti para transformar el significado que estás dándole a lo que sientes, es decir, a la forma en que miras las cosas. Haz por descubrir lo que la vida intenta enseñarte a través de tu fracaso o de tu mala actitud con los demás. ¿Será una prueba para tu humildad? ¿Para tu capacidad de aceptar o perdonar? ¿Será un ruego para que pares un poco? ¿Un desafío para que trabajes tu asertividad o tu autoconfianza? ¿Una prueba para testar hasta qué punto quieres eso que pretendes? ¿O, por el contrario, hasta qué punto eres capaz de renunciar a lo que siempre has querido porque ya no lo quieres, no lo sientes o no es bueno para ti?

Hay mucho que aprender.

No te tomes demasiado en serio la culpa o el malestar. Forma parte de la experiencia, pero no es la experiencia. Tú, sí, tú eres extraordinario y lo eres porque vas a ser capaz de darle la vuelta a la tortilla y, encima, reírte.

ámate

# 36

## VIVE UNA VIDA QUE TE ENORGULLEZCA Y TE HAGA SONREÍR DURANTE EL TIEMPO QUE PASARÁS EN LA VEJEZ

---

En la mejor de las hipótesis, todos nos haremos viejos. Todos llegaremos a esa etapa de la vida en la que muchos nos pondremos a prueba en cuanto a nuestra capacidad de amar incondicionalmente, de aceptar todo lo que no controlamos como la incapacidad del cuerpo, la pérdida de memoria, la libre elección de los otros a abandonarnos o a pasar poco tiempo a nuestro lado, unos por obligación, otros por gusto, y perdonar todo lo que hicimos o que dejamos por hacer. Es un tiempo desafiante, de largos silencios y análisis profundos.

Una vez, durante un viaje que hice al desierto de Marruecos, al hablar de la vejez, me dije algo a mí mismo que nunca olvidaré. Además, hacía poco tiempo que se había muerto mi abuela, la mujer más inspiradora de mi vida. Me dije:

—Aquí no hay hogares. Hay hijos.

Me había pasado los últimos tres meses de la vida de mi abuela junto a su cama en la residencia donde la habíamos llevado a vivir porque necesitaba una logística especializada debido a su estado y a la falta de condiciones de sus hijos. Asumo que es posible que también faltase algo de amor. Fue duro. Fue ahí, en esas dos horas de visita diaria cuando conocí la vejez y muchos de sus aspectos. Sus ojos, cuando estaban abiertos, eran el más profundo y fiel reflejo de la tristeza.

Ninguna vida tan larga merece un abandono tan grande.

A menudo le preguntaba en qué pensaba cuando pasaba las otras veinticuatro horas del día sola. Cuando no estaba dormida, me decía que se quedaba mirando al techo y recordando los mejores momentos de su vida en aquella gran pantalla blanca. El nacimiento de sus hijos, el cambio de casa, la autonomía y la libertad de cuando era joven, el gran amor de su vida, los viajes, los bordados y las personas más importantes que había querido y que la habían querido a ella.

Lloré muchas veces al escucharla. Y todavía lloro cuando la veo en el techo blanco de encima de mi cama.

Todo lo que ella rememoraba hacía referencia a las mejores emociones que había vivido y eso es lo que tenemos que respetar, primero, y buscar, después, para llegar a donde ella llegó y, si no se tienen hijos o condiciones o amor, saber cómo pasar mejor todas las horas que vamos a pasar solos con nosotros mismos, congratularnos por haber sabido arriesgar y agradecidos con el universo por habernos permitido ser lo mejor que hemos sabido ser.

Vive. Vive mientras puedas.

ámate

Es un hecho.

Lo que hay, y por desgracia, es demasiada gente que en mitad del camino deja de creer en ellos. Bien porque se han quedado sin fuerzas, bien porque la presión exterior les ha resultado insoportable o, simplemente, porque han dejado de creer que podían conseguirlo.

Dejar de soñar es el mayor error que podemos cometer. Es provocar en nuestros días un apagón de ideas, de ganas, de esperanza y motivación. Es cambiarlo todo por el disgusto, la culpa, la desilusión y el miedo.

Una persona que deja de soñar es una persona más que deja de vivir. Pierde luz, pierde salud, lo pierde todo.

Sueña.

Nada es tan importante en tu vida.

Tú eres tu sueño. Estás ahí, en cada paso que das, en cada duda, en cada dificultad, en cada descubrimiento y en cada conquista que realizas. En todo ese proceso es donde reside quién eres tú, dónde viven tus límites y tu infinita capacidad de superar cualquier obstáculo que se te ponga delante.

Puedes llorar, puedes bajar la cabeza, postrarte, lo que sea, pero no te hagas nunca el muerto, no renuncies nunca a aclararte la vista, a mirar hacia delante y a levantarte una vez más, en caso contrario, acabarás por morir, enterrado en ti mismo, en el limbo de quien también anda perdido, sin rumbo ni ilusión de vida.

Ten fe. Has nacido para soñar y sigues vivo porque todavía tienes sueños que cumplir.

Te perseguirán, te envidiarán, te llamarán feo o loco, pero comprométete contigo, riéte de todas las adversidades inherentes a quienes quieren ser más y mejor, lucha por cada

uno de tus sueños como si fuese tu propia vida y después vívelo, disfrútalo, celébralo y cuéntale al mundo lo que has sentido y has sido capaz de superar hasta alcanzarlo.

Este planeta necesita gente que se aventure a enfrentarse a lo imposible, a hacerlo posible y, después, a enseñárselo a quien ansía vivir más allá de la cortina del miedo, sin límites, libre como un pájaro que vuela, como un felino que corre o una persona que sueña.

ámate

# 38

## TODO EL MUNDO TE INVITA A QUE LOS ADMIRES; MUY POCOS TE ENSEÑAN A GUSTARTE A TI MISMO

---

Vivimos al revés.

Somos los protagonistas de nuestra vida, démosle incluso nuestro nombre, pero aun así, nos han educado a no ser nada ante nuestros ojos y a serlo todo en pro de los demás. Estamos patas arriba, amargados y confusos, pues siempre llega el momento de ya no soportarlo más y el cambio se hace obligatorio, nos seguimos sintiendo juzgados, ofendidos y dados de lado por querer, de una vez por todas, empezar a querernos a nosotros mismos y a respetar nuestra voluntad.

Feliz es el hijo cuyos padres se quieren, primero, en tanto que individuos, y a quien se le inculca el verdadero amor, el incondicional. Bienaventurada sea la pareja que camina lado a lado sin dependencias ni prioridades invertidas. Radiantes son todos aquellos que no se rinden al contagio del miedo a ser diferentes y se asumen como son y como nacieron para ser libres.

Me acuerdo de que, desde que nací, siempre me fijaba en los demás en primer lugar. Eso fue lo que me inculcaron. Bien porque los demás eran los que sacaban buenas notas, bien porque se portaban mejor o porque se vestían como debían o porque Dios tenía razón o porque Él había dado su vida por mí, o porque los demás eran los que sabían más, o porque los demás se callaban y se limitaban a escuchar, o porque los otros hablaban siempre en el momento adecuado, en definitiva, siempre los otros, siempre fuera, nunca dentro. Nunca ninguna de las personas que me educaron me hablaron de mi poder personal o indagó, siquiera, sobre el estado de mi autoestima. Nunca. Y nunca lo hicieron porque nunca lo habían hecho consigo mismos, luego, en primer lugar, no sabían hacerlo y, en segundo lugar, no quisieron aprenderlo.

Nada más nacer nos suelen comparar con alguien en vez de elogiarnos, nos educan para comprender sin ser comprendidos, nos fuerzan a aceptar sin que seamos aceptados. Es como si los demás pudiesen recorrer el camino que quisiesen porque nunca se equivocan y nosotros sí.

Es duro. Sé perfectamente lo que esa situación provoca en el alma, en la cabeza y en la piel. Por eso, es necesario transformar los viejos hábitos en algo que nos haga relucir y se acerque más a la expresión de nuestras virtudes e inmensurables capacidades.

Hay que reeducar a quien nos ha educado y formar a todos aquellos que nos siguen mediante una corriente de amor, de amor propio, de querencia por nosotros. Solo así, en armonía con nosotros mismos, podremos auspiciar una vida sana, equilibrada e inspiradora.

ámate

# 39

## O PIENSAS O SIENTES, AMBAS COSAS A LA VEZ SON IMPOSIBLES

---

Tan cierto como que me llamo Gustavo Santos.

¿Tienes dudas? No las tengas.

La mente y los sentidos se compenetran bien, incluso trabajan el uno para el otro, pues, además de que el cuerpo sienta el impacto de la creación o la destrucción de los pensamientos que la mente produce, la cabeza también se afina en cuanto a convicción y confianza con la repetición del placer que el cuerpo le proporciona. Sin embargo, son incapaces de estar conectados al unísono.

He aquí un breve y sencillo ejemplo.

Cuando besas a alguien, en principio, lo que sientes es el beso, ¿verdad? Es el momento de besar a la persona que te gusta y por la que sientes un gran deseo, es el momento de animar y materializar tu deseo. Es fantástico, ¿no? La mente aquí no manda. Ahora, imagínate que mientras besas te viene a la mente cualquiera de estos pensamientos y el beso ya no fluye: cuántas cosas tengo que hacer mañana; acabo de darme cuenta de que hoy ha comido curri; si la toco, a lo mejor se lo toma mal; y si cree que hago esto con todos; y si me enamoro y después me llevo un chasco, y si, y si, y si... ¿Te reconoces en alguna de estas ideas? ¿Sí? ¿No? ¿Y qué pasó después? ¿Seguiste sintiendo el beso o simplemente dejaste que tu lengua diese vueltas en la boca de la otra persona y te apartaste después moviendo ligeramente la cabeza? La entrada de un simple pensamiento en lo que estamos viviendo es capaz de derrotar en un segundo la intensidad de todos los sentidos que estamos alimentando.

Entonces, y para evitar situaciones molestas como esa, sugiero que te entregues de lleno al momento. Cuanto más seguro estés de que estás viviendo lo que quieres vivir, solo o con alguien, menos oportunidades darás a tu cabeza de que arruine lo que estás sintiendo.

Somos lo que sentimos, nunca seremos lo que pensamos, por eso y a pesar de que la cabeza es la que manda en el corazón, este solo siente lo que ella le permite. Considero

fundamental que des prioridad a tus sentidos. Cuanto más sientas, menos pensarás. Usa esa capacidad creativa en otras ceremonias, nunca en momentos de ardor o estados meditativos donde buscas una señal de tu intuición o una respuesta del universo. Primero, permítete ir a través de los cuerpos o ser guiado por la naturaleza si de verdad eso es lo que quieres. Después sí, y si tiene sentido, usa la mente para analizar lo que has vivido y volver a crear las condiciones para vivirlo de nuevo o nunca más. La mente puede ser muy útil en ese sentido, pero nunca la lleses donde no la llaman, donde jamás conseguirá añadir nada a no ser dudas, malestar o miedo.

ámate

# 40

## TÓMATE EN SERIO LA SALUD, CON LO DEMÁS PUEDES JUGAR

---

No hay nadie imprescindible, el mundo no te necesita tanto como crees, pues las almas suben y bajan a la velocidad de la luz y no eres tan importante para nadie hasta el punto de que una persona deje de vivir porque hayas elegido cambiar, dejar de estar con ella o de hacer esto o aquello.

Al final de una relación, por ejemplo, siempre hay lloros, dolor, pero después, y salvo rarísimas excepciones en las que la gente, por sí misma, renuncia a relacionarse, aparece siempre algo mejor, la pasión renace, las mariposas revolotean, el sexo mejora porque es novedad y todo fluye como antes o mejor aún. Nada acaba porque te vayas y si crees que sí, que el mundo de esta o aquella persona se para por tu culpa, olvídale. Sugiero que te mires al espejo y que te rías de esa idea.

Así pues, no tomarnos demasiado en serio es un truco maravilloso para conseguir llevar esta experiencia con alegría y ligereza, sin falsas expectativas ni opiniones extrañas al respecto de nuestra importancia aquí y en la vida de los demás.

Ahora bien, hay una cosa más importante que sí que tenemos que tomarnos en serio. ¿De qué se trata? De nuestra salud. No hay nada tan valioso. Nada nos augura tantas condiciones para ser felices y, por eso mismo, el estilo de vida que adoptemos en nuestro día a día se convierte en un criterio fundamental para nuestro bienestar. Por ejemplo, lo que comemos, lo que nos decimos, la forma en que nos ejercitamos, cómo respiramos, los sitios que frecuentamos, la gente con la que nos relacionamos, etc., son factores determinantes en nuestra salud. ¿Lo has tenido en cuenta alguna vez? ¿Sabes que si no lo tienes en cuenta tu salud no esperará a que lo hagas?

Mientras tengamos salud no hay disculpas para no luchar por lo que deseamos y nuestros deseos no son si no lo más sagrado que hay en nuestra vida. ¿Te has imaginado alguna vez lo que sería querer y no poder, no tener fuerza ni resistencia ni velocidad, nada? Es triste, ¿verdad? Entonces, no te pongas a tiro. Tómate en serio la salud, escucha tu cuerpo, respétalo y podrás jugar el resto de tu vida.

ámate

# 41

## SI ESTÁS ENFRENTÁNDOTE A UN ENORME RETO ES PORQUE ESTÁS PREPARADO PARA AFRONTARLO

---

El universo es perfecto.

Jamás estarías ante de una situación que no hubieras elegido si no estuvieses preparado para resolverla. Todo llega a tu vida en el momento adecuado. No obstante, el momento adecuado no es el que tú piensas que es, quien lo determina no eres tú o al menos como tú te ves ahora. Es lo divino, son las fuerzas mayores las que rigen esa experiencia, tus guías y maestros, tu propio «yo» antes de encarnarse, quien se comprometió con una determinada misión que cumplir, con numerosas pruebas que superar, todas ellas encaminadas a una misma cosa: tu evolución en tanto que alma. Pruebas que te son presentadas según tu nivel de conciencia.

Cuanto más consciente seas, mayores serán los desafíos.

Y que dicha dádiva no sea nunca un motivo de consternación o irritación ante aquellas personas que parecen tenerlo todo a mano y a quienes nada parece costarles el mínimo esfuerzo, sino todo lo contrario, que la dimensión de tus desafíos sea siempre un motivo de gratitud y una oportunidad de superación.

Recuerdo varios momentos de mi vida en los que pensé que tantas dificultades y tanta opresión, tantos obstáculos, uno detrás de otro, eran demasiado, y de ya no sabía qué hacer, cómo respirar ni cómo curarme de tanto ajeteo emocional y mental. Hay fases así, en las que el mundo parece estar derrumbándose sin que tengamos noción del mal que le hemos causado. Pero la vida es así. Tantas pruebas, con tanta frecuencia y a tanta velocidad, me retaron para que me conociera más y mejor, para buscarme más veces y para ser más consciente de mi papel aquí. Hoy, en todas las conversaciones que tengo, en las conferencias que imparto o en los libros que escribo, hablo de eso, de las lágrimas que lloré antes de las carcajadas que di, de las veces que caí antes de levantarme para siempre y de las veces que me planteé renunciar antes de comprender lo que había conquistado.

En realidad, a pesar de la confusión, estaba preparado para todo y por eso he triunfado. Con todo, la preparación requiere quererla y crearla. Venirse abajo a la primera de

cambio y concluir que no estamos preparados es falso, ingrato y una actitud de perezosos.

Confía en ti.

Siempre estás preparado para resolver lo que se te ponga en el camino y si hay algún obstáculo es porque lo tienes que salvar para ser todo lo que has elegido ser antes de nacer.

ámate

## 42

### MÁS VALE UNA ÚNICA ACCIÓN RUMBO A LO QUE DESEAS QUE DIEZ PALABRAS DICHAS, CIEN FRASES ESCRITAS O MIL PENSAMIENTOS IGUALES

---

Las cosas no pasan por el número de veces que las dices, escribes o piensas en ellas; las cosas pasan por lo que haces para que pasen.

Nada pasa porque, por ejemplo, afirmes que mañana vas a empezar a perder peso o porque vuelcas en papel todas tus tristezas o porque no paras de pensar en lo que sería bueno para ti. Nada. Rigurosamente nada. Lo que dices es cero si no le das forma a tus palabras. Lo que escribes es nulo si no existe compromiso más allá de las palabras. Y lo que piensas no vale nada si no le das vida a los pensamientos.

Las palabras pronunciadas o escritas tienen una fuerza muy poderosa, es innegable, así como todo lo que pensamos. Sin embargo, sin acción, sin creación en movimiento, de nada valen. La suma de todas las conversaciones que tienes, de todos los libros que lees o de todos los periódicos que escribes y todas las ideas que te pincelan la cabeza se reduce a la nada si de ahí no se origina un cambio.

Y no hay cambio si no sales de la zona de confort.

Los más iluminados te dirán que con los ojos cerrados y sin salir de donde estás, conseguirás alcanzar resoluciones fantásticas para tu vida, visitar mundos nuevos y acceder a ideas revolucionarias que pueden cambiar la realidad donde vives. Estoy de acuerdo, muy de acuerdo, pero ahora prueba a no pasar de ahí, a no dar el paso al frente que distingue a quien quiere una cosa de quien realmente la desea. Pruébalo. ¿Has resuelto algo con alguien? ¿Has ido a algún sitio? ¿Has tocado, olido, probado, sentido? ¿Has visto que haya sucedido algo extraordinario por tener los ojos cerrados? ¿Verdad que no? Entonces, estamos de acuerdo. Ahora prueba a decirle a alguien, cara a cara, lo que has tenido ganas de decirle cuando estabas encerrado en ti mismo en el sofá, en la cama o donde quiera que fuese. Prueba a comprometerte con un viaje, con un lugar, define ese objetivo y su estrategia de manera que te sientas más cerca de ese destino todos los días. Y, por ejemplo, prueba a pintar lo que has visualizado, exterioriza lo que

has entonado en tu interior y cambia esta o aquella actitud, sí, prueba a darle alas, color, forma y sonido a tu creación y verás la diferencia entre quien actúa y quien solo imagina.

Dicho esto, me parece fundamental que empieces a moverte.

Solo así conseguirás cambiar tu vida de un momento a otro.

ámate

# 43

## MIENTRAS TU VIDA SE CENTRE EN OTRA PERSONA, ESTA TENDRÁ TU VIDA EN SUS MANOS Y TÚ NO TENDRÁS NINGUNA VIDA

---

La mayoría de la gente no tiene vida.

Se la entrega a los demás creyendo que lo hace por amor. Cuántas oportunidades hipotecadas, cuántas voluntades diezmadas, cuántos miedos y cuánta dependencia durante años llevan a la gente a considerar que los demás son el único resquicio de esperanza que hay en su vida. Tanto es así que es a ellos a quienes se la dedican, voluntariamente o no, ya sea para bien o para mal.

Miramos a quien creemos que amamos, y repito «creemos» porque fuera de nosotros no hay amor verdadero si este no existe, primero, en cada una de nuestras células, con mucha más estima, compasión y comprensión que hacia nosotros mismos. Si los demás se equivocan, lo aceptamos, les tendemos la mano, el brazo, el corazón y la vida; si aciertan, por mínima que sea la victoria, los hacemos héroes, personas de otra dimensión, seres perfectos en la tierra. Al revés, cuando nos equivocamos nosotros, nos culpamos, nos venimos abajo y nos repudiamos. Cuando acertamos, por más dura y desafiante que haya sido la conquista, no nos damos valor, nos convencemos de que era nuestra obligación o consideramos que aún podríamos haberlo hecho mejor.

Esa incongruencia ante los mismos hechos es muy peligrosa.

Trae a la mente no solo una visión desfigurada del valor real de los demás, sino, y es mucho peor, una falta de respeto masivo hacia nuestras capacidades y valores. Es, precisamente, por tratarnos así, por ignorarnos y subvalorarnos, por lo que preferimos mirar hacia afuera, pues cuando lo hacemos hacia adentro todo lo que sentimos es dolor o nada especial.

Nos han programado así desde que nacemos, sin embargo, conviene afirmar que es posible transformarlo. ¿Cómo? Mediante una profunda mirada interior, de acceso a nuestra historia, a la experiencia que hemos tenido y a lo que nos han hecho creer desde muy pronto. Cuando tengamos clara esa visión, el amor nacerá, pues seremos capaces de

aceptar cada una de nuestras limitaciones y de enfrentarnos a cualquier miedo. Después, solo faltará que nos alimentemos de palabras elogiosas, que respetemos nuestra voluntad, nuestro tiempo y nuestro proceso de aprendizaje.

No tenemos que ser como los demás. Tenemos que ser como somos. Y no hemos nacido para vivir en manos de nadie. Hemos venido al mundo para estamparle un sello muy personal, nuestro, que nadie más podrá darle.

Mientras eso suceda, las personas que consideramos que son lo mejor de todo nos tendrán en sus manos, nos manipularán a su antojo y ni siquiera nuestra desgracia hará que nos vean diferentes.

Nos corresponde hacerlo a nosotros.

ámate

## CUANTA MÁS AUTOESTIMA TIENES, MAYOR AMENAZA REPRESENTAS

---

Quien confía en sí mismo se supera, es mayor y más alto. Conquista más y es más fuerte, ve más lejos. Sabe por dónde caminar, sabe mejor lo que no quiere y sabe anticiparse. Vive, por tanto, mejor preparado para resistir a todo y persistir ante cualquier adversidad.

Quien confía en sí mismo siempre logra lo que se propone.

Somos como una sombra en la vida de los apocados. Un despertador que no para de susurrarles al oído expresiones como: «Muévete», «mira cómo los otros lo consiguen», «no vales nada» u «ojalá fueras como ellos». Y eso, naturalmente, les molesta. El estómago les da un vuelco. Sin embargo, en vez de que ese torrente de verdad los incite y los empuje a la acción, acaban por elegir transformarlo en envidia, rabia y odio hasta el punto de mirarte no como una fuerza inspiradora capaz de luchar por todo lo que quiere, sino como un blanco a batir. Es como si el objetivo de sus vidas pasase a ser la destrucción de ese molesto despertador que no para de repetirles la realidad en vez de ser la realización de sus propios y eventuales deseos.

Dicho esto, prepárate para tener que lidiar con ellos todos los días. Te dirán de todo y muchas cosas más, te desearán lo malo, intentarán avergonzarte ante quien sea y poner en tu boca palabras que nunca has dicho. Más aún, se esforzarán por generar empatía con todos los que son iguales a ellos y levantar una barrera de impropiedades contra ti. La inconsciencia es fuerte, la maldad también.

Te confieso, por experiencia propia, que esa onda de inseguridad ajena puede generar males mayores y hasta hacerte estremecer y replantearte algunos de tus valores. Sin embargo, nunca dejes de aferrarte a lo esencial, a tu verdad, a todo eso en lo que crees y mucho menos a respetar tu intuición. Solo tú sabes lo que es mejor para ti y el mundo necesita gente que se conozca a sí misma.

Confía en ti. Resiste y persiste. Más tarde o más temprano acabarán por renunciar y tú te harás más fuerte que nunca. Estoy seguro de que te fortalecerás hasta el punto de sentir la necesidad de agradecerles las dificultades por las que han hecho pasar.

Es referible mil veces ser una amenaza por haber cambiado que ser indiferente y no cambiar nada.

ámate

# 45

## UNA COSA ES CONFIAR EN TI MISMO Y OTRA ES TENER EXCESO DE CONFIANZA

---

Que es lo mismo que decir que una cosa es estar dirigido por el amor y otra es estar desorientado por el ego.

La autoconfianza nace del respeto por nuestros valores, de la materialización de nuestras verdades y deseos, de nuestra capacidad de perseguir sueños y de superar todo lo que conlleva. Al revés, el exceso de confianza es fruto de una dependencia gigante de atención, validación y reconocimiento ajenos donde la moral, la ética y el respeto se ponen en causa por la ausencia extrema de autoconocimiento. Una persona segura de sí misma jamás necesitará exhibirse, ostentar o demostrar nada. Su verdad es absoluta para sí misma, aunque se permita cambiar de opinión de un día para otro, de la misma manera que son absolutas sus convicciones y los valores que la guían. ¿Por qué? Porque es el centro de su mundo. Porque sabe cuál es su valor real, valor que ha adquirido después de muchos intentos, equivocaciones, cambios y conquistas. Se conoce a sí mismo, luego no depende de la verdad de nadie más. No vive de lo que le dicen o le dejan de decir, pues es una persona auténtica y libre. Por otro lado, quien vive con un exceso de seguridad en sí mismo y, por ejemplo, tiene la necesidad de conducir a alta velocidad con alguien a su lado para demostrar lo valiente y osado que es, de ostentar este o aquel bien material para demostrar que lo puede todo en la vida, y de maltratar a esta o a aquella persona para demostrar lo superior que es, no llega a tener una verdad propia, ya que es fruto de lo que los demás piensan de él. Y para que piensen bien, cree él, hay que poner en riesgo la vida y la de los demás, hay que vivir de las apariencias y convertido en un dictador porque cree que detenta y controla todo y a todos.

Incluso me arriesgo a decir que las personas con exceso de autoconfianza son, en realidad, las más inseguras de todas. Más inseguras incluso que las que no hacen nada, no dicen nada y no se creen capaces de nada. Estas, al menos, no malgastan energía en ser lo que no son, luego, la acumulan y un día, con tanta energía guardada, hasta pueden dar el salto. Las otras no, lo han invertido todo en las apariencias, en lo que queda bien a ojos de los demás inconscientes como ellas, hasta que se agotan y se quedan sin reservas para nada.

Cree en ti, en tu capacidad de amar, de expandir tus deseos y ser auténtico, no inventes, no te hagas pasar por lo que no eres pensando que puedes llegar a ser cualquier cosa. Eso nunca pasará. De esa manera nunca serás nada.

Ocúpate de tu esencia, respétala y todo fluirá.

ámate

No lo dudes, la disciplina por sí sola solo es medio camino andado para la consecución de tus sueños. La otra mitad hay que dedicarla a la pasión. Sí, es imposible ser disciplinado y feliz al mismo tiempo si eso es lo que queremos disciplinarnos no nos apasiona.

La pasión, todos lo sabemos, es la fuerza capaz de hacer posible lo aparentemente imposible con un simple abrir y cerrar los ojos, pero sola, y en cuanto a la consecución de objetivos se refiere, tiene las piernas cortas. Necesita, y de qué manera, estrategia, objetivo y fuerza mental.

Por lo tanto, y resumiendo, no hay conquistas sin que ambas fuerzas caminen de la mano.

Por ejemplo, a quien le gusta mucho el surf, meterse en el agua a las seis de la mañana es tan sencillo como desayunar todos los días, luego, ponerse el despertador a las cinco de la mañana día sí, día no, o todos los días, acaba siendo natural, no le supone ningún esfuerzo y hasta le resulta placentero. Ahora, imagínate que alguien no siente lo mismo, pero quiere disciplinarse y hacerlo igual. ¿Te parece posible? No, claro que no. Al contrario, le costará horrores levantarse y hasta se puede disgustar consigo mismo por exigirse semejante actividad. Lo que es peor aún, no disfruta del momento porque todo le molesta, una ola grande, los otros surfistas, el agua que se le cuele por el traje, el viento, el frío, todo el proceso de desnudarse, ducharse y vestirse para ir a trabajar, en fin, todo. ¿Por qué? Porque el compromiso hecho consigo mismo no le apasiona. Así se sencillo.

La disciplina es la puerta del placer, no tiene que ser ninguna obligación.

En mi caso específico, respecto a la escritura, me pasa lo mismo. Escribo todos los días porque las palabras, las horas que les dedico y la sensación del último punto final de cada día me apasionan. Si no fuese así, jamás me despertaría tan temprano y diariamente para sentarme delante del ordenador. Ahora bien, ¿me apetece siempre? No, pero ya sé, después de tantos años de disciplina, que si me siento con el Word delante, más tarde o más temprano me llega la inspiración y después todo fluye, me brillan los ojos, mi

autoconfianza se dispara y mi nivel de gratitud aumenta. Aunque hay que tener cuidado, nunca lo haría, jamás me comprometería si no creyese que puede ser posible, si escribir no fuese una prolongación de lo que soy, si no me hiciese sentir todo lo que siento y vibrar y disfrutar del placer que siento.

Apasionate, disciplínate y nada te faltará.

ámate

# 47

## SI UNA PERSONA TE DICE QUE LO QUE TE INTERESA NO ES IMPORTANTE, DEJA DE INTERESARTE POR ELLA

---

**S**omos los comandantes de nuestras vidas.

Somos nosotros, por tanto, quienes elegimos con quién queremos caminar y ¡ay de quien crea que puede entrar en nuestra vida sin la debida autorización! En la mía no entran, de eso puedes estar seguro. Y si todos pensásemos así, si todos actuásemos conforme a esa breve alusión a nuestro poder personal, viviríamos en un auténtico mar de rosas. Pero no. Ese principio básico es el terror de mucha gente. De la mayoría, quizás. Hay personas que creen que tienen que aguantar el suplicio de vivir o convivir con quien no las quiere bien o para quienes son indiferentes. Es una desgracia. Es el reinado del miedo. Del miedo a quedarse solo, de no sentir nunca más nada por nadie, de todo lo que puedan pensar o decir si actúan como desean, de la reacción del otro, de lastimarlo, en definitiva, del miedo a todo. Ahora bien, esa onda de pasividad y permisividad genera una pérdida de autoconfianza, fomenta el canibalismo del amor propio e invierte todo tipo de educación adecuada. Por ejemplo, ¿cómo va a crecer un hijo en el amor si todo lo que ve en casa son dos personas que se miran y se atacan, se manipulan, se anulan o algo parecido? Es miserable. La educación que se está dando a los jóvenes es miserable. La causa principal, sin duda, pasa por la mala formación de los padres. ¿Puede que hayan sufrido con sus propios padres? Puede. ¿Pueden haber perdido la esperanza en algún momento de sus vidas? Puede. ¿Puede que actúen continuamente así? No, no pueden. No hay disculpas para eso. Ni la educación que han recibido, ni el mayor dolor que hayan sufrido nunca. Nada justifica vivir junto a una persona a la que ya no se quiere, con la que ya no hay complicidad, amistad ni placer.

**H**ay que cambiar. Hay que tener valor para asumir el final y así acceder a nuevos principios.

¿A cuántas parejas ya no les interesa lo que su compañero desea? ¿Cuántas pseudoamistades están constantemente ninguneando alguno de tus deseos? ¿Cuántos familiares te insisten sistemáticamente en que dejes de creer que es posible? ¿Puedo hacerte una sugerencia? Manda a todas esas personas a tomar viento. A todas. Sin

excepciones. Sé de lo que estoy hablando, ya lo he hecho más de una vez. Hoy día ya no, ya no lo necesito, y quien camina a mi lado tampoco lo tiene que volver a hacer. ¡Y sabe hacerlo muy bien!

Quien no respeta tus intereses, por muy extraños que le parezcan, no te quiere, no quiere el bien para ti, te quiere debajo de sus alas para que no vueles ni representes ninguna amenaza. Y es que, quien desea y lucha por sus deseos representa una amenaza hasta para el más fuerte de los egos.

Cuidado, por tanto, con los pasajeros que eliges para que viajen contigo. Selecciónalos con el corazón. No por la dependencia, por pena ni nada que se le parezca, elígelos por amor.

ámate

# 48

## TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN SOLUCIÓN, SOLO TIENES QUE ENCONTRARLA

---

Nada es irresoluble.

La vida no nos trae nada sin que haya un camino que recorrer con una lección que aprender. Ni la muerte. Primero, porque para quien parte no es un problema, es la salvación. Y, después, y por muy problemático que sea el abandono de quien se queda, hay un par de enseñanzas que tiene que aprender, como, por ejemplo, la importancia de la aceptación de todo lo que no controlamos, la importancia de tener un concepto de eternidad, del valor del espíritu, de la superación ante el dolor, de la gratitud por seguir vivos, del propio perdón y del amor incondicional.

Los peores dolores que sintamos nos traen los mayores aprendizajes y ninguno tiene que ser una herida abierta para siempre, pues todos, sin excepción, vienen con un botiquín de primeros auxilios para no inflamarse, sino todo lo contrario, para que se extingan lo más rápido posible.

Nadie ha nacido para sufrir.

Sufriremos porque el dolor forma parte del proceso, del crecimiento y de la propia evolución de la humanidad, pero conviene recordar que la cura, y solo hay una, el amor, puede darse en horas en vez de en días o en días en vez de en meses, años o la vida entera.

Podemos curarnos en cualquier momento siempre que elijamos vivir en amor.

Por tanto, ¿estás dispuesto a descubrir lo que hay más allá del dolor? ¿Lo que hay escondido detrás de cada problema? ¿Sí? ¿Estás convencido de verdad? Grita ese «sí» si es necesario, pues hacerlo exorciza todo lo que te asusta y te limita desde la última vez que fuiste feliz. Prepárate. Te dolerá. Quien busca el dolor, lo encuentra. Pero sentirlo es la única manera de transformarlo. Solo si te enfrentas a lo peor, podrás vislumbrar lo mejor. Solo el valor te ofrecerá el paraíso y el acceso a un mundo donde todo es amor y nada más que amor.

**P**on el dedo en la llaga. Cuestionate lo que has ganado al alimentarlo con tantos pensamientos y, después, todo lo que has perdido por haber elegido no comprometerte con el momento. ¿Qué te gustaría volver a sentir? ¿Quién te gustaría volver a ser? ¿A quién tienes que perdonar? ¿Qué tienes que aceptar? Respóndete y actúa.

**E**res un guerrero y los guerreros, por muchas cicatrices que tengan, están siempre preparados para vencer, para enfrentarse a lo obvio y descubrir todo lo que hay más allá, pues saben que es allí, en el lugar donde se transforma el dolor, donde reside el amor.

ámate

Dirigir nuestra propia vida es muy bueno.

Mandar en ella como queremos y nos viene en gana. Hacer de ella nuestra guerra y nuestra paz, nuestro compromiso y nuestro placer, nuestra responsabilidad y nuestra pasión.

Elegir a quien queremos que esté con nosotros es muy bueno, lo que queremos hacer, donde queremos y cuando queremos. Ser nosotros mismos la esencia de nuestra persona es muy bueno.

Es muy gratificante saber que no somos una carga, que no tenemos que esforzarnos para agradar a nadie y que vivimos en paz con nosotros mismos, aunque pretendan abatirnos o nos deseen el mal.

Ser uno mismo es muy bueno.

Yo se lo debo a haber elegido ser la persona más importante de mi vida.

¿Ser tú mismo es bueno?

Si yo puedo sentir todo eso, tú también puedes.

¿Quién elige lo que tú quieres? ¿Quién decide por ti? ¿Quién determina tus días? ¿Tu voluntad? ¿Quién manda en tu vida?

Tú eliges. Tú eres el responsable.

Has nacido con derecho a elegir y por eso se te ha concedido el mayor de los poderes, la libertad de ser todo lo que quieras ser, pues la materialización de tus deseos es el espejo del destino que has elegido.

Si actúas así, los problemas se convertirán en desafíos, el dolor en lecciones, los demás en oportunidades y cada conquista en una nueva ocasión para que celebres el hecho de

estar vivo. Comprométete, por tanto, contigo mismo en vez de entregar, gratuitamente, tu vida a quien quiera que sea. Nadie, por mucho que te quiera o desee, sabrá hacer de ella o con ella una milésima parte de lo que puedes hacer tú, de lo que tú sabes.

¿Qué te apetece hacer ahora? ¿Y qué te apetece decirle en este preciso instante a alguien? ¡Hazlo! ¡Dilo! Si todavía no te sientes preparado para actuar, céntrate inmediatamente en el desarrollo de una estrategia de acción que te posibilite acercarte a lo que quieres en todo momento.

Manda en ti.

ámate

# 50

## PRUEBA A QUERERTE A TI MISMO, NO DESEARÁS OTRA COSA

---

Honestamente, ¿te quieres?

Si aún no te quieres, te sugiero que abras el libro en otra página, quizás encuentres otra frase que te incite a descubrir el motivo por el que te maltratas y, por consiguiente, a encontrar una solución para acabar con esa situación de una vez por todas y vivas una vida que valga la pena ser vivida. Si aun así no te funciona, olvídate del libro como te has olvidado de ti. Con suerte, la vida te dará una segunda oportunidad, pero te llevarás un susto tan violento y tan inesperado, que nunca más podrás seguir siendo ingrato.

Sí, no quererte es la mayor de las ingratitudes.

Si te quieres, di qué es lo que te gusta de ti. Dilo de verdad. Verbalizar lo que pensamos refuerza lo que ya sabemos, nos hace recordar antiguas conquistas y estremecernos por ello, creer con mayor vehemencia en lo que nos centramos y vivir con una esperanza mayor sobre lo que podremos hacer en adelante. Más aún, quererte a ti mismo es un alivio para todos. Para los demás, porque nunca tendrán que pagar por lo que no te dan ni ser juzgados por nada de lo que te puedan decir, pues eres autónomo y consciente de quién eres, y para ti, porque evitas pasar por la vergüenza de depender de alguien o ser injusto para con una determinada persona.

Cuando te quieres a ti mismo, los buenos también te quieren. Cuando no te quieres, son los malos los que te adoran. ¿Por qué? Porque saben que les dejas hacer de todo contigo. Porque viven con la convicción de que pueden usar y abusar de ti, pues la migaja más pequeña que te puedan ofrecer te ayuda a pasar el día, el mes, quien sabe, el año.

Es peligroso, ¿verdad? Es la muerte del artista. Y ¿para qué? Para nada.

Quererte y evitar todo eso es muy fácil. Solo tienes que prestar oídos a tu intuición y materializarla en acciones. Si no sabes lo que es o no puedes oírla, no hay problema, plantéate cuáles son tus deseos, tus sueños y quién quieres que camine contigo. Respóndete y materializa las respuestas en acciones.

No hay excusas.

ámate

# 51

## SI TE DESLUMBRAS CUANDO TE ALABAN Y TE SIENTES INFERIOR CUANDO TE CRITICAN, HAY UNA COSA QUE NO TIENES CLARA: NO SABES QUIÉN ERES

---

Tanto en mi profesión como, sobre todo, en mi misión, una cosa está clara, la alabanza y la crítica van de la mano.

Aparecer en la televisión, escribir libros que promueven una fractura de comportamientos llenos de miedo y pereza, y hablar en público sobre ese cambio es, en sí mismo, colocarme en la línea de tiro para que algo muy fuerte y que no controlo pueda suceder. Y sucede. Sucede con frecuencia. Unas veces me ensalzan con muchos elogios por mi forma de vivir, sentir y pensar, y otras veces me lanzan palabras a modo de lapidación solo por afirmar a quien sea y por el medio que sea lo que creo.

Por tanto, dispongo de todos los ingredientes para que mi vida sea una montaña rusa.

Sin embargo, no lo es.

Y no lo es por un motivo muy simple. Sé quien soy. Sé tan bien quien soy que ni el mayor reconocimiento ni el mayor ataque me hacen vacilar o desviarme un ápice de mi camino. Los oigo, los recibo, los agradezco o los acepto, puede que incluso no comprenda tanta euforia o que no esté de acuerdo con lo que digan de mí, pero, te lo aseguro, no descarrilo, no paro y mucho menos invierto la marcha.

Cuando sabemos quiénes somos, descubrimos un mundo nuevo. Un mundo de oportunidades sin fin, de conquistas ilimitadas donde las voces de los demás, bienintencionadas o malintencionadas, no te elevan, no te derrumban, no te definen. Cuando sabemos quiénes somos, descubrimos nuestro mundo y en nuestro mundo solo viven quienes nosotros queremos, solo hacemos lo que sentimos y solo creemos en lo que queremos creer. Podemos, por tanto, escoger recibir todo el amor sin deslumbrarnos y todo el miedo o todo el odio sin que nada nos ofenda. Mejor aún, somos capaces de transformar esa inseguridad o la envidia ajena en compasión. Es como si nos lanzaran piedras y enviásemos flores. Así es la magia de saber quiénes somos.

Mantente fiel a ti, leal a ti, ten amor propio y respeta tu voluntad, solo así podrás caminar en dirección a lo que te propusiste antes de embarcar en este viaje. Los demás siempre verán en ti un canal inspirador o un desertor de la rutina y del miedo; no importa, quiérelos igual, te quieran bien o te quieran mal, pues no hay nada que seas más allá del amor que sientes por ti.

ámate

## 52

### SUFRIR CON ANTELACIÓN SUPONE DOLOR HASTA QUE PASE Y DESPUÉS DE QUE PASE, SI ES QUE PASA

---

La ansiedad es malvada.

De todos los sufrimientos, es el más ridículo. ¿Por qué? Porque simplemente no es real. No está sucediendo nada, no sabemos si sucederá y lo más seguro es que, si sucede, no duela tanto como ya ha dolido.

Es increíble, ¿no?

La ansiedad es fruto de una mente controladora, incapaz de dar treguas a su huésped, imparable hasta el punto de inhibir cualquier sensación a quien vive con ella. Quien sufre con antelación está sistemáticamente subyugado por sus pensamientos, por la creación aterradora de una cabeza dictadora que afirma, como si fuese verdad, que sabe lo que va a pasar incluso aunque en realidad no haya garantías de si algo va a suceder o no. Y lo que es peor, se confiesa sabedora de que algo malo va a pasar, de que no estaremos a la altura, de que lo más seguro es que fallemos y que nunca nos perdonaremos por ello. Es terrible. Nos entra el pánico. Por eso sufrimos. Por eso es por lo que muchas personas, cuando se tienen que enfrentar a la ansiedad, renuncian a medio camino de haber alcanzado sus mayores sueños.

La gran amenaza somos nosotros y esa amenaza vive en nosotros, no es culpa de nadie.

Es como me pasaba a mí cuando estaba a pocos minutos de entrar en el escenario para hablar ante mil personas y, de repente, la cabeza me decía que no iba a ser capaz, que me iban a silbar o que el público se iba a levantar en medio de la intervención para irse. Era natural que si la ansiedad se apoderaba de mí, me inventase un dolor de barriga y desapareciese, o que cuando fuese a subir al escenario lo hiciese solo con una décima parte de la confianza que tenía o, literalmente, con ninguna. Las palabras no me saldrán, el discurso no fluirá y cualquiera, por más insensible que sea, notará mi inseguridad. Resultado: puede que sucediera lo peor, es decir, exactamente lo que mi cabeza inventaba antes de mi intervención.

Por otro lado, puede que la cabeza me diga todo eso, incluso que cree cierto malestar y merme parte de la confianza en mí mismo, pero si después de subir al escenario y mirar a la gente me permito sentir la oportunidad que estoy viviendo y unir todos sentidos porque estoy respetando mi pasión, no habrá dudas, la platea será mía. Es decir, estoy sufriendo antes de empezar a hablar y sin motivo alguno porque, en realidad, todavía no me están silbando, ni hay público que se levante para irse. Una vez que subo al estrado, desconecto la mente y solo disfruto.

¿Por qué nuestra mente nos juega esas malas pasadas? Porque se limita a reproducir todo lo que le dijeron desde que nació, que es en lo que tú has creído.

Cuidado, por tanto, con las invenciones de tu cabeza. Te miente. Ya no hay nadie al oído que te diga que no puedes o que no es posible. Eres tú quien le presta oídos. Y si quieres acallarla, permítete sentir.

ámate

Siempre que exponemos nuestra verdad, lo que pensamos o sentimos sobre quien sea o sobre lo que sea, nos convertimos en una especie de titanes, cuales gladiadores del respeto por nosotros mismos, por nuestras intenciones y nuestros deseos. Por otro lado, cuando imponemos nuestra verdad a alguien, ya sea un hijo, una madre, un padre, un marido, una amiga, sea quien sea, nos convertimos en una especie de mentecatos, en unos egoístas hasta el punto de pensar que nuestra verdad es la verdad que todo el mundo debería considerar y tener en cuenta. ¡Qué infelices! Se nos nubla la mente.

Más vale un único titán que mil mentecatos juntos.

¿Quién soy yo para decirte que tienes que hacer esto o aquello? ¿Quién soy yo para obligarte a actuar de una manera o de otra? ¿Quién soy yo para creer que lo que pienso o siento es tan verdadero que el mundo entero tiene que creer en mí y ser como yo soy? Nadie. No soy más que un cero a la izquierda.

En mi trabajo me relaciono con frecuencia con cientos y cientos de personas. Hablo con ellas. Intento servirles de inspiración. Comparto mis conquistas, mis debilidades, dónde me he superado y dónde me he equivocado, pero jamás, jamás le he dicho a nadie que tiene que ser como yo, jamás he dicho delante de una audiencia que mi camino tiene que ser el camino de todos y jamás he querido que alguien crea en eso. Mi trabajo es inspirador. No formo a la gente para que sea como yo. Sé que puedo influir en una u otra decisión de sus vidas, pero jamás tendré la solución para ellas. Tengo soluciones para mí porque soy yo el que mando en mi vida y porque me conozco desde que nací, luego sé por lo que he pasado y lo que necesito para caminar hacia delante. Nunca tendré ese conocimiento sobre nadie en la misma medida, por eso no tengo ese poder. Puedo inspirar, pero nunca cambiar. Ni quiero. No merece la pena. No pretendo tener esa responsabilidad aunque saliera bien.

Por tanto, mucho cuidado con tus futuras discusiones. Si lo piensas bien, las discusiones siempre existirán, en buena parte porque, entre dos, ambos quieren imponer en el otro lo que sienten sin tener en cuenta que por ser diferente o tener otra historia u otra forma de entender la vida, el otro no lo entiende igual, no lo ve igual y tiene su propia verdad.

El entendimiento surge de la aceptación del uno y del otro, no de la necesidad de cambiarlo. Si esa necesidad existe, es porque no tiene sentido que sigan estando juntos.

Así pues, la solución que he encontrado para mí es muy sencilla. Expongo lo que siento y no permito que me impongan nada. Sé sobre mí mismo como nadie y no me gusta discutir. Sería malgastar mucha energía y yo la necesito para llegar donde quiero llegar.

ámate

Entregarse es vivir.

Nadie, por mucho que reciba, vivirá en alegría si no da nada a nadie. Se regala una sonrisa, se tiende una mano, se da un beso, un abrazo, un consejo, una idea, una palabra, se da una hora, dos o tres de silencio o para escuchar con atención a alguien para que se desahogue, llore o se libere. Se ofrece espacio en el coche, se hacen sugerencias, se juega, se entrega el cuerpo, se da placer, se dan pistas, se dan muchas cosas. Muchas cosas que no cuestan nada pero que valen mucho. Y cuanto más demos de nosotros mismos, más recibiremos. Sin embargo, no hay que esperar que de esos a quienes damos recibamos nada a cambio. Si damos de corazón y solo porque nos hace sentir bien, recibiremos siempre y casi siempre de donde menos lo esperamos.

Cuando somos incondicionales, podemos ser sorprendidos en cualquier momento.

Y eso es muy agradable. Sienta muy bien. Dar y no saber nunca de dónde vamos a recibir hace que nuestros días sean sorprendentes. La vida se agiganta. Se acaba la angustia del «tiene que ser así» y, de pronto, todo es novedad. Es como decirle «te quiero» a alguien que quiero porque lo siento en ese instante y no por esperar oír de vuelta lo mismo al segundo siguiente. Es liberador. Y sabes por qué, porque de repente recibo un mensaje de alguien que también quiero que me dice precisamente eso o porque paseo por la calle y una extraña me sonríe como si me quisiese hacer mucho. Eso es magia. Ahora piensa en lo contrario. ¿Esperas escuchar el mismo «te quiero» de la persona a la que se lo has dicho? ¿Y si esa persona tarda más de un segundo en decirlo? ¿Y si simplemente, por razones que ni te imaginas, no te dice nada? Te montas una película, ¿verdad? Una película de terror. Te vuelves inseguro, desconfiado y, encima, no vas a escuchar lo que hubiera sido adecuado para ti en el instante en que tocaba. Entonces, te pregunto, ¿quieres de verdad a esa persona? ¿O le has dicho «te quiero» para poder oírla decirlo también?

No seas bobo, por no decir tonto. No pongas condiciones. No manipules. Puedes hacerlo, pero no te atreves. Dilo si de verdad lo sientes, punto final. Va tu vida en ello. Esa persona puede sorprenderte cuando menos te lo esperes y todo fluirá a partir del momento en que entregas, sin condiciones, tu amor al universo.

Confía en ti.

Siempre que te entregas incondicionalmente, demuestras que te sientes bien contigo mismo.

ámate

## HE AQUÍ EL SECRETO: RESPETA TU INTUICIÓN, EDUCA TU MENTE Y CUIDA TU CUERPO

---

Todo está relacionado. No hay nada en nosotros que carezca de sentido o tenga poca importancia. Cada fuerza tiene su papel y es determinante que todas se unan en pro del mismo compromiso y el mismo objetivo: ser feliz e inspirar a los demás a que también lo sean.

La intuición representa la sabiduría, es nuestra memoria secreta, la guía de nuestro destino. La mente es la fuente creativa o el túnel de la destrucción, es el bien y el mal, es el centro de todas las operaciones. El cuerpo es el vehículo de la acción, el canal de todas las materializaciones y el espacio que se nos ha concedido para sentir, para ser humanos.

De nada sirve que consigas escuchar tu voz interior si después no sabes utilizar tu cabeza para definir una estrategia coherente y eficaz que el cuerpo pueda, posteriormente, materializar. Lo mismo ocurre si la intuición y la cabeza funcionan, pero después el cuerpo se muestra perezoso. Y peor aún si, desde el principio, no sabes escuchar tu interior, si no logras descifrar tus deseos y tus pasiones. Sea como sea, si no unes las fuerzas, si no te asumes y respetas como un todo, andarás siempre a la deriva, perdido entre lo que aparentas y lo que te piden que seas y hagas.

Así pues, es fundamental saber parar y escucharte, cuestionarte para eliminar todas las dudas que puedas tener sobre el camino que quieres seguir, responderte sinceramente y mostrar disponibilidad para respetar lo que te dices a ti mismo y todo lo que sientes. Después, es básico que sepas educar tu mente hacia el lado bueno y simple de las cosas, hacia la creación de estrategias ejecutables y en armonía con lo que deseas en vez de dejarte influir por el miedo de los demás y por los límites de la sociedad. Y, por fin, me parece determinante que sepas cuidar de tu cuerpo, proporcionarle salud, quererlo cuando comas, siempre que hagas ejercicio y mantenerlo al margen de cualquier vicio y de todas las emociones mal resueltas que puedan vivir en tu cabeza.

Solo cuando te sientas alineado de la cabeza a los pies en una verticalidad capaz de conectarte con el cielo y la tierra al mismo tiempo, es cuando sabrás quién eres de verdad y podrás acceder al inmensurable poder personal que tienes. Será ahí, en ese preciso instante en el que te encontrarás disponible para vivir el amor, el amor por ti, por

los demás y por la naturaleza, cuando te unas a la esencia y a la inagotable fuente divina. En ese momento es cuando comprenderás dónde estás y qué tienes que hacer. Es ahí donde encontrarás la voluntad de hacerlo. Es ahí donde descubrirás la eternidad.

ámate

Tenemos el privilegio de depender de nosotros en cuanto nacemos.

La mayoría de la gente no lo sabe, no lo cree o simplemente no acepta ese nivel de responsabilidad. Prefiere no ser libre y depender de los demás. De alguna manera, la vida les parece más fácil así. En realidad, no lo es, al contrario. La vida es dura, fría, desequilibrada, pero igualmente merecida.

¿Quién respira por nosotros desde el primer instante? ¿Hay algún recién nacido que deje de vivir porque los padres mueran, desaparezcan o no quieran saber nada de él? No. Claro que no. Ni el bebé más frágil depende de sus progenitores. Primero, es él el que respira por sí mismo, nada más, nadie más. Es él el que se da vida a sí mismo y después hay muchas otras personas o instancias que, por amor, se dedican a educarlo y protegerlo. Si los padres no cumplen esa función, lo hará la Santa Casa de la Misericordia o cualquier otra institución. Nadie, en un caso tan específico como este, es tan importante en la vida de nadie. Nosotros sí lo somos, somos verdaderamente importantes para nosotros mismos.

Ahora relato un ejemplo personal.

Seguramente, escribir sea una prolongación de mí mismo, de ahí que cada libro que escribo es una secuencia de pasos que doy en el camino de mi misión. Así pues, y dada la importancia que atribuyo a cada obra que publico, jamás podría depender de alguien para hacerlo. La misión es mía. El camino es mío. La disciplina tendrá que ser mía, así como la responsabilidad de alimentar y cuidar de esa pasión. Cada libro escrito es un sueño que vivo gracias a mí y he podido vivir uno tras otro desde hace una década.

Jamás podremos poner nuestros sueños en manos de otros.

Lo que quiero decir con este ejemplo es muy sencillo. Dependo de mí para escribir cualquier libro, para cumplir cualquier sueño, sin embargo, necesito de alguien que lo publique y me dé la oportunidad de hacerlo llegar a todas las librerías y a las manos de miles de lectores. Pero solo lo necesito, no dependo de ninguna entidad específica para que eso suceda. Si la editorial A no lo hace, iré a buscar la editorial B y si la B tampoco

me quiere ayudar, partiré en busca de la C y así sucesivamente. No dependo de ninguna de ellas, pero necesito alguna. De lo que dependo es de mí para acabar de escribir el libro y, después, de mi capacidad de persistir hasta que encuentre dónde publicarlo.

La diferencia entre depender y necesitar es, por tanto, determinante en nuestros días.

Nadie puede depender del amor de los demás. Necesitamos a la gente porque tiene que haber intercambio, pero si no es de una persona en concreto, será de otra. Dependemos de nuestro amor por nosotros mismos. Si nos queremos, será mucho más fácil encontrar amor en cualquier parte y vivirlo de la única forma que debe ser vivido: incondicionalmente.

ámate

## CUANDO PERDONAS AL PRÓJIMO ES CUANDO GANAS TU PERDÓN

---

**S**in lugar a dudas, perdonar es exclusivamente un acto de amor propio.

Quien perdona al prójimo, lo hace porque se quiere profundamente a sí mismo. Porque solo desea su paz interior o su bienestar y recuperar las noches bien dormidas. El foco del verdadero perdón jamás se halla en el prójimo. Jamás. Es en nosotros donde reside el verdadero motivo para perdonar a quienes nos ofenden, nos tratan mal, nos juzgan o nos exigen algo a cambio.

**N**o te olvides de que por cada persona que no perdonas, arrastras una cruz que cargas a la espalda. Y si no perdonas a diez, es el peso de diez cruces el que pesa en tu lomo. Un día querrás mirar hacia adelante y ya no será posible, pues hace mucho tiempo que caminas encogido por tanta rabia y tanto odio. También llegará el día en que perderás la fuerza de las piernas y te verás obligado a parar debido a tanto dolor en el pecho y a las heridas abiertas por el esfuerzo. Quizás en ese instante seas lo suficientemente consciente para cambiar alguna cosa, quizás te avergüences y te decidas, de una vez por todas, a mirarte, a ver dónde y en qué estado estás, y resolver lo que tienes pendiente desde hace tantos años.

Siempre que no perdonas, saqueas tu propia salud, matas tu propia esperanza y ennegreces tus días.

**Y** es que quien te ha hecho daño ya ni se acuerda de ti y ya está haciendo daño a otras personas. Eres tú el que diariamente alimentas ese estado de dolor. La otra persona ya no te agrade, ya no te grita ni está delante de ti haciéndote nada. Eres tú el que, por no quererte, estás materializando el dolor consecutivamente y haciendo de tu realidad una verdad distorsionada.

**P**or tanto, te sugiero que elijas quererte. Que te decidas a, según la importancia en tu vida, enfrentarte a esa persona porque, no lo dudes, hasta ahora ha sido más importante que tú. Piensas en ella muchas más veces que en ti mismo, mucho más en lo que te ha hecho que en lo que deseas y podrías empezar a hacer tú.

Libérate para poder ser. Absuélvete para poder renacer. Esa persona, por mucho daño que te haya hecho, ya está mucho más allá del daño que te estás haciendo a ti mismo por no poder o no querer perdonarla.

ámate

# 58

## SIEMPRE ESTÁS MÁS CERCA DE PERDERTE A TI MISMO CUANDO TIENES MIEDO DE PERDER A ALGUIEN

---

Tu vida eres tú.

Cuando renuncias a ello, cuando aceptas sufrir por algo que no es tuyo, cumplir sueños que no son tuyos y vivir lo que quieren que vivas sin luchar por lo que verdaderamente quieres vivir tú, cuando te pierdes el respeto hasta ese punto, cuando te maltratas así, cuando dependes tanto del sufrimiento o de lo que haga otra persona para encontrar motivos para despertarte todas las mañanas, déjame que te diga que estás perdido. Muerto, rematado, sin vida. Y es una pena. Es una pena porque tenías concedida la maravillosa oportunidad de, con tu paso, disfrutar y dejar este mundo mejor. Es una pena porque nunca has sabido valorar esa oportunidad. Nunca has querido descubrirte. Nunca has deseado desaferrarte de lo que te enseñaron, de los bloqueos y los miedos con los que te educaron y dar el tan valioso paso hacia adelante. Nunca te has asumido y podrías haberlo hecho en cada amanecer.

No es tarde. Si tienes ganas nunca es tarde, aunque no sea fácil. Los plazos que has acumulado por tanta falta de respeto hacia ti mismo te llevarán a pagar una deuda dolorosa. Con todo, tienes que saber que es posible. Basta con que quieras ser como naciste para ser lo que nunca has sido. No obstante, solo lo conseguirás si comprendes, y de una vez por todas, que debes mirarte a ti en primer lugar. Que la muerte de alguien no simboliza ni nunca simbolizará tu propio fallecimiento y que el desamor de alguien por ti no significa ni nunca significará el final de tu amor por ti mismo.

Es cuando te ganas a ti mismo, cuando te reencuentras y te comprendes, y cuando, al final, pierdes el miedo a perder a los demás.

El dolor siempre existirá. La rebelión también. Así como el amor y toda la aceptación que esta condición nos exige. Tú eliges hacia dónde quieres caminar. Si eliges aceptar sistemáticamente y con ahínco el dolor de los demás, sufrirás como ellos y morirás con ellos con una única diferencia, y para peor, que es que tú seguirás respirando y cada inspiración será más dolorosa que la última de la persona que has visto morir. Ella ya

está en paz y tú en un verdadero infierno. Lo mismo sucede cuando dices que tu hijo, tu marido o tus padres son tu vida. No lo son. Nunca lo serán. Siempre que lo sean te decepcionarás más veces, te dolerá más profundamente y correrás mayores riesgos de perderte para siempre, pues nunca serán capaces de darte lo que tú te puedes dar a ti mismo. Peor aún, ellos tienen su propia vida y tú nunca podrás llegar a ser su vida. No lo eres. Nunca lo serás. Y menos mal.

Céntrate en ti. Solo así sabrás amar y aceptar en la medida adecuada. Solo así sabrás siempre el camino de vuelta a casa.

ámate

## NADIE SABE NI PUEDE HACER NADA POR TI MEJOR QUE TÚ

---

Eres dueño y señor de tus soluciones. También eres el único ser en la capa de la tierra capaz de quererte integralmente y aceptarte sin condiciones. Nadie más, por mucho que lo intente, podrá hacerlo. Nadie más. Por eso, la búsqueda tendrá que ser tuya, así como el descubrimiento y todo lo que puedas llegar a hacer con él también será de tu exclusiva responsabilidad.

Así es la vida. Estamos aquí para seguir el camino que trazamos antes de nacer. Esa es nuestra misión. Encontrar la felicidad que hemos elegido para nosotros, paso a paso, y posteriormente compartirla. ¿Cómo podría alguien, a no ser tú, saberlo? ¿Cómo podría alguien tener acceso a algo que solo sabes tú? Imposible. Por eso me duele asistir al envenenamiento de ese secreto, a la violación de un compromiso tan grande y a posponer, eternamente, nuestra realización personal y espiritual.

La gente se ha acostumbrado a preguntar a los demás lo que ella misma sabe, pero no quiere creer o les gustaría ser pero no quiere esforzarse en asumirlo y, después, naturalmente, se justifican en la mala suerte, en las elecciones inapropiadas y, como consecuencia, nace la culpa y el rencor de los unos hacia los otros.

Nadie ha nacido con la solución definitiva para tu vida. Nadie ha venido al mundo con el propósito de salvarte o guiarte para siempre. Solo tú. Claro que puedes preguntar para reforzar tus creencias o sensaciones e incluso pedir una orientación en momentos de mayor vulnerabilidad, pero líbrate de pensar que vas a tener ese lucro para siempre. No estás aquí para que te dirijan siempre. Has nacido para recorrer tu propio camino y es un camino demasiado especial como para no hacerlo.

Así que, por ejemplo, métete esto en la cabeza:

- Si quieres que te quieran, ámate.
- Si quieres saber algo de ti, pregúntate primero.
- Si tienes miedo de conseguir algo, prueba.
- Si quieres ir a algún sitio con alguien y esa persona no quiere, ve tú.

- Si quieres que te perdonen, perdónate tú.

Solo tu poder personal te permite todo eso. Úsalo. Exteriorízalo. Aliméntalo.

Respetar tu intuición y confiar en tu cuerpo. Sentir y actuar. Apoderarse de tu vida.

ámate

# 60

## ELIGE LO QUE PIENSAS PERO NO ELIJAS LO QUE SIENTES

---

**P**ensar es un vicio tan peligroso como fumar, beber, ingerir calorías sin límites o ser adicto a cualquier tipo de droga. Sí, hay personas que pierden la vida por no poder dejar de pensar. No duermen, no sienten, no saborean nada, no existen. Están en todas partes menos donde verdaderamente tienen que estar. Viven arrastradas por la cabeza hacia donde habitan todos los problemas, los reales y los irreales, hacia donde residen todas las preocupaciones, las tuyas y las de los demás, y hacia un callejón sin salida donde se depositan todos los dolores del mundo. Es preocupante, aun así, es una elección personal. La persona es la que ha elegido ser así, hacerse daño y escamotear lo que es visible a ojos de todos: una profunda ausencia de amor propio.

Quien piensa mucho siente poco y quien solo piensa nada siente.

Y somos lo que sentimos, nunca lo que pensamos.

Hoy día lo que no falta son estrategias para distraer la mente y conectar los sentidos, oportunidades sin fin para fortalecer la confianza en nosotros mismos y conectarnos con nuestra esencia, desplazándonos, por ejemplo, a la naturaleza. La cuestión es que la gente ha tomado la mala costumbre de ausentarse de sí misma y, por tanto, necesita quererse mucho, mucho de verdad, salir de la zona de confort, encontrarse de nuevo cara a cara y enfrentarse con la vida.

Cada pensamiento es una elección nuestra. Puede que no nos demos ni cuenta de cómo hemos empezado a pensar en algo, pero después, cuando somos conscientes, podemos cambiar la ficha, pensar en otras cosas, preferiblemente mejores o literalmente renunciar a hacerlo.

Parece difícil, pero no lo es. En absoluto. Basta con dedicarte a algo que te apasione. Si no sabes lo que te apasiona, pregúntatelo. Si no tienes respuesta, intenta recordar lo que te gustaba. Si te dices que nunca has sentido pasión por nada, te estás mintiendo una vez más. Serás el único responsable de llevarte al abismo.

Por otra parte, sentir no es una elección nuestra.

Podemos incluso permitirnos sentir y eso sí que es una opción propia, pero a partir de ahí nadie sabe a ciencia cierta lo que pasará. Nadie elige enamorarse de una determinada persona, nadie sabe lo que sentirá cuando la esté besando o dentro de ella, nadie elige apasionarse por un *hobby* determinado o por un trabajo. Simplemente lo sentimos. Y si lo sentimos, debemos querer vivirlo.

Las mejores cosas de la vida se sienten. No hay nada que se piense que sea verdaderamente bueno. Es imposible pensar una pasión, un lugar, un olor, un abrazo, un sueño. Todo tiene origen en algo que no controlamos y que por eso es extremadamente sabroso.

Permítete probar la vida. No la pienses tantas veces. Querrás vivirla para siempre.

ámate

# 61

## NUNCA RENUNCIES A NADA SIN ESTAR SEGURO DE QUE HAS DADO LO MEJOR DE TI

---

Siempre puedes ser tu mejor versión.

Todos los días puedes ser lo mejor que hay en ti, dar lo mejor que tienes y recibir de la mejor manera que sabes. Para eso basta con que seas tú. Y tú eres bueno. Tú eres fuerte. Tú puedes. Tú te lo mereces. Tú todo. ¿Sabes por qué? Porque eres amor. Y el amor es bueno. El amor es fuerte. El amor lo puede todo. Y el amor merece ser amado.

El amor lo es todo.

Si te sientes frágil, indeciso, frustrado o desilusionado, para, escucha y mira como si estuvieses delante de un paso a nivel. Para tu mente, escucha tu intuición y mira lo que verdaderamente quieres. En ese momento, llegará una sensación. O serás empujado a actuar hasta que consigas lo que todavía deseas o serás invitado a renunciar porque ya no tiene sentido. Y muchas veces renunciar es lo mejor. Es el punto final de la falta de respeto por ti mismo, de la permisividad, del dolor que nos infligimos y de la manipulación a la que nos sometemos. Sin embargo, y si todavía te sientes alineado con lo que te has propuesto, jamás abduques, jamás te derrumbes, pues cada día que nace, nace también una nueva oportunidad de intentarlo otra vez, de creer en ti una vez más y superarte como nunca. Las noches sirven para fortalecernos, para pedirnos orientación y renovar votos de fe en nosotros y en la vida. Sírvete de ellas en ese sentido para que los días sean pródigos en conquistas.

¿Sueles hacerte este examen?

¿Sueles hablar contigo mismo? ¿Te intentas comprender y saber lo que sientes ante cada mariposa que revolotea en tu estómago o cada vez que se te encoge el corazón?

Estate atento a las señales que tienes delante. No recorrerás el camino adecuado si no quieres.

Da lo mejor de ti. Vive para ser quien eres.

Si te quieres hasta ese punto, si cuidas de tus intenciones y te permites diariamente cambiar lo que no está bien por algo más conveniente con tu momento, no tengas dudas de que te estarás situando en la línea de frente de la felicidad y también de la contribución humana.

El mundo necesita gente audaz, capaz de liderar con el ejemplo y poco le interesa si persistes o renuncias, lo importante es que lo hagas por amor y porque es mejor para ti. Si lo haces, también será mejor para él.

ámate

## 62

### HAS SIDO CONCEBIDO PARA AMAR, PERO TE HAN FORMATEADO PARA SUFRIR

---

Somos amor.

Todos somos amor. Yo, tú, tus padres, tus abuelos, tu familia, tus amigos, tus enemigos, tus compañeros de trabajo, tu jefe, los que viven a tu lado y todos los que respiran al otro lado del mundo, todos los buenos y todos los malos. Te gusten ellos o no, aceptes o no la vida que han elegido, nadie es nada a no ser amor. Así nacimos, ese es nuestro compromiso y eso es todo lo que seremos cuando nos llegue la hora.

Claro que las condiciones en las que hemos venido al mundo, en familias desestructuradas o en sociedades estancadas en cuanto a derechos humanos se refiere, y el libre albedrío de cada uno, nos pueden deshumanizar y desconectar de la esencia. ¿Cuántos de nosotros nos hemos olvidado del amor porque nos hemos pasado la infancia sufriendo? ¿Cuántos de nosotros hemos dejado de creer en él porque nos hemos hecho daño siempre que nos entregamos? ¿Cuántos de nosotros creemos una farsa cuando miramos el estado en el que se encuentra el mundo? Muchas personas, diría incluso que la mayoría, han perdido la esperanza en encontrar una vida mejor, ya han dejado de creer que pueden volver a ser felices o ayudar al prójimo. Mucha gente vive en el umbral del sufrimiento porque nunca ha podido desaferrarse de las terribles experiencias a las que fue sometida cuando no decidía nada. Sé muy bien de lo que estoy hablando. Sé perfectamente lo que es pagar, y caro, en propia piel y a través del miedo, la libertad y la simple voluntad de ser. Sé perfectamente lo que es lo opuesto al amor. Sé perfectamente lo que es dejar de creer en la existencia de cosas y personas buenas.

Conozco el fondo del pozo muy bien.

Así me sucedió a mí y así le sucede a todo el mundo. En algún momento de tu vida dejarás de creer en lo que eres. Es como si formase parte de la experiencia. Y quien te formatee en ese sentido, por mucho que te duela y por mucho que te rebele, será siempre tu maestro. Si te ha conducido hasta ahí es porque se ha comprometido con hacerte más fuerte. Créelo.

Por otro lado, también he aprendido a subir. Es posible hacerlo. Sé exactamente dónde colocar las manos y los pies. Lo que se siente cuando se mira la luz desde arriba, cuando se ven las manos de quien verdaderamente nos quiere a la espera de las nuestras para atraernos hacia sí.

Nunca dudes, por tanto, del propósito final por el que estás aquí: quererte, querer y ser querido. Si es así, la luz nunca se apagará, por muchas dificultades que veas, la luz nunca se apagará.

Déjate ser. Déjate solo ser y serás todo lo que eres.

ámate

# 63

## HÓNRATE A TI MISMO Y CONOCERÁS LA ABUNDANCIA

---

La honra libera.

Nos hace auténticos. Nos dota de más valor. Nos agiganta. Nos hace sentirnos seguros ante cualquier indecisión.

Una persona honrada respeta todas y cada una de sus voluntades. Sabe quién es y por eso lucha, sabe lo que quiere y eso es lo que hace, sabe lo que es mejor para sí y eso es lo que tiene.

No hay carencias cuando te dignificas a ti mismo. No hay lamentaciones cuando eres honesto contigo mismo. No existe la falta de responsabilidad cuando eres serio contigo mismo.

Aprendí a honrarme a mí mismo cuando tenía alrededor de veinte años, cuando decidí, contra todo y contra todos, tomar las riendas de mi vida, llevarla hacia donde me apetecía en vez de dejar que se la llevara la corriente de la suposición, del deseo de los demás y que entrase en el camino que le imponían. Sufrí. Me sentí presionado, juzgado y atacado, pero no hay honra sin dolor.

No hay libertad sin lucha.

Y para ser libre hay que luchar desde el primer instante. Salir del vientre de nuestra madre, desapegarse de ese confort, es nuestra primera batalla. Y duele. Nos duele a todos, pero libera. Lo libera todo. Y después luchas contra ti mismo. Contra los miedos que te presentan, contra los prejuicios que te enseñan y contra los bloqueos que te inculcan. Luchas contra el sistema. Contra los vicios de la sociedad en la que vives. Contra los dogmas de la religión. Después, te encuentras. Finalmente, hallas tu camino, comprendes por dónde debes seguir y al lado de quién debes caminar. Entonces, la lucha, como ya la conoces, acaba y adviene la honra. Tu soberanía. Los desafíos seguirán existiendo y serán más grandes cuanto mayor sea tu ambición por ser una persona mejor, más humana, todos los días. Solo la forma de encarar lo que tienes delante será diferente. Ya no te cansarás tanto. Ya no sentirás como tuyos los dolores de

nada ni de nadie. Ya sabes quién eres y todo lo que tienes que hacer es ser, es hacerte representar en tanto que ser digno y merecedor de lo mejor, pues has luchado, y mucho, para conocerte.

**S**íentete. Maneja la espada mientras tengas que manejarla, pero después asúmete como dueño y señor de tus voluntades. Cuando lo consigas, vivirás en absoluta abundancia.

ámate

# 64

## TU DESTINO ES LO QUE SUEÑAS, LO QUE QUIERES TODOS LOS DÍAS, ES CADA ELECCIÓN QUE HACES

---

Creo en la reencarnación.

Creo en el destino, en la elección de nuestra misión en tanto que seres superiores y antes de embarcarnos en este viaje. En las relaciones y encuentros que establecemos con unos y con otros para probarnos, perfeccionarnos y evolucionar. Creo que nada sucede por casualidad y que las coincidencias son solo el fruto del compromiso anteriormente asumido por nosotros con este y con aquel. Creo en todo eso. Son mis convicciones y son imposibles de manipular. Ahora bien, ¿cómo decodificarlas? ¿Cómo saber de verdad lo que configuramos para nosotros? ¿Cómo descubrir lo que es mejor para nosotros si no hay memoria de haber sido solo luz?

Tu destino en la tierra será siempre obra tuya.

Puedes vivir de acuerdo con lo que elegiste antes de encarnarte y para eso basta con que sientas y respetes lo que sientes mediante un conjunto de acciones diarias que concuerdan con tu voluntad, o puedes, simplemente, renunciar a ellas y elegir vivir a la sombra de lo que piensas y de lo que piensan para ti.

Yo he elegido vivir cada sueño, plantearme qué deseo cada día y ser fiel a cada uno de mis deseos. Solo así viviré con la convicción de que estoy de acuerdo con el plan que he trazado para esta vida. Solo así respiraré con la seguridad de que estoy siendo lo mejor que sé.

Y nadie está aquí para ser la mitad de lo que es o casi todo lo que podía ser.

Estamos vivos, nos han puesto en esta aventura para darlo todo, para ser todo, para cumplir de la A a la Z nuestro designio: ser felices e inspirar a los demás a serlo también.

¿Acaso existe mayor felicidad que la de soñar y respetar cada deseo en todas nuestras elecciones? No la hay. La felicidad es eso mismo. Es saber quiénes somos, cuáles son nuestros deseos, pues son los deseos los que nos unen al ser superior que somos y a todo lo que nos hemos propuesto, y actuar de acuerdo con eso. Cuando lo logramos, cuando

nos comprometemos, profundamente y sin miedo, con nosotros mismos, nuestra vida cambia, nuestro corazón vuelve a latir y nuestra esencia se libera. En ese instante sabremos, como si Dios nos hubiese susurrado al oído, que estamos en el camino correcto y que nuestro destino se cumplirá.

ámate

# 65

## NO TE VUELVAS CONTRA NADIE, VUÉLCATE EN TODO EL MUNDO

---

¿Qué ganas cuando atentas contra alguien?

¿No lo sabes? Si quieres, puedo responder por ti. No ganas nada. Cero. Humanamente, no ganas nada de nada. Puede que te alimente el ego y que te lleve a creer que eres lo máximo, que eres superior a todos tus semejantes y el dueño y señor de la razón. Pero escúchame, te lo digo de corazón porque ya he pasado por ahí, yo también he sido así y ser así es la inexistencia absoluta. Es peor que nada. El ego es fruto de la ilusión. El día que te vuelvas contra alguien y ese alguien se vuelva contra ti con más fuerza, enviarás al traste tu vida entera. Y es muy fácil que eso ocurra. Vivimos a merced de los demás cuando no somos auténticos. Somos muy frágiles cuando dependemos de los demás o de intentar pasar por encima de ellos. Que el hechizo se vuelva contra el hechicero y de manipuladores pasar a ser manipulables es muy fácil. Y cuando eso pasa, y seguro que pasa, prepárate, tendrás que plantearte muchas y profundas cuestiones existenciales, la confianza que creías que tenías en ti dejarás de tenerla, se convertirá en la inexistencia que nunca habías dejado de ser, perderás tu amor propio, el amor por lo que haces, por los demás y, no será raro que te sobrevengan episodios de autoflagelación y cosas por el estilo.

Un enorme índice de suicidios se da precisamente por desenmascarar el propio ego. La gente se siente perdida porque ha perdido la validez, el reconocimiento y la atención que los demás le dedicaban. Como muchas personas nunca han querido aprender a lidiar consigo mismas, ya que es mucho más rápido obtener el reconocimiento ajeno que hacerse consiente de quiénes somos realmente, cuando se ven solas de verdad con su propia presencia, se asustan ante todo el trabajo que tienen por delante. Se rechazan. Se ignoran. Mueren.

No obstante, y al revés de todo este ciclo de apariencias e infelicidad que se deriva, cuando nos volcamos con todo el mundo con amor, ya sea a través de la pasión y del placer, de la gratitud, de la compasión, de la aceptación o del perdón, damos una clara señal de autoconocimiento y la mayor prueba de confianza que un día podríamos dar a quienquiera que sea.

Y cuando te vuelcas en alguien a quien deseas y te entregas o cuando te vuelves, metafóricamente hablando o no, con los brazos abiertos hacia alguien que te ha hecho daño y lo abrazas, lo comprendes y respetas, es cuando ganas el verdadero respeto de todos y conquistas el mundo.

ámate

## ANTE CUALQUIER ELECCIÓN, TOMARÁS UN CAMINO Y ABANDONARÁS OTRO

---

Puede parecer una conclusión obvia y lo es, pero, entonces, ¿por qué resulta tan difícil que la mayoría de las personas la acepte? ¿Cuáles son los motivos que llevan a las personas a no optar y a quedarse quietas cuando saben exactamente que actuar y salir de donde están es lo mejor para ellas? El miedo, claro. El miedo a abandonar la seguridad con la que sobreviven. El miedo a hacer daño o a desilusionar a alguien al escoger otra vía, la vía del amor propio y en consecuencia también el amor por el prójimo. El miedo a no saber si después, y si algo sale mal en el nuevo rumbo que han tomado, todavía estarán a tiempo de volver atrás y regresar al abrigo de la rutina donde nada sucede desde hace mucho tiempo.

El miedo lo aniquila todo.

Muchas personas prefieren vivir apegadas a las migajas que poseen en vez de partir en dirección a la abundancia. Sienten muchas dificultades para abandonar lo que conocen, por muy malo que sea, y explorar cada oportunidad. Prefieren mil veces encerrarse en casa que arriesgarse a vivir.

No hay ningún problema en abandonar lo que se tiene y dar la mano a nuevas personas si la elección que hacemos se basa en el amor. En el amor por nosotros mismos, por la vida que ansiamos, por nuestros sueños y por la visión que ahora tenemos del mundo. Es conveniente destacar que es normal y absolutamente legítimo cambiar de opinión. Que antes una boda tenía sentido y ahora no. Que hace un mes nuestro trabajo era la luz de nuestros ojos y ahora ya no. Y que hace un año todo lo que queríamos era vivir en un lugar y ahora nos apetece vivir en otro. Podemos cambiar. Siempre podemos. Es nuestro derecho. Y quien no cambia, tiene miedo. Será infeliz y contribuirá a la infelicidad de los demás.

Todos los días y ante las más variadas situaciones estamos invitados a escoger. Es lo que comemos, son las personas con las que hablamos, cómo hablamos y dónde hablamos, es la ropa con la que nos vestimos, es lo que hacemos cuando tenemos tiempo libre, todo es una elección. Y es un privilegio, una clara señal de que todavía podemos encaminar nuestra vida hacia donde queramos y nos satisfaga.

Si eliges lo mejor para ti, la vida fluirá, los demás te considerarán un modelo a seguir y te apercibirás de que todo lo que vas dejando atrás es, al fin y al cabo, todo lo que quisiste pero que ya no deseas.

Has crecido. Has evolucionado. Has cambiado. Y solo te estás respetando.

Eso es el amor.

ámate

67

## NADIE ES DE NADIE, PERO TÚ ERES COMPLETAMENTE TUYO

---

No somos detentores de los derechos de la vida de nadie.

No lo necesitamos. Y si lo necesitamos es porque, de alguna manera, no somos nuestros y dependemos de ese otro alguien para estancar nuestra propia ausencia.

Ni siquiera una madre tiene ningún derecho sobre la vida de su hijo, por mucho que lo quiera, por mucho que se justifique con nueve meses de gestación o años y años de inversión y educación.

Somos libres. Somos nosotros. Somos independientes. Dependemos de nosotros. Tenemos que saber respetar y cumplir cada una de nuestras voluntades.

Somos, por tanto, el guía fiel de nuestra vida. Los únicos responsables a tiempo completo. Los comandantes. Los ingenieros y los arquitectos. Los médicos y los abogados. La naturaleza y el vehículo de nuestra propia expansión.

Da tu amor, tu calor, tu pasión, tu buena voluntad, tu afecto, entrégalo todo, incondicionalmente, pero nunca te des como vida, nunca te entregues como ser individual, nunca te vendas por ningún valor, pues dejarás de saber quién eres. Amoldarte a la imagen que se exige de ti te hará perder toda la autonomía con la que viniste preparado. Nunca dejes que tu amor por alguien prevalezca sobre tu amor por ti pues, y aunque ahora no te des cuenta, ese amor dará lugar al miedo, harás todo lo posible por no perder a esa persona y acabarás por perderte tú. Pasarás a tener dueño, a ser esclavo de alguien y la vida redundará en un eterno blanco y negro en detrimento de la infinidad de tonos que la anima y caracteriza.

Solo tú eres tuyo. Solo tú te tienes por entero. Y por mucho que quiera el otro, nunca conseguirá llegarte a los talones de lo que tú puedes ser para ti mismo. No pretendas, por tanto, ser el epicentro de la vida de nadie ni permitas que alguien entre en la sala de operaciones de tu vida y la encamine hacia donde quiera.

Tener a alguien o ser de alguien no es nada a no ser miedo.

Permítete ser quien eres.

Salvaje cuando quieres sentir, ponderado cuando tienes que decidir.

Cuando consigas ser tú mismo, te darás cuenta de que serlo lo es todo, de que es infinitamente desafiante e intenso, demasiado interesante para sentir la necesidad de poseer a alguien como algo tuyo o ser de alguien como propiedad suya.

ámate

## PUEDES TENER TODO LO QUE QUIERAS SIEMPRE QUE NO DEJES DE SER NADA DE LO QUE ERES

---

Lo importante es ser. Es sentir. Es conquistar, celebrar y agradecer. Es dejar que fluya la entrega, es confiar y amar. Es estar como quien está y no como quien está por estar. Es tocar, mirar y querer. Lo importante es el «ahora», pero no hay «ahora» si la mente no calla, si no te permites sumergirte de lleno en la experiencia, si en la superficie de tu vida hay demasiadas responsabilidades, deberes y obligaciones, si piensas en todo y dejas de sentir todas las cosas.

Hay gente, podríamos decir que demasiada, que vive para poseer porque no sabe ser. Que se ha habituado a acumular en vez de a experimentar, que se aferra a sus posesiones porque así cree que está más cerca de ser algo. Y no lo es. Nunca lo será.

Recuerdo un señor que coleccionaba coches antiguos. Tenía muchos, decenas, y todos los días estaba muy ocupado porque siempre le faltaban piezas en uno u otro coche, pintura que arreglar en una u otra chapa, motores que reparar y transportar vehículos de un taller a otro, a veces del centro al norte del país y, después, de norte a sur. Era tanta la responsabilidad que tenía, que su sueño de niño hecho realidad se convirtió en una pesada carga. Eran tantas las molestias que, a pesar de las decenas de coches que tenía, nunca disponía de tiempo para disfrutar de ellos. Nunca salía a darse un paseo, nunca disfrutaba del viento en sus descapotables, nunca disfrutaba de las curvas con sus deportivos, nunca conducía por las maravillosas sierras de nuestro país con el *charme* con el que algunos vestían. Por no hablar de la falta de tiempo que tenía para el afecto, para compartir y para amar. En fin, todo en su vida se resumía en piezas, pintura, chapa, motores y talleres mecánicos. ¿Acaso eso es placer? No. ¿Podía celebrar tamañas conquistas? No. ¿Podía agradecerlo? ¿El qué? Solo tenía encargos.

Todos los sueños se convierten en pesadillas cuando nos olvidamos de su esencia, cuando renunciamos a sentirlos para simplemente mantenernos ocupados.

Hasta que llegó un momento en su vida en que decidió cambiar. El cansancio y las preocupaciones le robaban incontables horas de sueño y hacían mella en su salud. ¿Qué hizo entonces? Se decidió a venderlos, a comprar menos y a comprarlos en mejor estado sin que la necesidad de piezas y arreglos fuese tan elevada. Empezó a ser feliz con lo que

tenía. Empezó a disfrutar de los coches. A salir al campo a pasear. A poner interés en lo que tenía y tanto esfuerzo le había costado. Finalmente, comprendió que tener mucho no significaba nada si no sabía aprovecharse de ello.

Así le sucedió a él, así debe suceder con nosotros.

Que todo lo que tengamos sea fruto de nuestro mérito y la semilla del placer de nuestros días. Si deja de serlo, lo mejor es dejar de tener.

ámate

# 69

## EN VEZ DE PERFECCIONISTA, ELIGE SER PROGRESISTA

---

La perfección solo existe cuando renuncias a pensar en ella.

Solo el momento es perfecto, solo los sentidos nos transportan a ese privilegio. Un simple y afectuoso abrazo puede provocarnos sensaciones que la mente nunca alcanzará. Y es por eso por lo que, por increíble que parezca, solo los perfeccionistas no pueden alcanzar la perfección. Aunque logren el resultado esperado, no lo celebran, no reconocen el camino que han hecho ni todo lo que han tenido que superar. Es como si ese diez que has sacado en una asignatura en la universidad fuese lo mínimo que pudiesen obtener por ellos mismos. Y no lo es. Podrían haber sacado un cuatro, un cinco o un nueve. Si han sacado diez es porque se han esforzado más, han sido más disciplinados, se han apasionado más. Y eso es el mérito y es lo que debemos saber reconocer en nosotros. Si no lo reconocemos, no sentiremos placer en ningún momento, no podremos sentir nada. De nada nos vale, entonces, la experiencia y toda la superación.

La vida hay que sentirla.

Claro que en la mente vive la maravillosa idea de querer lo mejor para nosotros, pero si no alimentamos el cuerpo con celebración, placer y pasión, rápidamente nos secamos, nos debilitamos y morimos de hambre.

Pensar nos agota. Sentir nos alimenta.

En ese sentido, me parece determinante no exigir la perfección, sino la progresión.

La progresión es en sí misma perfecta, pues lo que es mejor para nosotros ya es perfecto. Puede no serlo a ojos de nuestro ego, de quien nos rodea o del mundo entero, pero solo nosotros conocemos nuestros límites, el camino que ha sido nuestro aprendizaje y los progresos que hemos hecho para conseguir dar cada paso adelante. Si te miras como alguien que está en constante evolución en vez de verte como alguien que todavía no ha llegado donde quiere, tú cambias, quien camina contigo cambia, toda tu vida cambia. Y cuidar de nosotros mismos es muy fácil.

No te exijas. Acéptate. No te presiones. Date las gracias.

Y siempre que conquistes algo con lo que te habías comprometido, celebra el momento, regocíjate por ello y disfruta. En ese instante conocerás la perfección.

Mientras elijas el camino de la progresión, lo mejor que hay en ti en cada momento, nunca encontrarás verdaderos motivos para juzgarte o maltratarte.

Un perfeccionista se odia, se enfada consigo mismo y siente indiferencia hacia él; un progresista se quiere, se comprende y se valora.

ámate

# 70

## LAS FUERZAS NUNCA TE FALTARÁN MIENTRAS QUIERAS MUCHO UNA COSA

---

Nacemos para luchar por lo que queremos.

No estamos hechos, ni siquiera estamos preparados, para guerrear por algo que hemos dejado de querer. Podemos hacerlo y durante mucho tiempo, pero las consecuencias en nuestro cuerpo, tanto físicas como emocionales, serán catastróficas. Y no es difícil comprenderlo. Basta con que analicemos la vida de quien está casado y ya no ama a la persona con la que comparte su vida desde hace más de una década. Basta con verificar el estado de alguien que va a desempeñar un trabajo que no le gusta hace ya muchos años o de quienquiera que sea que permita que padres, familiares o amigos lo manipulen hasta el punto de ser lo que ellos quieren que sea en vez de ser todo lo que él quiere.

Hay cada vez más gente diezmada en esa lucha contra sí mismo.

Por el contrario, y como es natural y aconsejable, siempre tendremos garra, determinación y valor para sobrepasar todos y cada uno de los obstáculos rumbo hacia lo que deseamos. Y es que desear es ser. Contrariarse no. Contrariarse es renunciar. Y la gente está como está porque ha renunciado a sí misma en pro de todo el mundo. Y, después, esa es la educación que transmitirán a sus hijos, esa es la energía que descargarán en sus seres cercanos, esa es la ingratitud que los anclará a la tierra.

Tenemos que respetarnos. Para eso es para lo que hemos nacido. Estamos aquí para respetar nuestras voluntades. Nada más. Si lo hacemos, seremos indestructibles. Nadie puede derrumbar a una persona que se respeta. Es imposible. Y es imposible porque su nivel de confianza es inalcanzable, vive lejos y muy por encima del alcance de cualquier malhechor o manipulador.

Entonces, la pregunta es: ¿sabes lo que quieres para ti?

Si lo sabes, es por ahí por donde debes seguir yendo pues es la única garantía que tienes de que podrás conseguirlo sin quedarte a medio camino. Pasarás por retos, por supuesto, unos más difíciles que otros, pero mientras la pasión y el sentido de tu misión te corran por las venas, jamás te abandonarás a ti mismo, jamás hallarás motivos para renunciar a

luchar por todo lo que quieres. En cambio, si no sabes lo que quieres, intenta averiguarlo. Solo tú lo puedes descubrir. Y es mucho mejor que pases tu vida durante el tiempo que sea necesario y partas en busca de esa respuesta que dar un paso en falso aunque solo sea un día a merced de los demás sin saber bien por dónde andas.

Cuestionate, respétate y camina.

Tendrás la fuerza de mil animales, el valor de mil hombres y la sabiduría de mil vidas.

ámate

# 71

## UN VERDADERO HOMBRE YA NO DEMUESTRA DOMINIO, DEMUESTRA EMOCIÓN, DEMUESTRA AFECTO

---

La virilidad ya no es lo que era.

Hoy, a ojos de los más despiertos, el hombre viril ya no es el que manda, el que usa y abusa y el que se impone ante todo y todos. Ese hombre es el idiota de nuestros días. Es el hombre asustado, el que esconde cualquier carencia o miedo debajo de mil capas y por eso actúa así. Es muy fácil distinguirlos a la legua. Se creen superiores, dicen y se desdicen, aunque son los más indefensos y los más débiles, los que menos se conocen a sí mismos y los que más dependen de la atención ajena. Necesitan ayuda. Necesitan mucha ayuda, pero son muy pocos los que se dejan ayudar. El ego no se lo permite. Y a nosotros nos compete aceptarlos y dejar que se choquen contra la pared a alta velocidad para ver si despiertan a la vida real donde nadie es mejor que nadie, donde todos tenemos asuntos por resolver, aunque dependamos únicamente de nosotros mismos y necesitemos la ayuda de todos.

Todos formamos parte del mismo océano.

La masculinidad de los tiempos modernos es, por tanto y precisamente, el amor.

Es el valor de saber exteriorizar las emociones, es permitirse abrazar y ser abrazado, es saber escuchar y querer aprender, es compartir y es humildad. Y es este tipo de hombres, capaces de sentir y entregarse sin condiciones, lo que el mundo necesita. Ya basta de pequeños dictadores, de vidas superficiales y de hacernos daño los unos a los otros para demostrar nuestra superioridad. Ha llegado la hora de que nos queramos libremente, de saber aceptar nuestras dificultades y los desafíos de los demás. Es hora de saber perdonar lo que no hemos sido capaces de decir o hacer y todo lo que nos han dicho o hecho.

Ser hombre es saber amar y ser superior es vivir en amor.

Es mucho más valiente el que se expone que el que se impone, el que quiere escuchar que el que nunca quiere callar y el que se deja tocar que el que levanta mil muros a su

alrededor.

Valor es todo lo que la humanidad necesita.

Valor para liberarnos del ego y dejar fluir todo lo que sentimos, valor para asumarnos como seres humanos en vez de como máquinas desalmadas y valor para querernos y querer igual a los demás, sin condiciones ni expectativas.

Si quieres ser un hombre, lo que tienes que cultivar es el amor.

ámate

## SIEMPRE QUE TE DESVÍAS UN CENTÍMETRO DE LO QUE DESEAS, VAS A PARAR A KILÓMETROS DE DISTANCIA DE LO QUE ERES

---

En esta vida hay dos caminos principales: el camino de tu proyecto de vida y el camino del proyecto de vida que los demás tienen para ti, la carretera de tus deseos y la carretera de los deseos de los demás. El camino del respeto y el camino de la falta de respeto. La vía de tus pasiones y la vía de los miedos de quien te rodea. Ahora bien, ante esto y ahora, y en función del estado actual de tu vida, me parece fácil que pienses en cuál de estas sendas circulas tú. Si en la vereda de los sueños y la felicidad o en la vereda de las pesadillas y de la angustia. Andes por dónde andes, eres el responsable del camino de tu vida.

Recuerdo perfectamente las veces, aunque es verdad que han sido pocas, en que me he faltado al respeto por respetar los deseos o las necesidades de los otros, en las que me he olvidado de mí para ser lo que no era y en las que me he apartado de mi verdad para creer en una mentira. Si lo que sientes es tu verdad y si sabes lo que sientes, todo lo demás es mentira. Recuerdo perfectamente lo que significa no estar en mí y que con cualquier cosa nueva que me ocurría, me sentía más distante, más débil y menos tolerante conmigo mismo y con el mundo, como si alguien más allá de mí fuese el responsable de lo que me pasaba. Fue repugnante, desgastante y angustiante. Me dieron ganas de renunciar a todo porque ya nada me apasionaba, no había nada que me diera ganas de hacer nada, nada me sabía a nada. Peor aún, me vi perdido, sin capacidad de saber cuál era el paradero de mi propia esencia.

Vivir alejados de nosotros mismos es lo peor que podemos hacer.

Más tarde aprendí la lección. Fue dura, pero determinante, como todos los aprendizajes que hacemos a través del dolor. Ahora sé lo que significa no querer saber de mí y, por eso, siempre quiero simplificar mi vida al máximo.

Antes de escuchar lo que dicen los demás, escúchate a ti mismo. Antes de hacer lo que quieren que hagas, prueba a hacer lo que te apetece. Y aunque ya no sepas de ti desde hace mucho, antes de resignarte a la rutina, confía en el cambio. Siempre estarás a

tiempo de volver a tus brazos. Solo así, en perfecta armonía contigo y con la sabiduría de tu alma, podrás sentirte en casa y verdaderamente en paz con tu propósito.

Nunca te desvíes de lo que eres. Aunque el mundo corra en otra dirección, nunca te apartes de lo que quieres.

ámate

## LOS QUE TE ODIAN SON MAESTROS EN EL ARTE DE ENSEÑARTE A AMAR

---

El odio es antinatural.

No es nada innato a nosotros, aunque muchas veces se nos enseñe y se nos imponga como seres libres ante un mundo incomprensible. Puede que haya gente que, después, sepa interpretarlo y expulsarlo de su vida por haber elegido vivir con amor. Sin embargo, también hay personas que se alimentan de él para siempre como medio para justificar todos sus males y su propia existencia. Sea como sea, creo que tal incapacidad del ser humano para amarse solo existe porque el centro de su vida se encuentra, una vez más, centrado en los demás y no en ellos mismos. Si fuésemos el faro de nuestra vida, nunca sentiríamos envidia, nunca viviríamos el ego, es decir, la necesidad de atención ajena de una forma tan exacerbada ni generaríamos guerras unos contra otros para hacer daño en este o en aquel.

El odio es la señal de una enorme ausencia de poder personal y de amor propio.

Odiar a alguien debe ser extremadamente aburrido. Tener que lidiar, diariamente, con el éxito y el silencio de quienes envidian o desean el mal no debe ser fácil, así como que debe ser absolutamente agotador vibrar todos los días en una energía tan negativa. Aun así, reconozco que estas personas juegan un papel importante en nuestra sociedad: son un test para nuestra capacidad de aceptar un nivel de conciencia más bajo, la libre elección de la infelicidad y la mediocridad de valores tan esenciales como el respeto, la libertad y la compasión. Más aún, son una prueba, valiosa y fundamental, de nuestro amor propio y poder personal. Por eso mismo, son absolutamente importantes y debemos estarles verdaderamente agradecidos, pues nos preparan, y de qué manera, para las pruebas más desafiantes que podamos encontrar en esta vida. Una persona que siente compasión por otra que la odia, siente compasión por todo. Alguien que perdona a quien lo ataca puede librarse de todo mal. Y alguien que puede superar tamaña violencia física, mental o emocional, puede superar cualquier cosa. No les desees, por tanto, mal alguno. Acepta, perdónalos y transforma en gratitud todas las piedras que te tiran. Nada puedes hacer por ellos a no ser respetarlos con la esperanza de que otra conciencia los despierte. Si lo consigues, estarás alineado con la sabiduría divina. Si no lo consigues, prepárate,

pues sin darte cuenta ya puedes haberte embarcado en la espiral descendiente donde todos viven y donde te va a ser absorbida toda la energía hasta el punto de que te darás por vencido y tus restos alimentarán su ego.

Todas las personas tienen algo que enseñarte. Elige aprender con ellas, quererlas y darles las gracias.

ámate

# 74

## QUERER ES PODER SI HACES O DICES LO QUE QUIERES; EN CASO CONTRARIO, NO SE TRATA DE PODER, SINO DE NADA

---

Querer no es suficiente.

Además, me atrevo a decir que querer, por sí solo, es poco más que no querer nada. En términos de poder, el hecho de que queramos a alguien, alguna cosa, un viaje o que nos toque la lotería, representa muy poco. Y es que querer puede quererse desde el sofá, desde la cama, a la mesa de un restaurante con los amigos, podemos querer desde todas partes, pero si no sucede nada de lo que queremos, no hay nada, nada se transforma, nada pasa en ningún sitio.

Es necesario e inestimable, por tanto, actuar. Es la acción la que nos hace poderosos. Es la fibra del valor la que nos hace vigorosos y soberanos.

Recuerdo que cuando era pequeño quería conocer a una niña pecosa que aceleraba mi corazón y, ya más tarde, recuerdo querer un coche como el que pasaba por mi calle y me estremecía con el ruido del motor, recuerdo querer conocer un país concreto del litoral africano e incluso querer tener más dinero en el bolsillo, pero después no podía salir del capullo de la vergüenza y no me acercaba a la niña, no creía que fuese posible sentarme al volante de un coche como aquel, visitar aquellas tierras, ni jugar a ningún tipo de juego de azar que me proporcionase un dinero extra. Y querer, quería. Créeme, lo estaba deseando, pero no me movía. No pasaba de desearlo y el resultado, durante ese periodo de tiempo y con esa actitud, fue lo esperado. La nada. Cero. Perdí la oportunidad de besar aquellas pecas, me pasé años conduciendo coches que eran un trasto, sin salir del país y contando las monedas que llevaba en el bolsillo. Tenía que hacer que las cosas que quería, se materializasen. Tenía que actuar, verbalizar, armarme de valor, salir de mi zona de confort y acercarme a la acción con mi corazón, con todos mis sentidos y con todos mis sueños. Lo hice. No tenía nada más que hacer. Y cuando lo hice, comprendí el enorme poder personal que tenía. Lo usé, lo uso y nunca más voy a dejar de usarlo.

Nuestra capacidad de actuar, de comunicar y de creer son factores determinantes en el éxito de nuestra vida.

Si hoy me siento poderoso ante cualquier desafío y capaz de superar cualquier situación, se lo debo a mis ganas de quererlo más que a simplemente quererlo. ¿Y tú? ¿Sigues queriendo que las cosas sucedan mientras estás relajado en el sofá, tumbado en la cama o tomándote unas tapas con los amigos? ¿Acaso no te has dado cuenta de que para ser alguien en esta vida tienes que abandonar el querer porque sí y sumergirte en el mundo de los guerreros que verdaderamente quieren algo y luchan por ello?

No se consigue nada sin acción y todo lo que tengas porque se te ha dado y no lo has logrado tú, no tiene ningún valor, jamás te convertirá en guerrero.

ámate

## UNA RELACIÓN DONDE NO GANAS NADA NO ES UNA RELACIÓN, ES UNA OBLIGACIÓN

---

Una relación existe para que ambas partes se sientan beneficiadas, para que los dos vivan la experiencia del equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe, la magia del intercambio y compartir sin condiciones. De lo contrario, en caso de que una o ninguna de las individualidades se sienta favorecida con la existencia de la relación, esta debe acabar lo más deprisa posible. Y no me refiero solo a relaciones amorosas, hablo de afinidades familiares, profesionales y de amistad. Ningún hijo está obligado a relacionarse con una madre o un padre que solo piden cosas a cambio, juzgan y desmotivan. Ningún empleado debe permanecer en un trabajo donde se siente únicamente explotado. Y ningún amigo que nos hunda sistemáticamente debe permanecer en nuestra lista de relaciones solo porque está en ella desde hace muchos años.

En cualquier relación tienes que pensar siempre y en primer lugar en lo que es mejor para ti.

Solo así sabrás ser incondicional dentro de las circunstancias, sin nada a cambio, ni juicios ni esperanzas vanas, solo así te sentirás siempre en paz contigo mismo y con profundo respeto por lo que quieres para tu vida. Al revés, si eliges relacionarte con alguien o mantener una relación determinada porque la otra persona te lo exige, depende de ti o simplemente lo quiere ella, te aseguro que no te librarás de unas valientes patadas en el culo.

Ningún ser humano ha nacido con el deber de obligarse a nada.

Por tanto, no te obligues a nada. No seas tu propio verdugo. Si puedes elegir a personas con las que caminar, todo el mundo puede hacerlo, utiliza ese poder para unirse a personas que saben querer como tú y aparta de ti a todas las que solo reclaman tu atención para alimentar su propio ego.

El amor es un intercambio entre personas y entre personas y la naturaleza.

Si tienes dudas, intenta abrazar a quien quieres y te quiere; después, abraza a un árbol, verás que una energía absolutamente apaciguadora se apoderará de ti en ambos casos.

ámate

## TODAS LAS RESPUESTAS QUE NECESITAS ESTÁN EN TU INTERIOR Y EN EL SILENCIO LAS ESCUCHARÁS

---

**D**etente. Escúchate.

¿Qué te dices a ti mismo? Que no, que no quieres saber ya nada más del tedio de la costumbre, ni de las obligaciones, ni de los deberes, ni de lo que tienes que hacer, ni de lo que aquella persona te hizo, ni de lo que esta otra te dijo, ni de nada a lo que te opones. De nada. De nada de eso. Eso es cero. En este momento, todo eso es cero. Es, como sabes o deberías de saber, el reflejo de todo lo malo que habita en tu cabeza. Olvídate.

Vuelve a pararte. Concéntrate. Respira hondo. Intenta escucharte de nuevo, pero ahora pregúntate por algo que sea importante para ti, por ejemplo, sobre tu relación amorosa, sobre tu relación con tus padres, sobre tu trabajo, sobre el destino de un próximo viaje, sobre un sueño, sobre lo que sea relevante resolver o descubrir. Pregúntate directamente, sin miedo. Aquí tienes nuevos ejemplos: ¿todavía sigo queriendo a la persona con la que estoy? ¿Cómo puedo perdonar a mis padres? ¿Cómo puedo acercarme a ellos? ¿Cómo puedo recibir un abrazo suyo? ¿Todavía quiero esta profesión para mí? ¿Qué país quiero visitar a continuación? ¿Cuál es mi sueño?

Todas estas preguntas, por increíble que parezca, tienen respuesta. Solo que es nuestra intuición la que las guarda, no la mente. Para poder acceder a ellas, necesitas planteártelas de verdad. Tienes que dejar de querer saber realmente todo sobre los demás y centrarte en ti mismo. Por eso, y porque sé que algunas de estas preguntas u otras parecidas pueden cambiar tu vida en cuanto te comprometas a responderlas, te he pedido que te detengas. Si no puedes parar donde te encuentras en este momento, no pasa nada. Es bastante natural. Por eso te he dicho que en el silencio es donde escucharás las respuestas. En el silencio interior y exterior. Así que, te sugiero que te desplaces a la naturaleza lo antes posible, que te lleves esta página del libro marcada y que sigas lo que te he invitado a hacer cuando llegues. Te aseguro que encontrarás en ti una sabiduría que no conocías y que empezarás a considerarte alguien que, a fin de cuentas, lo sabe todo sobre cómo respetarse a sí mismo. Te parecerá que es magia. Y lo es. Todo lo que tienes

que hacer a continuación es materializar cada respuesta en acciones vigorosas y eficaces para poder resolver lo que hay que resolver, definir lo que hay que definir y celebrar lo que hay que celebrar. En cuanto lo vivas y saques de la experiencia todos los aprendizajes y todo el placer, repite nuevamente el proceso en silencio, pregúntate otra vez, define nuevas metas y confía en ti.

Si todavía respiras es porque aún no has vivido todo lo que tenías que vivir.

Habla contigo.

ámate

## UNA COSA ES QUE NO SEAS CAPAZ, OTRA BIEN DISTINTA ES QUE NO SEA POSIBLE

---

**P**uedes considerarte eternamente incapaz, puedes tener la confianza en ti mismo más despreciable de la faz de la tierra, incluso puedes mirarte y no ver ni una pizca de valor en la superficie de tu piel, pero te aseguro una cosa, todas las veces que has desistido y todas las veces que ni siquiera has llegado a intentarlo hubiera sido posible llegar a ser lo que querías o hacer lo que deseabas.

No hay límites.

**P**uedes incluso querer volar y volar de verdad. No como un pájaro, claro, porque te recuerdo que eres un ser humano, pero puedes volar de muchas maneras y de un lado a otro las veces que quieras. ¿Que no tienes dinero? No hay problema. El dinero no es lo que hace la experiencia imposible. Ni siquiera el momento. Es que, además de poder volar a cualquier lugar del mundo con un solo clic en internet, también puedes, y a partir de ahora, empezar a ahorrar un poco para viajar en una fecha que solo tú puedes definir. Arriésgate. Elige el año, el mes y el día para hacer las maletas y ten confianza. En serio. Haz que esa meta sea asequible, pero haz que sea lo suficientemente atractiva como para incentivarte a superarte y a confiar en el universo. Ese compromiso con tu deseo será precisamente el que debes respetar todos los días, es decir, es como si estuvieras haciendo que cada día fuera posible todo eso de lo que no te sientes capaz porque todavía no tienes dinero suficiente para hacerlo. Es como si todos los días volases más alto hasta el momento en que estarás de verdad a muchos pies de altura y a velocidad de crucero sobrevolando todo lo que querías para ahora celebrarlo.

No es tan complicado.

Solo tenemos que ser buenos con nosotros mismos.

**P**or tanto, la próxima vez que desees algo y tengas dudas o desconfíes de tus capacidades, opta por creer que todo puede pasar de verdad, quizás no en el momento exacto en el que estás, y eso también será una enorme prueba para tu perseverancia y resiliencia, sino a partir de ese momento para que pueda suceder de verdad y lo más pronto posible.

De todo lo que no somos capaces ahora, lo seremos en adelante, luego todo es posible. No hay que bajar los brazos ni resignarse ante la imposibilidad de cumplir nuestra voluntad en el momento en que queremos.

La vida es una prueba y tú nunca estás solo. Siempre que actúes por amor a ti mismo, todo conspirará a tu favor.

ámate

## NO ERES TU PASADO, ERES EN LO QUE CREES AHORA

---

Nuestro pasado fue lo mejor tiempo atrás, fue todo lo que sabíamos y todo en lo que creíamos cuando éramos más jóvenes. Incluso ayer no tiene nada que ver con hoy. Puedes perfectamente cambiar de opinión o de voluntad de un día para otro. Eres libre para hacerlo y debes permitirte serlo.

Hay un gran porcentaje de personas ancladas en lo que fueron, en lo que les hicieron, en lo que no fueron capaces de decir o hacer y que, por eso mismo, por su ingratitud con el momento actual, ignoran cualquier señal de esperanza u optimismo que se pueda mostrar ante tus ojos. No las ven. No se permiten sentirlo, pues viven con la cabeza vuelta hacia atrás, en constante desasosiego, en vez de elegir aferrarse al momento en el que viven todas las oportunidades, el «ahora».

Claro que una persona aprisionada en una historia imposible de modificar vive inmersa en una tragedia sin fin, donde la pasión y el placer no tienen lugar y donde, naturalmente, el amor no tiene cómo expresarse. Y sé bien de lo que hablo. Yo también viví así. Ya me até a lo que era imposible de transformar perdiendo todas las oportunidades que tenía de perdonarme con cada amanecer. Pero después me perdoné.

Lo que encadena a la gente al pasado no es el amor. El amor es libre. No vive de apegos ni amarra a nadie. Es la culpa. Solo la culpa nos ata al pasado. Es el peso de la idea de no haber sido lo que podíamos, el peso de no habernos dicho ni hecho lo que podíamos o el peso de que nos hayan hecho daño como nunca antes, lo que nos transforma en estatuas de sal.

La culpa nos oprime hasta hacernos sangrar y hacer que se desvanezca toda esperanza.

Por tanto, y si tu deseo es seguir adelante y vivir la vida que te fue concedida, perdona. Te aseguro que cuando creas que podías haber sido perfecto, no sabías más, no eras capaz de ser mejor, y lo mismo sucedió con quien te hizo daño, por eso, y confía en mí, has alcanzado tu perfección y el otro la suya. Somos perfectos cuando damos lo mejor de nosotros, aunque lo mejor de nosotros sea poco o casi nada a ojos de los demás.

Acéptalo y enfréntate a cada amanecer como una nueva oportunidad para abrazarte y dirigirte hacia el rumbo que deseas «ahora».

Nada de lo que has hecho anteriormente se puede cambiar, pero si te perdonas, si perdonas a quien te rodea, podrás transformar todo lo que quieras en amor.

ámate

## SIEMPRE QUE TE APETECE DECIR «NO» Y DICES «SÍ», DICES «NO» A TODO LO QUE ERES, A TODO LO QUE QUIERES Y A TODO LO QUE PODRÍAS LLEGAR A SER

---

¿Cómo es posible que una de las palabras más cortas de nuestro vocabulario tenga tanto peso en la vida de la gente y sea el origen de tanto miedo y amargura en el día a día? Debería ser fácil proferirla, no solo porque es ligera y leve y no tiene gasto energético, no nos cuesta nada, sino porque, y sobre todo, tiene el poder de asumir una elección nuestra. Sí, podemos elegir. Tenemos esa libertad.

La única cuestión es precisamente esa, ¿no?

La gente cree que no tiene derecho a elegir por sí misma. No la han educado así y después tampoco ha querido percibir el impacto, profundo y positivo, que podía tener en sus vidas. Y para eso también hay una explicación. Y la explicación es que supone mucho trabajo. La responsabilidad de quien elige por sí mismo es mucho mayor que la responsabilidad de quien, simplemente, permite que los demás elijan en su nombre. Y si sale mal, siempre hay alguien a quien culpar. Eso no está bien. Está muy mal. Sin embargo, la gente actúa así y eso es lo que tenemos que transformar.

¿Cómo es que hay gente que desea tener confianza en sí misma si se niega constantemente a sí misma con «síes» a los demás? Es imposible. Serán manipuladas, abusarán de ellas y serán agredidas. Y se lo merecen. Si sabemos, y lo sabemos gracias a nuestra intuición, lo que es mejor para nosotros, ¿por qué demonios tenemos que intentar siempre agradar a los demás si nos desagrada a nosotros? Yo lo sé ¿Y tú? Voy a ayudarte. Porque tienes miedo de perder a esa persona. Porque crees que es más importante que tú en tu propia vida. Porque dependes de ella. Porque tienes miedo de hacerle daño y entonces te pierdes a ti, te devalúas hasta el punto de sobrevivir de las migajas que te da, te vuelves permisivo y te haces daño constantemente. ¿Sabes una cosa? Nunca serás nadie a no ser un harapo insoportable. ¿Es eso lo que quieres? ¿Es eso lo que verdaderamente deseas ser hasta el final de tus días? ¿Verdad que no? Entonces, respétate.

Afirmate. Anímate. Libérate. Esta es tu vida. Valórala. Y quien no te respete, quien no sepa lidiar con tu libertad y quien se sienta ofendido con tus elecciones más sencillas es porque no debe seguir caminando a tu lado.

¿Lo entiendes?

¡Y ay de ti como digas «sí» solo para agradarme!

ámate

Solo vive de recuerdos quien cree que ya no puede vivirlo todo otra vez.

Si eso sucede en la recta final de tu vida me parece bien, incluso estoy a favor de que crees esas condiciones durante toda tu experiencia mientras estés sano, mentalmente decidido y respetes tu intuición, para que puedas sonreír cuando estés a punto de que llegue el final, cuando el dolor o la ausencia de esperanza te invadan, pero antes de eso o mucho antes de esa fase no creo que sea lo ideal. Además, incluso me parece profundamente ingrato.

Todas las personas encamadas o al final de sus días lo darían todo por vivir las últimas veinticuatro horas con salud en las que pudiesen volver a ser libres y hacer todo lo que les apeteciese, sin sombra de pasado, solo y exclusivamente unidas al momento. Conozco esa situación perfectamente. Fui testigo de un momento parecido junto a mi querida abuela, que se iba debilitando cada vez más. Prostrada, sola y segura de que cualquier día se moriría, vivía exclusivamente de lo que había sido, de lo que había hecho y de lo que había sentido. Me lo confesó varias veces. En ese momento sí, al final de la vida, necesitamos ser nuestra mejor compañía y es bueno tener mucho material que proyectar en la pantalla de nuestros ojos cerrados para entretenernos mientras todavía respiramos. Por lo demás, vivir de recuerdos a los treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta o setenta años es invocar a la pereza y dejar que se instale la resignación. No puede ser. Mientras respiramos y somos autónomos, todo es posible, el amor puede suceder, así como todos los viajes, más largos o más cortos, las mejores conversaciones y las grandes cenas con quien queremos. De nada sirve recordar aquel gran amor, aquel viaje aquí o allí y aquel momento maravilloso en el que toda la familia estuvo reunida puesto que, además de no poder vivirlo de nuevo de la misma manera y porque limita el «ahora», impide que nos apasionemos de nuevo, que proyectemos nuevos horizontes, que conozcamos otras culturas y que estemos con quien todavía amamos.

Recordar es una cuestión mental, vivir es una cuestión corporal.

Y tú no eres lo que piensas, eres todo lo que sientes.

Vive mientras puedas.

amate

## SI NO CAMBIAS, LOS DEMÁS HARÁN DE TI LO QUE QUIERAN

---

La vieja máxima «si algo no funciona, intenta cambiarlo» adquiere aquí todo el sentido.

Si no nos sentimos bien con una relación determinada, si no nos sentimos satisfechos con nuestro trabajo, si no podemos enfrentarnos a cierta persona o si, simplemente, no nos sentimos bien en una cena, en un gimnasio o en un viaje, solo nos queda una alternativa: cambiar.

Sucede que, a pesar de parecer fácil, tomar esa decisión es extremadamente delicada. ¿Por qué? Porque una vez más ponemos el mundo entero por delante de nosotros. En vez de respetarnos y cumplir nuestro sueño de libertad saliendo de donde estamos para ir donde queremos estar, nos quedamos, aunque el amor ya no exista, aunque nuestro jefe o nuestros compañeros de trabajo nos traten mal, aunque sigamos siendo juzgados y aunque nuestros padres, familiares o nuestra mascota siempre se cobren algo de nosotros. No cambiamos y la gota colma el vaso. Eso es lo peor de los dos mundos. No probamos la sopa, no nos alimentamos y, encima, nos quemamos por estar constantemente en manos de unos y otros.

La mayoría de las personas se relacionan más por miedo a perderse el uno del otro o por necesidad de dominar a alguien que por quererse de verdad y, como el cambio requiere siempre una gran dosis de amor propio, claro está, resulta muy difícil inaugurar ese camino ante todos y a contracorriente de todos. Yo acepto esa dificultad, he pasado por el mismo sentimiento muchas veces, y puedo asegurar que las grandes complicaciones y lo que nos resulta más penoso en nuestra vida es estar seguros de que nos están manipulando y no podemos dejar de estarlo, justamente por el miedo a perder a quien nos manipula.

Estoy hablando, naturalmente, de la profunda ausencia de nosotros en nosotros mismos y, por consiguiente, de la extrema necesidad de depender de alguien.

Esto tiene que acabar. Esta falta de respeto tiene que tener un final.

El cambio es inherente a la vida y cada uno de nosotros tiene la legitimidad de hacer de ella lo que bien entienda, de cambiar todo lo que le apetezca y cuando le venga en gana. Y quien no lo acepte que haga el favor de crecer y quien no perdone que intente curarse.

Ya basta de vivir como conejillos de indias alrededor de una rueda pequeña y estrecha. Tenemos que ser hombres y mujeres libres. Tenemos que ser lo que nos apetezca.

ámate

## 82

### EL MOMENTO ADECUADO PARA HACER O DECIR LO QUE QUIERAS ES EL MOMENTO EN QUE ESTÁS SINTIENDO ESAS GANAS

---

Actuar y hablar es fácil cuando nos permitimos sentir y aprendemos a respetar lo que eso significa.

Las ganas deberían ser el transporte de alta velocidad de la acción, pero como esa información intuitiva tiene que pasar por la aprobación de la cabeza antes de llegar al cuerpo, no siempre, o casi nunca, llegamos a ninguna parte. Es rara la persona que tiene en mente la deliberación automática para respetar todos sus deseos y, honestamente, como no siempre somos capaces de distinguir lo que es un deseo del alma de lo que es una necesidad del ego, hasta me parece correcto, en caso contrario todos moriríamos antes de llegar a la edad adulta.

Es fundamental, por tanto, encontrar el equilibrio entre la sensación y la razón, entre lo que nos puede hacer bien ahora y bien para siempre y lo que a pesar de sabernos bien en ese momento nos puede quitar la vida o pesar en la conciencia eternamente. Ese autoconocimiento es la felicidad y esa gestión depende exclusivamente de nosotros.

Entonces, ¿puedes decir y hacer todo lo que te apetezca siempre que te apetezca? Claro que sí. Eres libre, pero nunca te olvides de que también eres responsable de cada palabra que profieras y cada acto que hagas. Por tanto y en este momento, me parece importante definir lo que entiendo como el momento adecuado. El momento adecuado es, de hecho, ese en el que tienes ganas de algo, pero no simplemente con ganas. El momento adecuado requiere una voluntad de amor y nunca un deseo movido por la rabia, culpa o rencor. Si alguno de estos tres ítems es el alimento de tu voluntad, entonces, sugiero que te cures primero, que aprendas a perdonar y a aceptar todo lo que no controlas, pues el momento adecuado aún no ha llegado. Tu mente necesita, primero, y urgentemente, alterar el significado que le das a esa persona para que puedas vaciar el ego y te permitas ser en amor. También necesitas, y de una vez por todas, aprender a interpretar tu intuición para que esta pueda dar autorización a una acción de transformación y no de destrucción.

Respetar todo lo que sientes, pues todo lo que sientes es amor, tiene que ver con el alma. Si no es así es porque tu cabeza ha envenenado la verdad. Si es así, detente y espera un poco de lucidez antes de decir lo que sea o actuar ante quien sea.

El momento adecuado está siempre relacionado con una paz muy especial. Cuando la sientas es porque, independientemente del dolor, has dado de bruce con el amor.

ámate

## SIEMPRE QUE TE RESPETAS NO HAY DUDAS SOBRE TI

---

No se producen malentendidos, no se crean falsas expectativas ni se inventan argumentos sobre quién eres, qué haces y cuál es tu camino.

Todo el mundo tiene claro quiénes somos cuando somos auténticos, cuando mostramos lo mejor de nosotros y nos asumimos ante quien sea, en las circunstancias que sean, siempre, pues no sabemos ser otra cosa más allá de lo que somos.

El respeto por uno mismo requiere una tremenda capacidad de resistencia y una enorme capacidad de compasión sin precedentes. Una persona normal no se respeta, aunque lo que haga sea lo habitual. Una persona normal se siente amenazada por quien se quiere bien y, entonces, ataca, ofende y critica por no ser capaz de hacer lo mismo consigo misma. Como no es capaz, se siente inferior y por eso propaga lo peor que hay en ella. En ese sentido, todo guerrero que se precie y respete, al sentirse más veces amenazado que valorado, tiene que saber vivir en amor y por amor, incluso hacia aquellas personas que solo le desean el mal en su propio beneficio.

Después de resistir a todos los ataques y a los peores juicios, la persistencia en su verticalidad, en su postura firme, con la cabeza erguida y la mirada al frente, acabará por disipar cualquier duda sobre sí mismo y transformará, por increíble que parezca, a los malintencionados en admiradores. Muchos no lo asumirán, pero todos lo sentirán. Así ha sucedido con todos los que han elegido ensalzar el amor en sus palabras y en sus hechos, y así será con todos los que eligen seguir en esa lucha.

Si sabes quién eres, más pronto o más tarde los demás se darán cuenta de lo que estás hecho. Ni tú ni nadie está hecho de otra cosa sino de amor.

Por tanto, es por amor por lo que tenemos que luchar, es al amor a quien tenemos que respetar y cuantas más dudas existan, más tenemos que levantar la voz y propagar nuestras acciones hasta que nada se nos resista, hasta que todo se transforme, hasta que el miedo se espante y las inseguridades acaben.

Tenemos la misión de nuestra vida en las manos y todo lo que tenemos que hacer es respetarnos, saber distinguir la voluntad del ego y actuar a corazón abierto.

ámate

Me imagino gritando la frase anterior en medio de una calle abarrotada de gente.

Sería un peligro. Y una de dos, o la gente empezaría a llamarme entre otras cosas egoísta y arrogante o se volvería contra mí y me daría la espalda. La primera situación ya no me perturba, la acepto con una sonrisa en los labios y aún me dan más ganas de inspirar a otras personas a que tengan amor propio en el corazón. La segunda, sin embargo, no me gusta, quiero seguir aprendiendo y compartiendo muchas cosas.

¿Acaso hay una razón clara para afirmar lo anterior y para que la reacción de la mayoría de la gente sea así? Por supuesto que sí. Y es que hay una gran diferencia entre lo que yo, y unos cuantos más, creemos y lo que la mayor parte de la gente está acostumbrada. Yo me considero la persona más importante de mi vida, sin embargo, casi todo el mundo pone siempre por delante a los demás, ya sea para quererlos ya sea para culparlos.

No lo soporto.

No permito que nadie me obligue a hacer lo que sea, ni me enfado si se molestan o no saben cómo lidiar con mi libertad. Es más, y puedo afirmarlo con la boca llena, que solo cuando hacemos las cosas por nosotros es cuando conseguimos querer a los demás de verdad. A decir verdad, tengo el mejor ejemplo del mundo. Siempre que acudí a visitar a mi abuela a la residencia donde vivía y veía cómo se iba debilitando cada vez más, vuelvo a subrayar la importancia que ha tenido en mi vida y cuánto la quería, nunca lo hice por ella. Es verdad. Nunca fui a verla porque pensase que pasaba sola los días enteros o porque ella quería que fuese, o porque lo necesitaba, o porque era lo que se esperaba de mí. Nunca. Siempre que fui a visitarla, y prácticamente iba todos los días, lo hacía por mí. Porque me hacía sentir bien. Porque verla, lo era todo para mí. Porque al tocarla, sacaba lo mejor de mí. Si hubiese ido a visitarla solo por satisfacerla a ella, más tarde o más temprano hubiese dejado de ir. ¿Por qué? Porque fueron tantas las veces que ni siquiera me veía porque estaba más allí que aquí y tantas las veces que ni se acordaba que había estado allí el día anterior, que en realidad no tenía sentido ir a visitarla tan a menudo.

Así pues, por haber ido a visitarla por mí y no por ella es por lo que pude estar tantas veces a su lado y quererla hasta el final, hasta el día en que se murió en mis brazos.

Todo lo que quieres hacer, hazlo por ti. Solo así te conseguirás entregar incondicionalmente y ser la personificación más genuina del amor.

ámate

## EL AMOR EN PAREJA SOLO FUNCIONA SI LAS INDIVIDUALIDADES SE AFERRAN A SÍ MISMAS EN PRIMER LUGAR

---

Y quien piense lo contrario o es un infeliz o tiene los días contados para quedarse soltero.

Hay tres tipos de relaciones de pareja:

1. Cada miembro vive, en primer lugar, para el otro y después para sí mismo, es decir, lo que importa son las voluntades de la pareja y nunca las suyas. Esto hace que las cosas se enrarezcan, pues ninguno vive su verdad ni se respeta a sí mismo en ningún momento, porque ambos viven con el miedo a perderse. Muchas veces, esta situación resulta desagradable y crea confusión. Por ejemplo, yo puedo querer una cosa que no voy a tener porque se la voy a dar a mi pareja, sin embargo, aunque reciba algo parecido a lo que quería, no será lo mismo. Puede parecer una situación normal, pero, en realidad, nadie, aparte de nosotros, sabe lo que nos sienta mejor y cuándo nos sabe bien.
2. Los dos miembros de una pareja viven en función de uno solo, lo que es peor aún. Si en el ejemplo anterior hay algo de energía, aunque descompensada, que se intercambia entre uno y otro, en este caso ni eso. Una de las individualidades es la prioridad y la otra renuncia a ser quien es para que el otro lo sea todo y algo más  
En estos casos es cuando aparecen los manipuladores y los sumisos. Hay que destacar que el amor no reside aquí, al menos por parte de la persona sumisa puesto que, por mucho que intente agradar y cumplir con todas las voluntades de su pareja, no la quiere. Vive o sobrevive en la dependencia y con mucho miedo a perderlo y, por eso, hace lo que sea para evitar que ocurra. Lo que no sabe es que lo acabará perdiendo. Y le dolerá mucho. Pero no es nada que no se haya merecido, ¿no?
3. Este caso es la única forma saludable en la que dos personas se relacionan. Lado a lado, sin dependencias ni miedos y con un profundo respeto por nuestra propia individualidad y por la individualidad del otro. Esta es, además,

la única vía para formar una familia feliz y para tener niños bien educados, centrados en el aprecio por sus propias voluntades y no en los devaneos ajenos. Cuando los padres se respetan en primer lugar y, por consiguiente, comparten ese mismo respeto por los deseos de la persona con quien han elegido convivir, lo que están enseñando es amor.

Y si hay algo que este mundo necesita, es gente que se quiera y nos enseñe a amar.

ámate

El ser humano, debido a la enorme necesidad que tiene de afirmarse ante los demás, pues poco o nada conoce sobre el respeto por sí mismo, tiene la loca y disparatada tendencia de creerse siempre que es mejor que nadie. Hay que tener cuidado, pues ese «mejor» puede representar cualquier cosa. Puede significar tener más, hacer más o ser más, y hasta aquí es todo normal, pero en este caso específico relacionado con el «ser», tanto puede representar ser mejor como ser peor. Es así. Hay personas a las que les gusta ser mejor en el dolor y en el sufrimiento y que afirman, sin la más mínima duda, que su vida es mucho peor que la del otro o que sus sufrimientos son incomparablemente más fuertes que los del otro. Es increíble, hasta en eso, en lo malo y en lo que no es importante, hay gente que compite por llamar la atención, personas que se afirman como los mejores de los peores.

Me hace gracia, antes me ponía nervioso, pero ahora me parece hilarante.

Está claro que, aparentemente, siempre hay mejores y peores. Si comparamos la vida de una persona feliz con la vida de alguien infeliz, saltan a la vista numerosos aspectos en los que una persona destaca sobre otra, por ejemplo, en la entrega, la libertad, la autoconfianza, la forma física, el valor que da a las cosas, la gratitud, etc., pero si eso verdad, también es verdad que las apariencias engañan.

Ninguna persona feliz es mejor que una persona infeliz.

Lo que sucede es que a primera vista ha cambiado más rápido, ha vivido más cosas, ha aprendido más, se ha enamorado más veces y ha conquistado más cosas. Sin embargo, eso no la hace mejor persona que nadie, pues en el momento en que la segunda elige tomar el mismo camino, el cambio también nace en su interior y todo germina. Es decir, aquí no se trata de ser mejor o peor, se trata de que despertemos antes o después y de que siempre que respiremos, siempre que decidamos cambiar nuestra vida, estaremos a tiempo de disfrutar de todo nuestro potencial, que ese sí, es igual en todos y para todos. Por eso, a pesar de tener vidas muy diferentes, somos todos iguales.

Despierta.

amate

## SOLO ERES CULPABLE SI ACTÚAS CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO A ALGUIEN

---

La culpa oxida el amor, nos destruye e incendia el mundo.

Es, quizás, lo peor que podamos sentir o dar a probar a alguien. Es, seguramente, la gran causa de tanta guerra, discordia y dolor. Es el fin de la paz, la libertad y cualquier derecho humano. Y es, precisamente por eso, por lo que debemos dejar de alimentarla y ponerla de patitas en la calle.

Me he sentido culpable muchas veces; cuando era pequeño y adolescente todos los días, cuando hacía daño sin intención e incluso cuando no hacía nada de especial. Era como si en mí viviese un peso por querer asumirlo todo, por soportar todo el dolor y no tener más remedio que aguantar de pie. Por tanto, conozco la culpa muy bien. Hemos vivido juntos muchos años. Así lo viví yo y así lo vive mucha gente. Con el tiempo he aprendido que hay que cambiar la educación que nos han dado y descubrir el amor que siempre ha estado oculto en nuestro interior.

No somos culpables de nada.

No somos culpables por no gustar a los demás, no somos culpables por no estudiar una carrera superior, no somos culpables por haber tenido hijos muy pronto o por no haberlos tenido, no somos culpables por ser diferentes, por estar lejos, por estar apasionados de lo inimaginable, por hablar mucho o hablar poco, por hacer el amor con muchas personas o no hacerlo, por divorciarnos, por querer estar solos, por dejarlo todo y querer empezar de cero, no somos culpables de nada.

Somos libres.

Podemos hacer lo que queramos con nuestra libertad. Siempre que nuestra intención sea nuestra felicidad y no la tristeza de los demás, siempre que nuestro centro sea el amor y no el dolor, no hay que sentir remordimientos por nada. Sin embargo, muchas veces, por increíble que parezca y porque carecen de nuestro valor, todo lo que los demás necesitan es que nosotros tomemos primero nuestras decisiones para que, después, ellos puedan vivir su propia libertad también. Por tanto, y como ves, además de que no hay ninguna

razón por culparnos por haber elegido ser libres, puede que también algunas veces te lo agradezcan.

En resumen, es posible que hagamos daño a muchas personas de manera involuntaria, forma parte de la vida, pero no hay que tener ningún miedo a cambiar lo que hay de malo en nosotros. Que ninguna culpa, sentida o impuesta, nos visite durante la noche si todo lo que hemos elegido es querernos otra vez.

ámate

## SOLO TE COBRAS ALGO A CAMBIO PORQUE TE CREES EL CENTRO DEL MUNDO Y DE LOS DEMÁS

---

Pobre de ti.

Te vas a llevar una enorme desilusión al leer este mensaje, pero como no me das ninguna pena, allá va: no eres el centro del mundo de nadie. Puede que te creas que sí, puede incluso que haya gente te lo haga creer, pero no lo eres, nunca lo serás y un día me darás la razón.

Pobres de los que se creen demasiado importantes en la vida de los demás. Durante un tiempo y por falta de amor propio de quienes nos rodean, tendrán el ego alimentado, sus deseos serán cumplidos no por amor, sino por miedo. Después la vida cambia, siempre cambia, y esas personas que solo querían agradar para no perder, deciden, y de una vez por todas, amarse y situarse en el lugar del que nunca deberían haber salido, en la cima de la jerarquía de sus vidas, en primer lugar, como dirigentes de su propia existencia. Y, entonces, entonces serán ellas de verdad. Entonces, la realidad dictará su sentencia. Y tú te darás de bruces, a una velocidad de vértigo y con una violencia tan grande que no quedará nada de lo que eras. Te desharás en mil pedazos y vivirás asombrado por no saber quién eres. Sufrirás. Sufrirás mucho, pero es lo mejor que te puede pasar. En ese momento tendrás la oportunidad de redescubrirte, de recoger cada fragmento tuyo y reconstruirte en amor para que puedas ser otra vez lo que nunca has dejado de ser, pero a lo que habías renunciado porque era más fácil existir con la atención de los demás puesta sobre ti y manipulándolos a tu antojo que aceptar quién eras y perdonar todo el dolor que vivía en ti. Ese es, además, el trabajo de todos y el mayor propósito, querernos. Con todo, y para que eso se dé, tenemos que ser el centro de nuestro propio mundo.

No hay nadie cuyo centro viva en otra persona que se conozca y se sienta verdaderamente libre y feliz.

Dicho esto, cobrarse algo a cambio no es más que una señal de profundo egocentrismo, de alguien que se cree más, mejor y, seguramente, más importante que los demás. Cobrarse algo a cambio, además, solo existe porque te crees que la gente tiene que pensar en ti primero antes que en sí misma, porque te crees que tienes que gustarles a ellos en primera instancia. Eso es malo. Es lo peor que puedes hacer y hacerle a alguien.

No te crees, por tanto, expectativas sobre nadie a no ser sobre ti. La gente, toda la gente, tiene su propia vida, su propio mundo, y les corresponde a ellos, solo a ellos, elegir todo lo que es mejor en cada momento, suyo y no tuyo.

¿Quieres de verdad lo mejor para ti? Céntrate en lo que eres.

ámate

## DE LOS MIL CUATROCIENTOS CUARENTA MINUTOS QUE TIENES AL DÍA SOLO NECESITAS QUINCE DE PASIÓN PARA HACER VALER TU DÍA ENTERO

---

Se necesita muy poco para ser feliz.

Y quien dice quince minutos, dice catorce o diecisiete, es indiferente, lo que sé es que basta un corto momento para perder la noción del tiempo y para que sintamos que el día ha merecido la pena. Basta una conversación íntima o relajada con alguien, basta una comida que nos llene más el corazón que el estómago, una visita rápida a un sitio que nos llene, un entrenamiento intenso, hacer el amor con quien nos apetece, lo que sea, cualquier cosa que nos desvincule de lo temporal y nos permita acceder a lo espiritual, a la casa eterna, el origen de todos y de donde viene, también, nuestra esencia. Bastan quince minutos de pasión para que todas las responsabilidades, deberes y obligaciones de nuestros días pierdan fulgor y adquieran otro significado, más favorable y real también.

Naturalmente, cuando hablo en concreto de quince minutos es porque tengo una historia al respecto que contar. La viví en el Instituto Portugués de Oncología de Lisboa, junto a un hombre impresionante, admirable de verdad, que a pesar del poco tiempo que viví a su lado, fue capaz de enseñarme, y de manera inigualable, la importancia de estar centrados en el «ahora». Esos quince minutos sucedieron dos días antes de que falleciera. Estaba muy flaco, era solo piel y huesos, lleno de tubos por todas partes y aun así, cuando me vio entrar en la habitación, esbozó una sonrisa, me cogió el brazo con la poca fuerza que le quedaba y, entre muchos silencios, me dijo: «Te aprecio mucho, compañero». En ese momento, y solo cuando salí de la habitación, me di cuenta del tiempo que había transcurrido, pues cuando estamos unidos a alguien o a lo que nos emociona no existe el tiempo, no existe nada más, y solo en ese momento me apercibí de todo. Se hizo la luz. Si ese hombre, a las puertas de la muerte, era capaz de mantenerse unido al mundo de los afectos, al amor por sí mismo, teniendo tantas razones para quejarse de su mala suerte, para rebelarse por ser tan joven y para sentir la injusticia, yo también tendría que ser así ante cualquier circunstancia de mi vida.

Lloré de gratitud. Nunca más lo he vuelto a ver, pero sigo hablando con él muchas veces. Y sigo dándole las gracias también.

Aquellos quince minutos fueron una de las lecciones más importantes que he aprendido; una lección que respeto y estimo con todo mi amor, que me inspira y me alegra siempre que me permito desconectar la mente y conectarme con lo más sagrado.

Te invito a hacer lo mismo.

Quince minutos de pasión son una vida dentro de un día.

ámate

## NO PERDONAR ES UNA ELECCIÓN, NO UNA INCAPACIDAD

---

Todos nacemos con la habilidad de amar incondicionalmente. Por tanto, todos somos capaces de, entre otras cosas, ser el perdón en nuestra vida y en la vida de los demás.

Siempre que nos absolvemos o absolvemos a alguien ganamos paz en el alma, espacio en nuestra cabeza para poder crear lo mejor para nosotros y libertad en el cuerpo para volver a sentir lo mejor de la vida. Volvemos a dormir, a saborear el «ahora». Volvemos a vivir. ¿Hay un premio mejor que ese para disculparnos por todo lo que hemos sido capaces de hacer o decir y por todo lo que hemos fallado? ¿Hay mayor motivación que esa para perdonar a quien quiera que haya tenido un comportamiento menos correcto o hasta incorrecto con nosotros? Para mí, no. Lo que se gana basta y sobra. Pero para la mayoría, no es suficiente. La gente prefiere angustiarse diariamente con culpas que ya no tienen, ni nunca han tenido, ningún sentido y que el mal invada la vida de todos los que les causaron daño.

La gente con el amor a flor de piel prefiere salir a la calle para darse de bruces con el dolor.

Y ¿cómo se perdona?

Buena pregunta. Sabía que la ibas a hacer. Es muy sencillo. Primero, sobre ti, sobre el veneno que te administras todos los días, es tan fácil como esto: deja la conciencia que tienes ahora como ser humano y sobre todo lo que ocurrió justo después de haber fallado y sitúate en el lugar en el que verdaderamente sucedió. ¿Ya está? Justo en ese momento exacto. Allí, de donde no sacas la cabeza desde hace años. Pues bien, ahora mírate en ese momento y mira si cuando eso pasó, cuando cometiste el error o tu incapacidad, si en ese preciso momento sabías hacerlo mejor. ¿Quieres que responda por ti? Respondo: NO. Si lo hubieses sabido, no lo habrías hecho.

Entonces, ¿si no lo sabías hacer mejor de qué te culpas?

Y, después, en cuanto a los demás, es muy importante entender que muchas veces, todo el daño que nos hacen, además de ser un reflejo en miniatura del daño que se causan

interiormente, es lo mejor que saben hacer también. ¿Te cuesta entenderlo? Entonces, deja de ser egoísta y de pensar que todo el mundo ha vivido como tú, que ha tenido tu educación o unas experiencias similares a las tuyas. No las ha tenido. Cada uno vive su dolor y eso es lo que os lleva a actuar de forma diferente. Convéncete.

Y cuando eso esté impregnado en tu ser, cuando sepas amar así, serás capaz de perdonar, serás capaz de todo.

ámate

## SIEMPRE QUE RENUNCIAS NO LLEGAS A SABER LO CERCA QUE ESTABAS DE ALCANZAR LO QUE QUERÍAS, POR ESO ES POR LO QUE DEBES CREER EN TI UNA VEZ MÁS

---

¿Para qué renunciar si es la persistencia la que nos anima todos los días? ¿Para qué renunciar si es luchar por lo que deseamos lo que nos recubre de pasión cuando nos despertamos y nos reviste de gratitud cuando nos vamos a dormir? Nada de eso. Un guerrero nunca renuncia a lo que quiere. Puede que se detenga a descansar, a redefinir estrategias y a recolocar a determinadas personas en su vida en diferentes rellanos o incluso excluirlas, pero nunca deja de creer en él, nunca pierde la fe en sí mismo ni de poner el foco en todo lo que sabe que va a ganar cuando alcance la meta.

Uno de mis recuerdos más importantes en cuanto a persistencia y respeto se refiere, está precisamente relacionado con la escritura. Me acuerdo de todo lo que sentía siempre que publicaba un libro y del resultado desastroso de sus ventas. Era frustrante. Tantas horas al día de pura entrega frente al ordenador, durante tantos meses, para que después significase tan poco. Llegué a rebelarme, y no pocas veces, siempre que iba a las librerías y tenía que preguntar dónde estaban mis libros porque no se veían por ninguna parte. Al revés, y casi siempre, en el top de ventas figuraban otras personas, no autores, que solo estaban disponibles para conceder muchas entrevistas y para que alguien escribiese después un libro en su nombre. Dentro de mí había una lucha interna. Muchas veces sentí que la injusticia se abatía sobre mí, me sentía subvalorado y hasta olvidado. Aun así, nunca renuncié. Nunca he bajado los brazos ni tirado la toalla, al contrario. Siempre ha habido algún momento en el que he sentido que debía empezar a escribir otra vez. Y así ha sido. Hace muchos años que respeto mi intuición. Hasta que, en mi cuarto libro, *Arriésgate a vivir*, recibí una llamada diciéndome que estaba a punto de publicarse la segunda edición. Fue un momento emocionante que jamás olvidaré. Mi lucha, mi persistencia y mi capacidad de transformar lo que me parecía equivocado en motivación para ganar, acababa de tener, por fin, resultado.

Este es mi octavo libro y ya he perdido la cuenta de las ediciones de todos los demás.

Y toda esta abundancia se debe al hecho de creer en mí una vez más y no renunciar a mi sueño. La vida es maestra en las lecciones que necesitamos aprender. He crecido mucho gracias a todos los desafíos que me he ido encontrando por el camino. Si he superado tantas lecciones para conseguir alcanzar lo que siempre he deseado, conseguiré superar cualquier cosa. Por eso mismo, hoy, todo lo que me digo cuando se me presentan nuevas dificultades es, nada más y nada menos, esto: soy capaz, es posible y me lo merezco.

Nunca te desvincules de lo que te conecta a la vida.

ámate

## LO QUE TIENES GANAS DE DECIR ES MUCHAS VECES LO QUE LOS DEMÁS NECESITAN OÍR

---

Mucha gente se calla, se calla tantas veces que después quiere hablar y ya ni el aire le sale por la boca. Somos nuestros propios estranguladores y lo peor es que parece que nos regocijemos en ello. Esta situación da a entender que el hecho de no hacer daño a los demás, aunque nos lastimemos a nosotros mismos como si fuésemos criminales, es lo suficientemente bueno para incitarnos a seguir haciéndolo.

La gente no es consciente del poder personal que tiene, desconoce hasta dónde puede inspirar a los demás y deambula por ahí con medias frases y medias palabras por miedo a herir la sensibilidad de todos menos la suya.

La gente tiene que oír nuestra verdad, así como nosotros tenemos que escuchar la suya sobre nosotros.

El hecho de que vivamos veinticuatro sobre veinticuatro horas con nosotros mismos nos ciega un poco. Muchas veces, demasiadas incluso, nos hace parecer inconscientes frente a algunos comportamientos o miedos y acabamos por acostumbrarnos. Con todo, el resto de las personas tiene un papel fundamental en nuestro despertar de la rutina. Yo, a pesar de ser dueño de mí mismo, agradezco enormemente a quienes son asertivos conmigo, a quienes me alertan, siempre que sea de corazón y nunca por ego, ante lo que tengo que mantenerme atento, transformar o cambiar. Si todo lo que pretendo es mejorar en cuanto a ser humano, nada mejor que, además de mi voluntad y toda mi entrega, contar con la voz de la verdad de los otros para orientarme cuando puedo estar distraído.

El camino es mucho más rápido cuando demostramos humildad al saber escuchar.

Así pues, y de la misma forma que pasa con nosotros, también sucede con ellos y, por eso, no cabe en la cabeza de nadie que lo que nuestra intuición siente sobre un ser querido o cercano se verbalice, que esa información no se diga por miedo a esto o aquello. Justamente porque queremos a la gente es por lo que debemos demostrarle con palabras lo que sentimos, ya sea por reconocimiento o para advertirlos.

Acepta tu sabiduría interna, dale voz a tu corazón y habla, serás testigo de grandes cambios a tu alrededor.

ámate

## TODO LO QUE TE QUEDA POR VIVIR TIENE MUCHA MÁS VIDA QUE TODO LO QUE HAS VIVIDO

---

La vida es «ahora» y es ahora cuando puedes vivir todo lo que hay que vivir, iniciar todo lo que quieres conocer, luchar por todo lo que quieres conquistar y proyectar todo el camino que te hará dar de bruces con tu proyecto de vida.

Es «ahora».

No puedes cambiar nada que ya hayas hecho. No puedes borrar nada que ya hayas dicho. No puedes volver a sentir nada en la misma medida en que lo hayas sentido. El pasado es la suma de todas tus elecciones muertas, buenas o malas, ricas o pobres, no importa, ya no hay nada que puedas hacer al respecto. Ninguna elección hecha puede resucitarse. El tiempo no vuelve atrás, luego, ya no hay vida verdadera en nada que se haya vivido ya. Solo recuerdos, pero ningún recuerdo respira o es capaz de devolvernos a la realidad que ya se ha sentido, pues todo lo que recordamos solo se origina en nuestra cabeza y nosotros no somos lo que pensamos, somos lo que sentimos.

Lo mejor de tu vida está todavía por llegar y por eso es por lo que todavía respiras, por eso tienes aún la oportunidad de despertarte y disfrutar de este bellissimo planeta donde respira la naturaleza y residen tantas personas como tú, sedientas de nuevos descubrimientos y aprendizajes. Aprovecha. Sal de casa e intercambia. Di todo lo que piensas, por muy bueno o malo que pueda ser, y elige sentir.

Y es que todo lo que puedas haber sentido está a años luz de distancia de la intensidad de lo que puedes vivir «ahora». Ningún pensamiento tiene la fuerza de una mirada indiscreta, de una caricia, de un roce firme, de la sensación de estar en medio de la naturaleza corriendo bajo la lluvia o la de sumergirse en el mar o en medio de un bosque, nada. Un pensamiento comparado con una sensación no es nada y, precisamente por eso, debes saber agradecer el hecho de que todavía estés vivo para que puedas seguir celebrando todo lo que forma parte de esta existencia.

Recuerda que todo lo que has vivido solo tiene la importancia que le quieras dar. Puedes otorgarle mucha o poca, es indiferente, pero nunca renuncies a cualquier transformación

ni a todo el placer que puedes sentir por anclarte a recuerdos dulces o amargos, pues si lo haces, dejarás que el cuerpo se pudra, desnutrido y en manos de tu mente.

Un cuerpo hambriento de sensaciones tiene mucha menos salud que un cuerpo ansioso por comida.

Aférrate al «ahora».

ámate

## NO SON LOS OTROS NI SON LAS LEYES LOS QUE TIENEN QUE CAMBIAR, ERES TÚ

---

Nuestro cambio está en nosotros. Todo lo que queremos está en nosotros. Todas las formas de llegar ahí residen en nosotros. Y todas las posibilidades de transformar algo malo en el mayor de los aprendizajes, también. Todo está en nosotros. Y está porque somos seres sublimes, dotados de muchas vidas ya vividas, de mucha sabiduría ancestral y con un enorme poder personal.

Somos el cambio. Nacemos para serlo.

Nadie se embarca en este viaje sin el compromiso de aportar algo nuevo, de conocer ideas de vanguardia orientadas al amor y romper con tabúes, patrones abrasados por la victimización y cuestiones afines. Nadie puede vivir sin esa responsabilidad. Todos tenemos que cargar con ella, todos tenemos que sembrarla e incentivar a los más inconscientes para que la cultiven también.

Cada uno de nosotros puede cambiar su vida de un momento a otro si escoge situarse, y de una vez por todas, en primer lugar y satisfacer nuestra voluntad en vez de satisfacer permanentemente la de los demás. Nuestra vida puede cambiar con un «sí» o con un «no». Hoy puede ser una cosa y mañana otra. Puede ser lo que queramos hacer de ella y, por eso, es nuestra. Esa libertad es sembrar el amor.

¿De qué sirven, por tanto, y teniendo tanta energía que poner en ese sentido, la revuelta, la ira, la queja y, sobre todo, esperar a que los otros o las leyes cambien si nosotros podemos cambiar, dar a la gente la importancia que nos conviene y readaptarnos ante todo lo que se nos impone? No sirve de nada. Y si seguimos a la espera es porque, una vez más, anteponeamos a los demás, es porque les prestamos más atención que a nosotros mismos y porque creemos más en su poder personal de cambio que en el nuestro. Y eso es gravísimo. Nos acostamos y nos despertamos esperando un cambio que no controlamos, cuando podríamos poner toda nuestra energía en lo que, verdaderamente, nos compete cambiar, es decir, en nuestra propia vida.

Y cuando tú cambias, cambia todo.

Si no estás de acuerdo con una persona, cambia toda la importancia que le concedes. Si no estás de acuerdo con una determinada regla, cambia el significado que le estás atribuyendo. Ese poder es tuyo. ¿Por qué le das tanta importancia a esa persona? Date importancia a ti mismo. ¿Por qué te sientes tan limitado debido a esa norma? Desarróllate en otros sentidos.

Siempre que cambias, tu mundo cambia, el amor germina, se contagia y, un día, sin darte cuenta, ya habrás contribuido al cambio global que el mundo de todos necesita.

ámate

Tengo una historia muy interesante que contar al respecto.

Un día llegué al sitio al que me habían invitado para dar una conferencia y lo primero que me dijeron era que el evento iba con retraso y que mi intervención empezaría, aproximadamente, dos horas más tarde. Después me preguntaron si había algún problema y yo, de la forma más natural posible, le dije a la persona que me había invitado que sí, que a la hora a la que me proponían intervenir ya estaría de camino a otro compromiso. En su semblante se reflejó la preocupación, yo, sin embargo, estaba completamente sereno. Al fin y al cabo, yo tenía otra cita y el retraso no era responsabilidad mía, luego, quien tenía que crear las condiciones para que mi participación se diera en el horario establecido era él y no yo. Para facilitarle la vida, sentí la necesidad de decirle que podría empezar media hora más tarde, pero ni un minuto después. El chico, más nervioso que nunca, me aseguró que intentaría hacer todo lo posible para ajustar mi horario y, acordándolo con todas las partes, ponerme antes de otros conferenciantes. Y así fue. Me quité el sombrero. Quince minutos más tarde, mientras me disponía a comer con otros invitados, me llamó aparte para decirme que ya había conseguido convencer a otros participantes para que atrasasen su intervención y yo pudiese empezar mi conferencia poco después de la hora inicialmente prevista. Se lo agradecí. Me sentí honrado por su dedicación. Sin embargo, y cuando ya estaba preparado para volver a la mesa donde mi comida se enfriaba, demostró cierta curiosidad por saber qué era lo que tenía que hacer yo después que era tan urgente. Me preguntó cuál era el compromiso profesional en el que tenía que participar. ¿En otra conferencia? Y yo, con la mayor calma del mundo y con una sonrisa en los labios por no haberme faltado al respeto, lo miré a los ojos y le dije:

—No, no se trata de ningún compromiso profesional. Se trata de una puesta de sol en la playa de Meco.

El placer tiene que ser, obligatoriamente, una de las prioridades de nuestra vida. Es una cuestión de salud. Es la autopista de la confianza. Y el respeto que debemos sentir hacia él es una de las mayores demostraciones de amor que nos podemos hacer. No podemos seguir ignorándolo y pasarlo constantemente a un segundo plano, tenemos que luchar por él y respetarlo como se merece.

Quien se compromete con el placer se siente agradecido, es feliz e inspira al resto de la gente a que también lo sea.

ámate

## EL PEOR ESCENARIO DE QUIEN ARRIESGA ES SIEMPRE MUCHO MEJOR QUE EL RESULTADO DE NO HACERLO

---

Lo peor que le puede suceder a quien arriesga es que encuentre dolor al final de cada aventura. Sé perfectamente que no es agradable, pero más vale que duela porque vivimos que no sentir nada porque nos escondemos de todo. El dolor es el maestro de muchas lecciones. Es más, hasta que duele, si duele, ¿cuál ha sido la intensidad del placer obtenido? ¿Qué dimensión hemos alcanzado? ¿Hasta dónde nos conocemos? Y es que arriesgar no tiene nada que ver con el resultado en sí. Arriesgar tiene que ver con el camino, con los procesos que vamos resolviendo interiormente y con el resultado posterior, o sea, con el significado que después vamos a darle a lo que ha sucedido, sea lo que esperábamos o no. En resumen: para quien arriesga, lo que resulta de ahí en tanto que meta es lo menos relevante. Lo importante es lo que sentimos de verdad, lo que aprendemos y la manera en que evolucionamos hasta llegar ahí y, después de haber llegado, lo que vamos a deducir de esa experiencia y de qué forma la vida nos va a sorprender.

Todos los que arriesgan merecen, por parte del universo, un soplo de suerte en sus vidas.

Siempre me acuerdo de lo que siento cuando decido arriesgarme a escribir un libro más, de lo que siento inmediatamente después de haberlo acabado y de lo que siento después y te aseguro que lo menos intenso, créeme, es el momento en que acabo de escribirlo. Hay un respirar profundo, sí, unas lágrimas también, pero nada comparable a esto. El proceso de escritura es lo que de verdad me emociona, es donde me siento profundamente agradecido por poder canalizar tanta información divina, y el poslibro, o sea, el momento en que llega a la vida de la gente y las transforma es donde encuentro la sensación incomparable de una misión cumplida más. Si mi intención fuese únicamente acabarlo, la duración del placer sería muy corta, luego, acabaría siempre por renunciar a medio camino.

Por tanto, quien arriesga, saborea el placer. Puede que no sea, como he dicho, en el resultado final, sino en el valor implícito que supone cada vez que se sale de la zona de

confort. La inteligencia emocional trabajada después de cada éxito o fracaso nos garantiza mucho más placer, libertad y autoconocimiento que todas las veces que hemos elegido descuidar nuestra voluntad y permanecer en el mismo lugar.

Es en el intento, en el error y en la persistencia donde reside la naturaleza de la vida y hay que arriesgar muchas veces para progresar, pues en este mundo solo los valientes se perpetúan en la historia, los perezosos no se quedan ni a las puertas.

ámate

## LA EDUCACIÓN QUE TE HAN DADO YA NO ES EXCUSA PARA NADA

---

Nuestros padres, profesores o quien quiera que sea que haya liderado nuestra infancia o adolescencia lo ha hecho lo mejor que sabía, por muy poco o malo que haya sido. Era todo lo que habían aprendido de sus propios padres, era todo lo que no habían querido o sabido transformar y eran todos los miedos, bloqueos y prejuicios de una vida poco dada al cambio.

Vivir con esa convicción facilita, y mucho, los numerosos procesos de aceptación y perdón que todos tenemos que resolver.

Ahora bien, a pesar de la enorme influencia que una buena o mala educación tiene en nuestro crecimiento y afirmación en tanto que seres adultos, conviene destacar que nada de lo que nos han hecho o dicho puede tener un impacto eterno en nuestra vida. Absolutamente nada. Y es que el plazo de validez de su responsabilidad caduca a partir del momento en que tú eres consciente y autónomo para elegir. Por tanto, si hay algún responsable de que algo no vaya bien en tu vida, desde siempre o desde ahora, no son ellos, eres tú. Eres tú el que puede transformar lo negativo, el miedo o las limitaciones, en superación y aprendizaje. Eres tú el que puedes utilizar todo lo que has vivido y te ha hecho daño en testimonios inspiradores, eres tú el que puedes escoger la compasión y la vía del amor incondicional. Puede que ellos hasta te hayan dicho que no eres suficientemente bueno, que eres incapaz y puede que hasta hayan sido violentos o indiferentes contigo, sin embargo, nada justifica que utilices eso como explicación para tus pocas ganas de ser más y mejor.

Nuestros educadores son maestros. Maestros a través del amor o a través del dolor, pero son maestros, y aunque los culpes una vida entera, nunca serán los culpables de nada. Ellos, de una u otra forma, te han enseñado. Tú eres el que nunca has querido aprender. Te han enseñado a protegerte, a defenderte, a saber lo que es bueno o lo que es malo, a perdonar, a aceptar, a tolerar y a luchar por todo lo que quieres y a renunciar a todo lo que no quieres. Han sido ellos más que nadie.

Todo buen alumno elige expresarse en amor. Los malos se vengan, se cobran algo a cambio, culpan y no se hacen responsables.

¿Qué tipo de alumno eres tú? ¿Qué persona eres tú? ¿Qué persona quieres ser para tus hijos?

Aférrate al dolor y transfórmalo en amor. Todo fluirá. Confía en ti mismo.

ámate

Hay un cuento popular entre un agricultor y un vecino que dice así:

- Entonces, amigo, ¿la tierra está dando frutos?  
—No, no está dando nada.  
—¿Cómo que no? ¿No da patatas?  
—No, no da nada.  
—¿No da zanahorias?  
—No, amigo, no está dando nada.  
—¿No da cebollas?  
—No, no da nada.  
—Vamos a ver, ¿cómo es que no da nada una tierra tan buena?  
—Nada, nada de nada.  
—Pues no lo entiendo, ¿si siembras hortalizas no recoges nada?  
—Bueno, vamos a ver, si plantas, da de todo.

La vida es eso. Nada cae del cielo. Nada da nada si no se hace nada para que dé. Tenemos que sembrar. Tenemos que cultivar nuestra propia experiencia, aunque tampoco sirve de nada sembrar por sembrar, porque, después, lo más seguro es que dejemos de regar lo que hemos plantado por la falta de pasión en lo que hemos elegido. Así que, si es para hacer crecer algo, que sea la semilla de lo que deseamos y de todo lo que soñamos.

Pueden pasar estaciones sin fin, pueden llover rayos y que se desencadenen ciclones, puede que hasta la tierra se vuelva al revés, pero si sigues sembrando, regando y creyendo que todos tus deseos son posibles, un día acabarás por ver florecer la historia que quieres para tu vida.

Siembra solo lo que quieres recoger. El universo hará el resto.

amate

## SOLO SIN TI ES COMO NO LLEGARÁS A NINGUNA PARTE

---

La mayoría de las personas se muestra muy reticentes a ir solas a algún sitio o hacer lo que sea sin compañía. Me refiero a ir al cine, a sentarse en la terraza de un bar, a ir a la playa, a conducir o salir de noche y hasta a darse placer. Es como si decidir hacer algo solo, exclusivamente con nuestra compañía, no estuviera bien o fuera sinónimo de que a nadie le gusta nuestra compañía. Eso es falso. Significa, por el contrario, que lo principal somos nosotros y que nos gustamos.

Tenemos que ser nuestros mejores amigos y nuestros principales amantes.

Tenemos que ser la persona que nos abraza cuando no damos lo mejor de nosotros ante los demás. Tenemos que ser la persona que nos desafía para ir más allá, la persona que nos reconoce y critica, la que nos premia y nos disciplina y la que nos hace reír e ir y venir muchas veces en esta vida.

Dependemos de nosotros.

Ahora bien, está claro que compartir es algo formidable. Yo quiero. Tú quieres. Todos queremos. Claro que la felicidad estampada en la cara de quien está a nuestro lado nos llena el corazón. Está claro que estamos aquí para relacionarnos los unos con los otros. Pero si durante un periodo de tiempo no pasa, por amor propio, no estanques tu vida. Comparte contigo mismo. Añádate. Complétate. Conócete un poco más. Date todo lo que alguien te daría y todo lo que solo tú eres capaz de darte, como la libertad, por ejemplo. Tú eres tu propio epicentro. No entregues esa longitud y esa latitud a nadie más.

Ve. Arriégate. Permítete descubrirte y entrégate.

Nunca renuncies porque no veas los resultados. Nunca dejes de sentir porque los demás no sientan contigo. Llévate a ti. Vete contigo a todas partes. Date las gracias. En el momento adecuado, y siempre que ya no dependas de nadie aparte de ti, aparecerá alguien cual premio para poder amaros como el amor merece ser vivido. De la manera más incondicional posible.

ámate

## TODO ESTÁ EN PROCESO DE CAMBIO Y, SI NO CAMBIAS PARA BIEN, SERÁ PARA MAL

---

El planeta no puede estar en constante rotación en torno al Sol y tú, solo porque te apetece, no mover ni un dedo. Imposible. No tendría ningún sentido que anduviéramos todos luchando por el bien personal y de la humanidad y tú, como un desinteresado, te mantuvieses de brazos cruzados como si no tuvieses ninguna responsabilidad en esta vida, siempre a la espera de que las cosas sucedan o de que alguien tome las decisiones por ti. No va a pasar así. Te lo aseguro. Aunque quieras con todas tus fuerzas no ser nadie y no hacer ningún esfuerzo, vas a tener que echar a andar. El planeta no tiene cabida para los perezosos. Hay mucho por hacer y si no haces nada, algo sucederá para darte la hoja de ruta que necesitas para caminar por esta vida.

Cambiar es inherente a la existencia.

Sucede con la naturaleza, con las personas y con todas las cosas, por eso, en ti también sucederá. Ahora bien, para no molestar a la gente con tu mal humor, debes saber que si no cambias por *motu proprio*, te verás obligado a hacerlo. Que es lo mismo que decir que si no cambias por amor, lo harás a través del dolor. Hay personas, por ejemplo, a quienes un cáncer es suficiente para que se den cuenta de que deben situarse, y de una vez por todas, en el primer lugar de sus vidas en vez de mostrarse siempre muy prudentes y satisfaciendo el ego de los demás. Hay otras a quienes una traición también les sirve de lección para aprender a escuchar la intuición y a actuar en conformidad consigo mismas las miles de veces que han oído decir que ya no eran felices con una relación. Hay otras que se quejan, en alto o en silencio, por ir a un trabajo que no les satisface y permanecen allí sin ninguna intención de afilar las garras y luchar por lo que verdaderamente quieren. Muchas más aún son consideradas indiferentes, precisa y curiosamente, por parte de todos los que renunciaron a vivir su propia vida durante años y años. En algún momento, naturalmente, semejante falta de respeto por uno mismo nos levantará la alfombra del suelo y, entonces, serán ellas, entonces, conocerán la verdadera dimensión del dolor, el resultado de tantas negaciones a nosotros mismos por miedo o por pena de los demás. Sea como sea, cualquiera de estos sufrimientos será siempre un dolor escogido. Has sido tú el que has elegido no cambiar cuando no eras feliz así, con aquella persona, en aquel lugar o haciendo aquello. Has sido tú el que ha tenido la

oportunidad de abrazar el cambio y has elegido quedarte donde te resultaba más cómodo. Has sido tú el que has renunciado a tu amor por ti. Resultado: la vida te ha presentado el dolor, pero has sido tú el que lo estabas llamando a gritos, ¿verdad?

Cambiar en amor solo requiere valor. Valor para ser aquello para lo que has nacido, ser feliz.

ámate

## EL AMOR NO ES PARA JUZGARLO, ES PARA VIVIRLO VENGA DE DONDE VENGA

---

El amor no tiene principio ni final, lo es todo y lo somos todos. Todas las cosas son lo que él es, por eso, juzgarlo y negarlo es intentar acabar con él, extinguirlo de una manera u otra. No se puede. No se extermina algo que es perpetuo. Aunque nuestros corazones se cierren, aunque nuestros ojos solo vean el mal y aunque la desgracia caiga sobre la mayoría de las vidas de este planeta, el amor nunca cesa. Está siempre presente, nunca ausente.

Y nosotros somos libres.

Así pues, podemos y debemos manifestarlo como nos convenga, contra todo y contra todos si tiene que ser. Al amor no le interesa el género, la forma, la edad, la clase social o la distancia, solo quiere ser vivido, anclado y multiplicado. Es muy sencillo. Todos tenemos derecho a tenerlo, hacerlo y propagarlo, todos tenemos el deber de cargarlo en el pecho, de enseñarlo a los demás y de defenderlo ante quien sea y donde sea.

Quien vive en amor conoce, sobradamente, el sentido de la vida. Sabe quién es, cuál es su propósito, su responsabilidad para consigo mismo y con los demás y reconoce la importancia del papel de todos como personas en esta sociedad vedada, resignada y maniatada.

Solo el amor puede vencer todas las cosas. Todos los dolores, todas las enfermedades, todos los afectos, todas las culpas, todas las expectativas. Solo el amor es real. Y es en esa realidad en la que todos debemos coexistir, relacionarnos y evolucionar.

La vida sería muy fácil si fuese así, sin embargo, el amor se suele poner en causa más que el odio, está peor considerado que la queja y mucho menos difundido que el propio miedo. Es increíble que lo tengamos todo y que actuemos como si no tuviésemos nada, contra todo lo que es natural. Seguro que hay una manera de combatirlo, tiene que haber algún camino que pueda recorrerse para invertir esa vida durmiente en la que la mayoría de nosotros se ha escondido y de donde no quiere salir. Yo he encontrado mi propia forma de luchar. Expreso el amor siempre y desde hace muchos hacia mí o hacia los que me rodean; hago todas las cosas con amor y lo divulgo en todo lo que escribo y lo

promuevo donde quiera que vaya a hablar. Más aún, a todas aquellas personas que un día pusieron en tela de juicio mi amor por quien fuera o por lo que quiera que sea, las expulsé de mi experiencia vital porque, si el amor es todo lo que soy, cuando juzgan lo que amo están juzgándome a mí y no admito castradores en mi vida, quiero seres libres como yo.

Y tú, ¿ya sabes cómo luchar por ti?

ámate

## DAR ALAS A LA IMAGINACIÓN ES IMPORTANTE, PERO DAR CUERDA A LAS PIERNAS ES FUNDAMENTAL

---

Nadie va realmente a ninguna parte con los ojos cerrados. Puede que los más espirituales visiten otras vidas o hagan mil proyecciones, pero la vida real está aquí. Está en la tierra que pisas, está en este planeta en el que te encuentras. Tienes que trabajarla y evolucionar no en cualquier parte, pues si así fuese estarías allí y no aquí. Así pues, y bendita sea nuestra creatividad, de nada te servirá una imaginación fértil si después no la materializas en acciones adecuadas que te puedan conducir a alguna parte, descubrir lo que hay por descubrir y hacer que nazca de tu voluntad una misión cumplida.

La gente tiene que manifestarse. Tiene que hacer valer, cual guerreros, su verdad en su propia vida. Y tiene que disfrutar de todo lo que siente. De nada vale el simple querer o el apreciar mucho, eso no es nada en términos de acción. Hay que tener valor para hacerlo y, como he escrito tantas veces, colocarse en primer lugar.

Imagínate a una persona que duerme con otra desde hace diez años y que sabe positivamente desde los últimos tres que ya no la quiere. Ha pensado en decírselo mil veces, pero una vez llegado el momento tiene miedo a hacerle daño, tiene miedo de la reacción que pueda tener o de la desilusión que pueda generar en la familia; puede que también tenga miedo a quedarse sola para siempre. Sin embargo, y mientras el otro ronca plácidamente porque no sospecha nada, va imaginándose cómo sería si fuese libre de nuevo, lejos de aquella cama, de aquel cuerpo que ya nada le dice, va fantaseando sobre una u otra persona, sobre lo que sería si huyesen los dos en un viaje secreto, en cómo sería su vida si decidiese, de una vez por todas, respetar lo que siente o, en este caso específico, lo que ha dejado de sentir. Yo me pregunto: ¿alguien puede llegar así a alguna parte? ¿Solo imaginado y fantaseando? Nadie, ¿verdad? Entonces, ¿qué pasaría si esa persona despertase a la otra y le confesase, sin miedo a nada, que ya no siente lo que un día llegó a sentir y que le gustaría ser libre otra vez? En ese momento sucedería todo, ¿verdad? Pues entonces, como la vida es hacer que las cosas pasen y no imaginarse lo que podría pasar, tenemos que actuar.

La única forma de transformar una vida color de rosa, pero con los ojos cerrados, en una experiencia similar con los ojos abiertos es por medio de la acción.

Vuela, pero nunca te olvides de caminar. Con los pies en el suelo es donde se entabla la guerra del amor.

ámate

## DENTRO DE TI SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE QUIERE VIVIR MÁS Y MEJOR

---

En el interior de todos nosotros vive un niño.

Una fuerza nos invita, sistemáticamente, a ser nuestra esencia: auténticos, libres y felices. Hay en nuestro interior unas ganas de vivir sin límites, apasionadamente y sin miedos. ¿Puedes reconocerlas en ti? ¿Sueles alimentarlas? Si no, ¿puedes saber dónde se quedaron esperándote y nunca más has vuelto a por ellas? ¿Qué episodio fue ese? ¿Con quién fue? ¿Tienes ese momento localizado? ¿Has podido aceptarlo o perdonarlo? Si la respuesta es sí, tienes las puertas abiertas para reencontrarte con ellas; si no, sugiero que trabajes lo que todavía no has querido resolver para que ese reencuentro se dé.

Cada día que pasamos lejos de nuestro niño interior, tenemos menos valor, menos confianza en nosotros mismos y menos amor propio.

Es esa parte nuestra, traviesa, intrépida y hasta desconcertante, la que nos anima los días, la que nos devuelve la alegría, las ganas de vivirlo todo con todo el mundo en cualquier parte, las veces que queramos. Es el riesgo, la entrega y la celebración con la que los niños viven tan bien lo que nos falta a los adultos. Lo que nos puede liberar es que no nos lo tomemos todo tan en serio. Es nuestra conexión con algo tan simple y accesible como la naturaleza, por ejemplo, lo que nos puede desamarrar de los tentáculos de una mente descontrolada.

Los niños eligen sentir. Los adultos se empeñan en pensar.

Todos nos emocionamos o deslumbramos viendo a los niños jugar, por su franqueza con todo y con todos y por la forma sabia y desinteresada con la que encaran el mundo. Todos nos quedamos pasmados al verlos. A todos nos gustaría ser como ellos. Y podemos serlo. Podemos volver a serlo. Los niños son así de libres porque están mucho más conectados con los sentidos, con la esencia que los envuelve y con el amor que desprenden que nosotros en este momento del recorrido de nuestras vidas. Pero la verdad es que los adultos no hemos perdido la conexión ni la esencia y mucho menos el amor, solo nos hemos olvidado de él, de manera que todo es posible en esta fase de nuestra vida, aunque con otra conciencia y otra responsabilidad. Todavía es todo posible y todo

lo que tenemos que hacer para vencer la nostalgia es aprender a ser como ellos para que todos nuestros deseos se cumplan.

Tenemos que aprender a rescatar nuestra infancia como hacen los niños.

Solo así alcanzaremos la libertad de ser quienes verdaderamente somos, en vez de seguir siendo lo que nos imponemos y todo lo que nos han impuesto.

Vamos a jugar y a saltar, vamos a arriesgar, a decir lo que pensamos y a luchar por lo que sentimos, vamos a respetar nuestra intuición, vamos a desear y a soñar, vamos a ser quienes somos.

ámate

## ANTEPONER SIEMPRE A LOS DEMÁS ES LA MAYOR CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO

---

Nada nos mata más que no respetar nuestros deseos a favor de los deseos de los demás. Nada nos aniquila más que ningunear todo lo que deseamos por miedo a hacer daño. Nada nos roba más vida que la permisividad de los demás o la dependencia de ellos como si fuesen nuestra propia vida. Y nada nos encamina más al infierno que creer que somos inferiores, menos libres y menos merecedores que ellos.

Siempre que anteponeamos a alguien, sea un hijo, un padre, una madre, un marido, una mujer, sea quien sea, estamos adulterando nuestro propio bienestar. Siempre que negamos todo lo que nos acerca a la esencia y a la transformación de lo que podría haber sido un placer en un cobro a cambio de algo, en una injusticia y en una queja, estamos alimentando la rabia, el rencor y la culpa.

Las emociones negativas nos ponen enfermos.

Solo que esta causa de muerte es silenciosa. Peor aún, se disfraza de bondad para acercarnos al fin. La gente cree que está haciendo el bien y asegurándose un lugar en el cielo, pero se está matando a sí misma y acercándose al mundo de las tinieblas. Se propaga por el ser humano, ya sea a través de sus educadores, de la sociedad o de la religión, pues, y salvo raras excepciones, nadie nos enseña a amarnos, sin embargo, todos nos piden y exigen que amemos al prójimo. Nadie promueve la idea de que seamos libres y de que usemos esa libertad en nuestro propio beneficio, pero todos nos avisan para que tengamos cuidado en no hacer daño a quien tenemos alrededor. Nadie nos enseña a ser guerreros, pero todos nos enseñan la victimización y la falta de responsabilidad.

Todos nos estamos muriendo porque nos han formateado para restarnos importancia, sin embargo, para escapar a la muerte basta con que respetemos nuestras voluntades.

Somos amor, luego, no hay deseo en hacer daño a nadie, en perjudicar a nadie y mucho menos en robar la vida de nadie. Son las propias personas las que eligen seguir lo que les han impuesto las que se matan cada día. De esa falta de respeto y de esa permisividad tan

típica es de donde nacen las peores enfermedades, las mayores dependencias y las grandes víctimas.

Y es que morir no es solo dejar de respirar. Morir es dejar de vivir, independientemente de que el cuerpo se mueva o no y si hay algo que no falta a nuestra puerta son muertos por todas partes. Y es tan fácil identificarlos. Deambulan sin ton ni son, olvidados por el placer y la pasión, por la gratitud y la celebración, inmersos en obligaciones, deberes y responsabilidades, en miedos y odios desmesurados.

Sálvate en cuanto puedas. Respétate siempre que puedas. Y siempre puedes.

ámate

## SOLO EMPIEZAS A VIVIR DE VERDAD A PARTIR DEL DÍA EN QUE DESCUBRES POR QUÉ HAS NACIDO

---

Cuando encontramos nuestro propósito de vida todo se alinea, todo conspira y empieza a salir bien. En ese momento surge el entendimiento de todas las cosas, de todo lo que nos han hecho, de todo lo que nos ha sucedido, de todo lo que no conseguimos en el momento en que queríamos; es a partir de ese instante en el que las verdaderas oportunidades empiezan a surgir, en el que nuevas personas, más alineadas con nuestra esencia, aparecen en nuestras vidas y el camino se vislumbra en la dirección del horizonte.

Es cuando descubrimos nuestra misión, nuestra misión para con nosotros mismos y, posteriormente, para con los demás, cuando los días adquieren sentido, cuando nuestros límites se evaporan, nuestra capacidad de superación se agiganta y nuestra vida se amplía.

Te gustará vivir cuando sepas para qué sirve tu vida.

Cualquier persona que sepa lo que está haciendo aquí se vuelve más grande, más fuerte, resistente y persistente que cualquier otra que desconozca el significado de su existencia. El poder es siempre el mismo, pero el hecho de utilizarlo o no nos diferencia a todos. Y no hay tiempo para descubrir nuestro papel. No debe haber presiones. Surgirá de manera natural, cuando elijamos respetar nuestra voluntad, luchar por ella con vehemencia y no renunciar nunca a querer saber más sobre nosotros.

En nosotros reside todo lo que necesitamos saber para ser felices.

Recuerdo perfectamente el momento en que me apercibí de lo que quería ser y de todo lo que quería hacer. Claro que no sabía cómo, ni cómo sería el futuro, pero sabía qué compromiso tenía con el momento, sabía lo que tenía que empezar a hacer ya para iniciar mi jornada. Y así fue. Fue cuando empecé a escribir a mano mi primer libro. Fue entonces cuando decidí qué clase de hombre quería ser. Y estoy siéndolo. El camino se me reveló. Y la gente adecuada está toda a mi alrededor. Y todavía me queda por hacer mucho más, pues sigo sin saber con seguridad cómo lo haré, pero sé que si el

compromiso diario se mantiene, todo conspirará a mi favor y más se me revelará el camino a seguir.

Cree en ti. Lucha por ti. Confía en el universo. Y entrégate. Solo así vivirás con la seguridad de que todo está bien y de que todo sucederá como has elegido antes de nacer.

ámate

## NO HAY TIEMPO PARA PERMANECER A LA ESPERA DE UNA INTERVENCIÓN DIVINA. MUÉVETE

---

Creo en Dios.

Creo en entidades divinas, guías, ángeles de la guarda, arcángeles, creo en todo.

Sin embargo, a pesar de eso y de contar con todo ese ejército protector como orientación, mi relación con ellos es muy simple. No soy un hombre que les dé ningún trabajo extra aparte del habitual que tienen con todos nosotros, es decir, soy incapaz de pedirles nada. Está claro que, si me duele aquí o allí les pido alivio y cura, pero nada más. Jamás les pediría que me dieran nada o me enviaran del cielo cualquier cosa. Y la explicación es bien sencilla, como eso no va a suceder, no invierto energía en ello.

Creo en la meritocracia, nunca en las facilidades divinas. Creo en lo que soy capaz, no en lo que me dan hecho.

Más aún, siento que todo lo que pueda pedir a ese nivel representaría un atestado de incompetencia hacia mí mismo, del tipo: queridos ángeles de la guardia, ya que no me apetece moverme o que no consigo lo que quiero aquí en la tierra, mirad a ver si me enviáis algo desde el cielo. No soy capaz. Si no logro lo que quiero, lo intento de nuevo y si todavía no me da resultado, lo vuelvo a intentar o redefino la forma en que lo tengo que hacer para lograrlo.

Dependo de mí. Es conmigo con quien tengo que contar.

Mientras estamos esperando lo que nunca va a pasar porque simplemente no hacemos nada para que pase, también estamos posponiendo, y para siempre, todo lo que un día quisimos. Y más tarde, ese ir posponiendo nos pesará tanto en la conciencia y nos provocará una culpa tan desmedida por haberlo supuesto todo y haber elegido no hacer nada, que difícilmente soportaremos nuestra presencia en nuestra propia vida.

Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo has elegido no hacer, ni Dios.

Muévete. Toma tus propias riendas y haz de ti alguien. Verás que en un instante todas las entidades divinas irán detrás de ti animándote, apoyándote e iluminándote el camino.

ámate

La felicidad está dentro de ti. Ese es tu principio. El fin será el que tú decidas.

Lo aprendí mientras escribía mi primer libro, *Carta blanca*. Se trata de un relato muy personal sobre mi primer gran viaje interior en busca de ese descubrimiento específico. Lo inicié en una fase muy controvertida de mi vida en la que la relación conmigo mismo era prácticamente inexistente y cuando la que tenía no pasaba de agresiones basadas, mayoritariamente, en mucho de lo que había oído, aprendido y recibido en mi infancia y adolescencia. Como suelo decir, me costaba mucho estar a mi favor. No me conocía, solo sabía lo que representaba para los demás. No sabía lo que quería, solo sabía lo que los demás querían de mí. Y no sabía dónde quería ir, solo donde los demás querían que fuese. Naturalmente, esta ausencia total de autoconocimiento no podía germinar en nada bueno. Y así era. Yo era la rebelión, la angustia, la inseguridad, la permisividad y el miedo. Y recuerdo perfectamente cuando me dije a mí mismo que si mi vida era así no merecía la pena estar vivo. Recuerdo el sufrimiento que vivía en mí, pero también recuerdo que el dolor fue quien me enseñó a escribir.

Siempre hay algo que podemos hacer para transformar el dolor en amor.

A mí me sucedió a través de la escritura. Había idealizado a un personaje que me gustaría ser en la vida real, le di forma y el valor que yo no tenía y así fue como, a medida que iba creando la historia, yo mismo iba creyendo también que podría vivirla yo, que podía tomar aquellas decisiones, arriesgarme de aquella manera y luchar por todo lo que soñaba.

La felicidad es el gran sueño de ser humano.

Entonces, empecé a descubrir trozos de mí mismo, mis deseos y el camino que quería seguir. Empecé a sentirme, a saber sobre mi vida. En ese momento percibí la importancia que yo tenía en mi propia existencia. Entendí que no podía quedarme a la espera de nada ni creer más en lo que los demás pensaban y no en lo yo sentía. Y entonces cambié. Me hice hombre y guerrero y nunca más he vuelto a renunciar a mí mismo.

Cuando descubrimos nuestro poder personal, nunca más nos hundimos en el miedo.

Siéntete. Confía en que es posible transformar todo lo que quieres y ponte en acción.  
Dependes de ti.

Tu felicidad está esperándote.

ámate

Solo despertar por la mañana es la mayor dádiva que podemos recibir. El poder respirar profundamente, la libertad de poder elegir lo que queremos comer, hacer, compartir, sentir, el hecho de tener siempre la naturaleza a nuestros pies, gente a la que mirar, abrazar, besar y dar la mano. ¡Tenemos tanto!

¡Recibimos tanto!

Y quien no sea capaz de identificar ese regalo divino que todos los días nos dejan en la puerta, no puede estar bien, no puede sentirse equilibrado ni tener ganas de vivir. Tenemos todo lo que necesitamos. Nos dan mucho más de lo suficiente y, aun así, la mayoría de nosotros no se da cuenta, no está lo suficientemente despierta ni quiere interpretar el privilegio de tener tanto, incluso teniendo tan poco.

Sí, por mucho que nos podamos dar, nunca daremos en la proporción en la que recibimos.

Ahora bien, si estamos desconectados de la esencia y nada de esto representa nada porque lo damos por adquirido, siempre creeremos que no estamos recibiendo en la medida adecuada, que nadie nos otorga el valor que tenemos, que somos siempre nosotros los que lo hacemos todo y blablablá. Solo patrañas. Patrañas de las peligrosas. Ahí empiezan los condicionantes, el pedir algo a cambio, las falsas expectativas y, posteriormente, la culpa, la rabia, la frustración y la desilusión. La gente que da sin saber recibir cree que son muy importantes y que si no fuese por ellas el mundo de los demás no iría hacia delante.

Se equivocan todos los días.

¿Cuántos de nosotros damos solo para poder recibir, ya sea bienes materiales o atención? ¿Crees que eso es dar? No lo es. Eso es prestar. Y si no me das nada a cambio, devuélveme el «te quiero» que te di para poder oírlo de vuelta, el abrazo que te di para poder ser abrazado y así sucesivamente.

Solo cuando aprendamos a dar, sabremos recibir.

Y en ese momento comprenderemos que no importa a quien demos, cómo demos o cuánto demos, pues inmediatamente después podremos tenerlo todo de vuelta y multiplicar por dos, diez o cien, ya sea por parte de otras personas, ya sea por parte de la naturaleza, menos de la persona a quien hemos dado. Esa es la magia. Ese es el intercambio. Eso es el amor. Sin condiciones, obligaciones ni presiones.

Prueba a dar porque te apetece dar, hazlo por ti para que no exista espacio para pedir nada a cambio y, después, mantente despierto y atento a todo lo que va a llegar a tu vida sin que tengas que hacer nada. Solo necesitas creer en ti para sentir la abundancia.

La energía del amor siempre fluye.

ámate

## HAY DOS COMPORTAMIENTOS QUE NO PUEDES SEGUIR TOLERANDO: QUE SIEMPRE SE COBREN ALGO DE TI Y QUE TE DIGAN QUE NO ERES CAPAZ

---

Somos luz, pero siempre vamos vestidos de frac.

Nos despertamos con la necesidad de cobrarnos algo porque nada nos llena y abarrotados de convicciones que nos limitan para relacionarnos con los demás porque eso es lo que creemos de nosotros mismos. Nos hemos habituado a eso y para la mayoría de la gente está bien así. Ya ni siquiera sabe que está actuando así o permitiéndolo. Ha dejado de sentirse a sí misma, de creer que son seres humanos y de que el amor es la fuente que nos une a todos.

Si tú también lo haces, sé consciente y cambia para dejar de parecer tonto, carente y envidioso.

Si permites que lo hagan, identifica quiénes son esas personas y mantén una conversación con ellas. Explícales quién eres tú, lo que quieres de tu vida y lo que quieres de ellas en tu vida. Si no son capaces de respetarte, de aceptar tus voluntades y de ser lo que necesitas que sean, no pasa nada, indícales la puerta de salida e invítalas a irse a dar un paseo un rato o para siempre.

No hay que tener miedo ni pudor en hacerlo. Hay muchas personas y tú puedes elegir aquellas con las que te identificas y quieres a tu lado. ¡Ay de ti, de mí y del mundo si tuviésemos que relacionarnos con ellas al margen de lo que significan para nosotros! Ni pensarlo. En mi caso, y ya hace muchos años, no tengo a nadie en mi círculo de amigos que se cobre de mí lo que sea o que me empuje hacia atrás siempre que intento ir hacia delante con uno de mis sueños. Las tuve, pero salieron de mi vida para siempre.

A mi lado solo quiero gente como yo. Tengo ese derecho. Quiero gente que crea y luche por sus ideales. Que resista y persista. Que quiera tanto su bien como el mío y el de los demás. Que demuestre fe tanto en sí misma como en quien está a su lado. Conmigo solo caminan guerreros. Los demás, ya sea por pereza o porque no son conscientes, que se relacionen entre sí y avancen juntos.

No podemos quedarnos eternamente a la espera de los otros para proseguir nuestro camino. Podemos y debemos sembrar el cambio, pero debemos saber dejarlo al criterio de cada uno.

Resumiendo: siempre que permites que esa energía se cobre algo de ti y que la desesperanza viole tu amor propio y tus deseos, te quedas a merced del canibalismo y muy lejos de la brillantez que podría tener tu vida.

Resuélvelo cuanto antes.

ámate

## TRANSFORMA LO QUE NO TE GUSTA DE TI, ACEPTA LO QUE NO TE GUSTA DE LOS DEMÁS

---

Nacemos con la habilidad de transformar y con la humildad de aceptar.

Tenemos ese don.

Como tal, no tiene sentido resignarnos ante lo que somos y no nos conviene la guerra ante todo lo que los otros son y no controlamos.

Transformar es hacer que de un defecto nazca una virtud, de un dolor el amor, de una incapacidad una prueba de superación. Y aceptar es la victoria de la comprensión sobre la rabia, de la compasión sobre la revuelta y de la paz sobre el ego.

¿Qué te gustaría cambiar en ti? ¿Qué te molesta de los demás?

¿Te has planteado alguna vez esas preguntas? ¿Has intentado entender la razón por la que te resulta difícil levantarte y encarar el día que tienes por delante?

Y es que en nosotros hay tantas cosas que nos desagradan y hay que transformar, como hay cosas en los demás que nos parecen imposibles de entender y tienen que aceptarse. Así es la vida. Si no existiesen esos miedos y esas inseguridades, esas diferencias y esos choques, no estaríamos aquí, los unos con los otros, haciendo nada. Eso es la evolución, pero para que evoluciones necesitas enfrentarte a cada miedo y transformarlo en lecciones de vida. Necesitas encarar la inseguridad hasta transformarla en confianza. Solo así habrás recorrido ya medio camino hacia una vida con éxito. La otra mitad del camino del éxito, o sea, la de tu felicidad, tiene que ver con el entendimiento que tienes de los demás. Lo que te desagrada de ellos, acéptalo. Acepta cada diferencia de la que eres testigo y cada desacuerdo que tengas. Por detrás de todo, incluso de los comportamientos más insensatos e inesperados de las personas que menos te imaginas, hay aprendizajes. Y eso es lo mejor que puedes sacar de todo lo que no está bajo tu control. No puedes hacer nada. Los otros son los dueños de su vida, no tú. Tú eres el dueño de la tuya. Tú solo eliges por ti. Por eso, si lo que dicen y hacen o son incapaces de hacer o decir te hace daño o preocupa hasta el punto de sentirte mal, aléjate, pero

aléjate con aceptación, humildemente, para que la revuelta no se apodere de ti ni la rabia llene tu vida.

Todos podemos cambiar, pero cada uno individualmente sabe de sí mismo.

Y quien no discierna eso, nunca pasará del lugar en que está instalado.

Por tanto, haz lo que te compete: transfórmate y acepta a los demás.

Verás que en adelante, y definitivamente, vivirás la vida que has venido a vivir.

ámate

## IMPORTA LO QUE TÚ QUIERES, NUNCA LO QUE EL OTRO QUIERE QUE TÚ QUIERAS

---

La vida es pródiga en desafíos.

Todos los días, muchas veces, nos vemos en la encrucijada en la que está explícita nuestra voluntad e implícita la voluntad de los demás para con nosotros, o mejor dicho, y porque es lo que ocurre la mayoría de las veces, la voluntad de los demás para con ellos mismos y para con nadie más. ¿Sabes a qué encrucijada me estoy refiriendo, verdad? Entonces, por favor, pon atención en tus próximas dos horas, estate atento a tu próximo viaje. Puede que esa encrucijada se dé en cuanto te levantes, de camino al trabajo o en el trabajo mismo, sentado en el sofá, durante la comida, en una llamada de teléfono inesperada, a través de alguien que te cruzas por la calle, en fin, puede ocurrir en cualquier parte y cuando menos te lo esperas, por eso, céntrate.

Despierta a la vida para poder estar a la altura de vivirla.

Cuando estés delante de esa encrucijada, y antes de decidir lo que sea, detente y piensa en ti. Te pido, si es posible y si está a tu alcance, que salgas de ti, que te eleves para tener un punto de vista más alto e intentes descubrir lo que verdaderamente sientes que es lo mejor para ti. No analices nada. Solo siente. Si lo analizas, lo convertirás en una letanía mental y todo lo que verás y oirás es el miedo haciéndose cada vez más grande y gritándote. El miedo a poder perder a alguien, a lastimar a esa persona, etc. Siente. Siente incluso la dirección hacia la que quieres dirigir tu vida. ¿Qué te hace latir el corazón? ¿En qué lado de la calle hay más luz? ¿Qué te lleva a cumplir tu voluntad o al mayor de tus sueños? ¿Cuál de ellos? ¿Lo sabes? Entonces, baja, vuelve a ti y elige por ti. Lo que el otro quiere conquistar es competencia suya; no tiene que ser tuya, pero lo has acostumbrado a dárselo todo gratuitamente. Si lo haces, esa elección te ayudará a asumirte como dueño de tu vida. Está claro que puedes incluso perder a ese pasajero y a algún otro más, pero lo más importante está asegurado: tú. Y tú dependes solo de ti. Pasarán más minutos u horas y te verás ante más encrucijadas, ante un nuevo reto. Te sugiero, entonces, que hagas el mismo ejercicio y que vuelvas a elegir la dirección que te hace vibrar. Si lo haces, te mantendrás activo en la vida, cada vez más firme e inspirador. Tienes nuevos desafíos por delante. La suma de todo ese respeto hacia ti mismo es lo

que te permitirá mantenerte en juego, en caso contrario, si hubieses elegido el miedo justo en el primer desafío en detrimento de tu voluntad, el deseo del otro en prejuicio del tuyo, ya habrías perdido una vida más. Y las grandes preguntas son: ¿cuántas vidas has perdido ya? ¿Cuántas vidas crees que tienes?

Tienes que ser tu mayor convicción.

ámate

## LAS OPORTUNIDADES SON INFINITAS CUANDO ELIGES CAMBIAR UNA SITUACIÓN QUE NO ESTÁ BIEN

---

**S**iempre que cerramos una puerta, no se abre otra, se abren todas.

Siempre que acabas con una relación puedes volver a tener todas las relaciones que quieras y volver a sentirlo todo otra vez con las personas más variadas: siempre que renuncias al trabajo que tienes porque ya no eres feliz desempeñándolo, puedes luchar por los trabajos que quieras y que, seguramente, cumplen tus nuevos sueños. Siempre que dices «no» a alguien, puedes ser libre para todo y siempre que sientes que has dejado de sentirte bien viviendo donde estás viviendo, puedes mudarte a donde quieras independientemente de la gente que puedas dejar atrás o a más distancia. Por estos ejemplos, y por muchos más, no hay ningún motivo para renunciar a la vida o arrinconarla en cualquier lugar solo porque algo ha acabado. Si ha acabado es porque era mejor así y porque algo mucho mejor está preparado para iniciarse, siempre que elijamos dar continuidad a nuestra existencia. Es preferible mil veces cambiar que seguir con una relación en la que tú, el otro o ambos ya no os sentís bien. Es preferible mil veces cambiar de trabajo que seguir yendo a trabajar todos los días contrariado o presionado y sentirte minusvalorado. Es preferible mil veces asumir un «no» independientemente de lo que eso pueda causar en el otro que decir «sí» a todo hasta dejar de saber quiénes somos. Y es preferible mil veces abandonar una zona de confort que incomoda y arriesgarse a cambiar de aires que vivir en un lugar que ya no nos dice nada solo porque estamos cerca de todo.

¿Para qué estar cerca de todo si estamos lejos de nosotros mismos?

El cambio es el pan nuestro de cada día.

Y quien cambia vive con el mundo en las manos, lo moldea a su libre albedrío y se deleita con todas sus creaciones.

¿Quieres a la persona con quien estás? ¿Te gusta lo que haces, con quién lo haces y dónde lo haces? ¿Te asumes ante todo y todos? ¿Te acuestas y te levantas en un sitio que

te llena? Si has respondido «no» a alguna de estas preguntas, trata de hacer las maletas y cambiar. Tu vida te está esperando, deseosa de que dejes de fingir que la estás viviendo. Créeme, lo que estás viviendo no es tu vida, es la vida de los otros. Tu vida es otra cosa. Es lo que tú quieres, cuando quieres y a la hora que te apetezca. Esa es tu vida. Pero para vivirla necesitas ser el cambio, creer que nunca estás solo y que cuando llegue habrá abundancia para todos.

Hagas lo que hagas y vayas donde vayas, siempre que hagas y vayas por amor, el amor irá contigo.

Date la oportunidad de ser feliz.

ámate

113

SI ASUMES UNA OPINIÓN, SERÁS ATACADO; SI TIENES UN SUEÑO, SERÁS PERSEGUIDO; SI ERES FELIZ, SERÁS ENVIDIADO

---

Es preferible mil veces ser atacado que sumiso, ser perseguido que no saber hacia dónde vas y ser envidiado que infeliz.

Desde que somos pequeños nos quieren callados, controlados y que seamos iguales a los demás. La gente prefiere comer lo que le dan y tragarse lo que le duele que arriesgarse a levantar el dedo, erguir la cabeza, sacar pecho y afirmar que lo que les dan a probar es insuficiente para suplir sus necesidades y hacer frente a todo lo que se merece.

¡Que se fastidie toda esa gente!

¡Que se fastidien los resignados! ¡Y los perezosos! Que se fastidien los que creen que con lo que tienen, basta. No basta nada. Solo basta cuando llega el momento de que te vayas de aquí. Hasta entonces, hasta que consumas la última bocanada de oxígeno, tienes el deber de luchar por ti, de asumirte y contrariar la depresión generalizada en la que todo el mundo que te rodea camina.

¿Cuál es el problema de ser atacado? ¿Acaso no es peor que te paralice el miedo? ¿Cuál es el problema de ser perseguido? ¿Acaso no es peor ver tu sombra quieta todos los días y en todo momento? ¿Y cuál es el problema de ser envidiado? ¿Acaso no es mil veces peor la falta de respeto y el asco que sientes por ti por no haber escogido lo que es bueno para ti?

Si te quedas quieto como un animal atado, peor para ti.

Cuantas más opiniones emitas, más amor propagas, más corazones tocas, más tu vida irá hacia delante. Más guerreros conseguirán que se escuche su voz porque los has inspirado, luego, menos serán los que te podrán atacar. Cuanto más luches por tus sueños, más energía generarás en el corazón de la gente y menos serán los que te perseguirán. Y cuanto más escuches tu intuición y cumplas con tu voluntad, más de los

nuestros seguirán tus pasos y muchos menos y más débiles serán los que quedarán para envidiarte.

¿Te has dado cuenta de la importancia que tienes? ¿De tu responsabilidad? ¿De tu misión?

Nunca te calles si es amor lo que vas a compartir, nunca renuncies a saltar y a avanzar si es por amor por lo que caminas y nunca te vengas abajo ante ningún obstáculo si es amor lo que vas a hacer.

ámate

114

## LA PERSISTENCIA ES EL CAMINO DE LOS QUE CREEN QUE SIEMPRE ES POSIBLE

---

Qué bella forma de amar.

Persistir es amar con todas las letras.

Es amar lo que somos. Es amar lo que tenemos que hacer. Es amar al prójimo. Es amar al planeta.

Toda persistencia implica una conquista y hemos nacido para conquistar.

Solo persiste quien sueña. Solo sueña quien tiene fe. Solo tiene fe quien sabe. Solo sabe quien se conoce, o sea, solo quien se conoce, quien reconoce qué es el amor y qué representa tiene la habilidad de persistir y nunca renunciar al más pequeño deseo que pueda vivir en su piel.

Renunciar a nuestros deseos es excluirnos de nuestro propósito de vida. Es lanzar cualquiera de nuestras posibilidades de ser felices al abismo. Es deshonorar la oportunidad, luego, perjudicarlo todo y a todos los que nos rodean. Es en ellos, en cada uno de los deseos que tengas, ya sea estar con una u otra persona, ir aquí o allí, hacer esto o aquello, comer una cosa o probar otra, es en cada uno de ellos donde residen las líneas orientadoras de tu vida, todas las señales y el mapa de tu destino. Unos te mostrarán, literalmente, el camino; otros solo te servirán para ir reforzando la fe en tu intuición, el dominio sobre tu mente o el aumento de tu confianza. Pero todos los deseos son importantes. De la misma manera que todas las gotas de mar forman un océano, todos tus deseos revelarán quién eres, lo que sueñas y de qué forma puedes contribuir a todo.

No hay destinos imposibles.

La imposibilidad solo reside en nuestra mente. En las palabras que oímos en un determinado momento de nuestra vida, acaso dichas por algunas de las personas más importantes, como un padre o una madre, y que nuestra cabeza ha grabado e insiste en reproducir para restarnos fuerzas, achicarnos y amilanarnos. Nuestra cabeza lo hace,

tiene ese poder porque tu corazón todavía no ha perdonado, todavía no ha aceptado ni has sido capaz de ponerte en el lugar del otro. Cuando lo hagas, te darás cuenta de que lo que te dijeron o viste hacer entonces era lo mejor que sabían, por malo que fuese, era lo mejor que sabían, y ay de ti como digas que no lo era. No eres nadie para decirlo.

Por tanto, transforma lo que te parece imposible en amor y verás el mar de posibilidades que tiene la vida, que siempre ha tenido, a tu disposición.

Si no lo consigues, insiste. Tu felicidad es la mayor de las posibilidades.

ámate

## A PARTIR DEL MOMENTO EN QUE ENTRES EN ACCIÓN, TE VERÁS HACIENDO COSAS QUE SIEMPRE DIJISTE QUE SERÍAS INCAPAZ DE HACER O QUE SERÍAN IMPOSIBLES

---

Somos los creadores de nuestra vida y como tal podemos crear lo que deseemos y soñemos, pero también dar forma a todos los miedos que queramos y a nuestras limitaciones más increíbles.

Es en nuestra intuición donde nace toda la creación y en nuestra cabeza donde tiene origen toda la destrucción.

Si creemos que es insensato que alguien diga que no le gusta una comida y nunca la ha probado, ¿qué se puede decir de alguien que se considera incapaz de adoptar una actitud que necesita y quiere si nunca se ha comprometido de verdad con el cambio o dice que es imposible esto o aquello sin nunca haberlo intentando ni una sola vez? ¿Decimos que es un tonto? Sí, no me parece un mal calificativo. Tonto es adecuado. Y tontos hay muchos, más que sombreros.

«Ay, no me siento capaz de acabar con esta relación». «Ay, no me siento capaz de dejar este trabajo». «Ay, no puedo decir “no”». «Ay, esto o aquello». «Ay, lo que sea». Solo son sufrimientos. Vamos a ver, ¿quieres decir que te consideras incapaz de acabar con una relación con la que no te sientes feliz, pero tienes el valor suficiente para hacerte daño todos los días continuando con ella? ¿Sí? Pues me pareces un tonto. ¿No te sientes capaz de cerrar un capítulo profesional e iniciar otro, el de tus sueños quizás, pero soportas despertarte todos los días enfermo solo con la idea de que tienes que ir a trabajar y lidiar con aquella gente que no soportas? ¿Sí? Pues me pareces un tonto. ¿Te parece imposible asumir tu verdad, lo que sientes ante determinadas personas, pero consideras que no hay ningún problema si tienes que vivir en la negación de ti mismo una vida entera? ¿Sí? Eres definitivamente tonto.

Los tontos no se imaginan el poder personal que tienen. La capacidad y las posibilidades con las que cuentan. Todo es posible para todos.

Y la acción es el código que desbloquea la mente. Es el *password*. Una vez en movimiento, la cabeza se desconecta, los miedos pierden terreno para dar paso a la fe y a la confianza en uno mismo, las limitaciones se transforman en superación y todo tiene lugar.

No seas tonto. Sé un guerrero.

ámate

## A PARTIR DEL MOMENTO EN QUE ERES CONSCIENTE, TIENES LA RESPONSABILIDAD DE PONERLO EN PRÁCTICA

---

En el segundo exacto en que tu intuición te avise de que sientes o de que has dejado de sentir, de que quieres o has dejado de querer, de que debes o no debes ir, hacer o no hacer, decir o permanecer callado, en ese mismo segundo te haces consciente. A partir de ese momento, en cuanto la información haya llegado a ti y además por la vía más pura de todas, tienes la responsabilidad de actuar de acuerdo con lo que ahora sabes. Si antes no eras responsable porque no tenías conocimiento, ahora que lo sabes todo jamás deberás permanecer como si no lo supieses. Si lo haces, el castigo no será lo que dejaste de vivir en aquel momento, sino la culpa que vas a cargar la vida entera porque en aquel determinado segundo no escogiste arriesgar y cambiar tu camino, osar y ser feliz. Te dolerá. Te dolerá mucho, mucho más que todas las veces que puedas haber caído luchando por lo que querías.

La libertad, por ejemplo, solo se conquista a trompicones. Nadie se mantiene firme y yerto durante toda la búsqueda. Es imposible. Son demasiados patrones los que hay que echar abajo. Son demasiados agentes contra nosotros. Lo que pasa es que a lo largo del camino vamos cayéndonos menos, vamos haciéndonos más fuertes, más experimentados, más seguros de nosotros mismos. La vida es así siempre que eliges persistir. Vamos creciendo. Vamos siendo hasta ser. ¿Te has imaginado alguna vez lo que es llegar al final de tu vida y nunca haberte permitido probar esa sensación? ¿Puedes sentir las amarras en tu pecho? Si quieres ser libre, si ya has recibido esa señal por parte de tu sabiduría superior, y te aseguro que sí, responsabilízate por conquistarla. Actúa. Cambia. Transforma. No te dejes amedrentar por los desafíos que vas a encontrar en el camino. Serán muchos, es verdad, algunas veces te darán de lado, te ofenderán otras y te sentirás amenazado muchas más, pero es preferible mil veces la incomodidad de la resistencia que esa dolencia social y el esfuerzo de la persistencia hasta deleitarte con el sabor inigualable de la superación que seguir estando contra ti, contra la llamada de tu intuición por haber elegido ignorarte y valorar más a quien no te valora tanto a ti.

ámate

117

PIENSA EN LO QUE TE APETECE HACER HOY Y  
HAZLO; PIENSA EN LO QUE TE APETECE DECIR HOY  
Y DILO; PIENSA DÓNDE TE APETECE IR Y VE;  
PIENSA LO QUE TE APETECE COMER Y CÓMETELO

---

Y después, cuando te vayas a la cama, piensa si no ha sido sencillo pasar un buen día.

Ante eso, ¿cuál es la dificultad de vivir?

Somos humanos. Tenemos deseos. Nos apetecen mil cosas al día, todos los días. Y todo lo que tenemos que hacer es respetar, íntegramente o en buena parte, los deseos que tenemos. Si no fuese así, no serían deseos sino solo pensamientos. Un deseo, una voluntad, una apetencia viene siempre de la fuente, nunca de la mente. Es algo súbito, nunca pensado. Por eso, si los deseos afloran en nosotros, si nos agigantan el corazón, nos producen escalofríos y nos humedecen los ojos, vamos a luchar para vivirlos.

¿Es tan fácil? Por supuesto que sí.

¿Qué te apetece ahora?

Claro que es conveniente que lo que te apetece hacer sea ejecutable hoy, decir lo que te sale del corazón, ir donde puedas en este momento y comer de todo menos lo que te pueda perjudicar la salud, si es que tienes alguna limitación en ese sentido. En caso contrario, si lo que quieres hacer no te es posible en las horas que faltan para acabar el día, lo que generarás es frustración; si lo que quieres decir contiene más dolor que amor, es guerra lo que generarás; si el lugar al que quieres ir está a un continente de distancia y tienes responsabilidades hasta la noche, es desilusión lo que sentirás; y si lo que quieres comer es perjudicial para tu bienestar, es enfermo como acabarás.

En todo tiene que haber amor y una perspectiva de posibilidad para el «ahora», en caso contrario no estaremos siendo justos con nosotros mismos.

Entonces, ¿ya sabes lo que te apetece?

Hazlo. Aunque solo sea una cosa. Aunque solo sea hoy. Toma tus propias riendas y hazlo, dilo y cómetelo. Date esa oportunidad, esa libertad, permítete confiar y prueba. Solo hoy.

Después, dime si no es bueno ser quien eres y si ser así no es todo lo que quieres ser en la vida.

ámate

## LA ABUNDANCIA NO ES LO QUE TIENES, ES LO QUE ERES

---

Nuestros valores humanos, lo que nos define y al mismo tiempo diferencia, tienen mucho más valor que todo el dinero que podamos tener en el banco o invertido en esto o en aquello. Un hombre que no sabe quién es, no tiene nada. Una mujer ajena a sí misma no es nadie. Y una cosa por sí sola no es cosa alguna. ¿De qué sirve que tengamos una cuenta bancaria llena, un garaje abarrotado de coches y más casas que casas hay en una urbanización si después no sabemos ser, si no nos permitimos sentir, tocar ni amar? ¿De qué vale tenerlo todo si no nos permitimos ser libres? ¿De qué valen todas las cosas si después dependemos de ellas? ¿De qué vale tanto dinero si después lo guardamos? ¿De qué sirve tenerlo todo si después no disponemos de tiempo para estar con quien queremos? ¿De qué vale ser el dueño del mundo si no somos felices con el mundo que tenemos?

La abundancia es el amor.

Y es que, cuando nos queremos, cuando nos respetamos, cuando somos lo que sentimos en vez de ser lo que tenemos, esa energía fluye y todo conspira a nuestro favor.

No es una cuenta llena de dinero la que nos hará sentirnos mejor. Nos sentiremos mejor siendo altruistas y donando parte de lo que tenemos. No es un coche lo que hará que nos sintamos mejor. Nos sentiremos mejor cuando veamos reflejado el compromiso, la entrega y la disciplina que necesitamos tener para adquirirlo. No es una casa la que nos hará sentir mejor, es la paz interior que metemos dentro.

La materia no tiene amor. Nosotros sí lo tenemos. Nosotros somos amor.

Por tanto, no consideres las cosas como bienes, tu principal bien eres tú, considéralas como una forma de contribuir y proporcionar más bienestar a los demás, considéralas como una extensión de lo que has sido capaz de superar y conquistar y considéralas como una oportunidad de expandir quien eres y como un ancla de tu amor propio.

Las cosas sin ti, sin lo que eres, no tienen significado, no tienen valor alguno.

Cuanto más respetes tus valores, cuanto más valor les des y más los asumas, más disfrutarás y más tendrás para compartir, expandir y anclar.

ámate

Vivimos en la abundancia.

No nos lo parece, pues hace mucho tiempo que le damos más valor a lo material, a los bienes que poseemos y a las cuentas que tenemos en el banco que a lo que verdaderamente importa. Es una realidad. La tierra nos da de todo. Y es tan generosa que, incluso después de tanta destrucción, sigue regenerándose y alimentándonos el alma y el cuerpo. Los mejores alimentos vienen del suelo que pisamos. Las playas están año tras año en el mismo lugar. El mar y la arena no desaparecen. Existen desde siempre y para siempre y están a tu disposición siempre que quieras sentirlos. La selva, los bosques y los jardines también. La esencia de lo verde, a pesar de amarillear en otoño y caer en invierno, se mantiene intacta, disponible para respirarla y sentirla siempre que te necesites curar. El viento sopla todos los días. El sol se intercala con la lluvia para que puedas sentir algo nuevo siempre que miras por la ventana o sales a la calle. El cielo está siempre estrellado o lleno de formas para que puedas agradecer o dar alas a tu creatividad. Pero hay más cosas. Nuestros amigos son gratis. No tenemos que pagarles un céntimo para que nos abracen, para que nos escuchen o nos den una opinión. Nuestras mascotas no nos piden nada a cambio de quererlas y cuidarlas el resto de su vida. Jugar con ellas no tiene coste. Los besos son gratis. El sexo también. Es decir, para algunos es gratis, pero solo para algunos. Para hacer ejercicio no hay que pagar nada. Nadie paga nada para caminar, saltar, correr o nadar. Nadie tiene gastos por jugar con sus hijos o sacarlos a pasear.

Es muy fácil.

El cuidado, el amor y la conexión con lo mejor de nosotros no tiene precio, por eso es todo gratis. Nadie conoce el valor de un abrazo, de un «te quiero» verdadero, de un chaparrón mientras paseamos, de un desahogo, del calor que nos golpea el cuerpo, de la satisfacción de la misión cumplida después de una carrera, el sudor del sexo rozándose con otro. Nadie conoce el valor de nada porque todo el dinero del mundo no puede comprar ninguna de esas sensaciones.

El dinero solo puede comprar lo que no se siente.

Hay gente rica y profundamente infeliz. Hay gente que viaja por el mundo entero, pero que parece que no haya salido nunca del mismo sitio, pues carga con todos sus problemas a cuestas. Y hay personas que tienen muchas cosas y no dan valor a nada.

Disfruta, por tanto, de todo lo que tienes a tu disposición todos los días, elige formar parte de ese regalo, intégrate en el Todo y, después, da gracias para poder, cada vez más, reconocer la dimensión de la riqueza que tienes y siempre tendrás, a tu alrededor.

ámate

Tú eres tu pastor.

No hay un solo día en que no puedas cambiar el curso de tu vida, en que no puedas transformar un dolor en amor, perdonar y aceptar, romper con una relación o luchar por otra, insistir en lo que eres o renunciar a lo que ya no eres, iniciar un *hobby* o disfrutar de la naturaleza.

Todos los días son días para ser feliz.

Por tanto, no hagas nada por hacerlo, no digas nada por decirlo, no vayas a ninguna parte por ir; haz lo que quieres hacer, di lo que tu corazón tiene ganas de decir y ve solo donde te apetezca. Solo así serás feliz, solo así dejarás de cobrarte cosas a cambio y de culpar a los demás, solo así podrás quererte y sabrás querer a los demás.

Somos amor, por tanto, lo tenemos todo.

Lo que nos falta muchas veces es recordarlo. Nos olvidamos de nosotros mismos con una facilidad increíble, pero jamás nos olvidamos de los demás. Invertir las prioridades, poner el «yo» en primer lugar como principio básico del respeto por nuestros propósitos de vida y amor incondicional a los demás es fundamental para la salvación de este planeta.

El camino no puede seguir haciéndose en nombre de los que nada hacen, por ellos o por miedo a ellos; el camino es el amor y solo el amor nos puede liberar. Así que, no podemos permanecer a la espera. No podemos ignorar lo que sentimos. No podemos hacer por los demás lo que ellos mismos no hacen por sí mismos. No podemos seguir creyendo que podemos cambiarlos. No podemos tener miedo a hacerles daño. No podemos seguir poniéndolos por delante de nosotros.

Tenemos que asumirnos. Tenemos que erguir la cabeza, enderezar la espalda, dar cuerda a las piernas y dirigirnos hacia la línea del cambio. Tenemos que verbalizar, cuestionar, manifestar tocar y querer. Tenemos que alinear la intuición con la mente y el cuerpo. Tenemos que saber respetar el tiempo, la velocidad y las voluntades de los demás. Darles

la mano cuando se lo merezcan y soltarlos cuando no sean merecedores. Tenemos que luchar. Tenemos que ser la persona más importante de nuestra vida.

Ese es el cambio. El viaje que va de los otros a nosotros. Y cuando ya seamos nosotros, cuando cada uno sea lo que es y deje de ser lo que ha sido en manos de los demás, en ese momento, en ese preciso instante, el amor llegará, la tierra se iluminará y nuestros corazones encontrarán la paz.

Guíate por lo que sientes. Siempre te empujará un soplo divino.

Eso es lo que Dios quiere.

Quiere pastores, no quiere ovejas. Quiere responsables, no quiere víctimas. Quiere el cambio. Quiere el amor como Él lo creó, auténtico e incondicional.

Y eso es lo que todos tenemos que querer.

Así que, guerrero,

ámate

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Título original: Ama-te, publicado con licencia de A Esfera dos Livros

© Gustavo Santos, 2016

© De la traducción: Rosa Martínez-Alfaro, 2017

© La Esfera de los Libros, S.L., 2017

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

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

Primera edición en libro electrónico (mobi): febrero de 2017

ISBN: 978-84-9060-922-4 (mobi)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

# Índice

Dedicatoria	8
Agradecimientos	9
Nota del autor	10
1. Viviríamos en un mundo mucho mejor si más personas conociesen su inagotable poder personal	13
2. Sabes que tus disculpas no te convencen ni a ti	15
3. Nunca conseguirás agradar a todo el mundo, pero siempre puedes gustarte a ti mismo	17
4. Quien es demasiado creativo para inventar disculpas es demasiado impotente para ser cualquier otra cosa	19
5. Tienes que ser autoritario, tienes que mandar en tu vida	21
6. Lo que los demás piensen de ti y comenten al respecto no es problema tuyo	23
7. Todo lo que sueñas y se queda por vivir se transformará en dolor	25
8. Opta solo hoy por el descubrimiento de nuevos caminos en vez de seguir los ya trillados	27
9. Cuanto más dependas de alguien, menos querrás a esa persona, más te estarás engañando y más lejos estarás de ti	29
10. Todo pasa, tú te quedas	31
11. Tu éxito será siempre más envidiado que un motivo de orgullo para los demás	33
12. Las experiencias solo se repiten porque te niegas obstinadamente a no aprender la lección	35
13. Para que te quieran mal no necesitas hacer daño a nadie, basta con que te quieras a ti mismo; para que hablen mal de ti no necesitas ofender a nadie, basta con que te muestres seguro de ti mismo	37
14. El tiempo no cura nada; solo lo que haces y quieres para ti mismo en el transcurso del tiempo es lo que podrá curarte o no	39
15. El amor es incondicional y el miedo es la mayor de las	41

condiciones	41
16. Es preferible mil veces ser atacado porque hablas que ser querido porque callas	43
17. Haz por merecerlo y más pronto o más tarde será tuyo	45
18. Quien se cobra algo a cambio no ama, quiere atención	46
19. Cuando no te gustas a ti mismo, los demás son siempre espectaculares; cuando no estás seguro de ti, te pasará cualquier cosa	47
20. Has sido concebido para ganar	49
21. Si te respetaras, no habría nadie capaz de robarte la dignidad	51
22. Afírmate por lo que eres, nunca por lo que haces o por lo que tienes	52
23. A pesar de las muchas malas elecciones que puedas haber hecho, nada te impide empezar a elegir mejor a partir de hoy	54
24. O arriesgas o renuncias, pero si renuncias nunca sabrás cómo habría sido tu vida si te hubieses arriesgado	56
25. El éxito no pasa por ser mejor que los demás, sino por ser mejor que uno mismo todos los días	58
26. La vida está hecha de elecciones: las que haces o las que permites que hagan por ti	60
27. Tienes que querer tu cuerpo, cuidar de él, respetarlo y amarlo; es la única posibilidad que tienes de hacer de esta vida una experiencia duradera y feliz	62
28. No es posible derrotarte si no renuncias	64
29. Solo hay una forma de ser feliz: tienes que hacer lo posible por serlo	66
30. Tu mérito no está en tus ideas, está en tus acciones	68
31. Mientras culpas a los demás, no encuentras soluciones para ti	70
32. Si no puedes lograr lo que quieres, una de dos: o te están poniendo a prueba o es mejor que cambies de camino	72
33. Si estás seguro de lo que quieres, no puede haber concesiones	74

responsable del camino por el que te llevan	
35. Aunque en este momento no te sientas bien contigo mismo o haya algo que no esté pasando como deseas, nada en tu vida es tan valioso como tú	78
36. Vive una vida que te enorgullezca y te haga sonreír durante el tiempo que pasarás en la vejez	80
37. No hay sueños imposibles	82
38. Todo el mundo te invita a que los admires; muy pocos te enseñan a gustarte a ti mismo	84
39. O piensas o sientes, ambas cosas a la vez son imposibles	86
40. Tómate en serio la salud, con lo demás puedes jugar	88
41. Si estás enfrentándote a un enorme reto es porque estás preparado para afrontarlo	90
42. Más vale una única acción rumbo a lo que deseas que diez palabras dichas, cien frases escritas o mil pensamientos iguales	92
43. Mientras tu vida se centre en otra persona, esta tendrá tu vida en sus manos y tú no tendrás ninguna vida	94
44. Cuanta más autoestima tienes, mayor amenaza representas	96
45. Una cosa es confiar en ti mismo y otra es tener exceso de confianza	98
46. Disciplínate, pero apasionate primero	100
47. Si una persona te dice que lo que te interesa no es importante, deja de interesarte por ella	102
48. Todos los problemas tienen solución, solo tienes que encontrarla	104
49. Quien elige manda	106
50. Prueba a quererte a ti mismo, no desearás otra cosa	108
51. Si te deslumbras cuando te alaban y te sientes inferior cuando te critican, hay una cosa que no tienes clara: no sabes quién eres	110
52. Sufrir con antelación supone dolor hasta que pase y después de que pase, si es que pasa	112
53. Solo representas tu verdad	114

53. Solo representas tu verdad	114
54. Entrégate	116
55. He aquí el secreto: respeta tu intuición, educa tu mente y cuida tu cuerpo	118
56. Necesitas de todos. Dependes de ti	120
57. Cuando perdonas al prójimo es cuando ganas tu perdón	122
58. Siempre estás más cerca de perderte a ti mismo cuando tienes miedo de perder a alguien	124
59. Nadie sabe ni puede hacer nada por ti mejor que tú	126
60. Elige lo que piensas pero no elijas lo que sientes	128
61. Nunca renuncies a nada sin estar seguro de que has dado lo mejor de ti	130
62. Has sido concebido para amar, pero te han formateado para sufrir	132
63. Hónrate a ti mismo y conocerás la abundancia	134
64. Tu destino es lo que sueñas, lo que quieres todos los días, es cada elección que haces	136
65. No te vuelvas contra nadie, vuélcate en todo el mundo	138
66. Ante cualquier elección, tomarás un camino y abandonarás otro	140
67. Nadie es de nadie, pero tú eres completamente tuyo	142
68. Puedes tener todo lo que quieras siempre que no dejes de ser nada de lo que eres	144
69. En vez de perfeccionista, elige ser progresista	146
70. Las fuerzas nunca te faltarán mientras quieras mucho una cosa	148
71. Un verdadero hombre ya no demuestra dominio, demuestra emoción, demuestra afecto	150
72. Siempre que te desvías un centímetro de lo que deseas, vas a parar a kilómetros de distancia de lo que eres	152
73. Los que te odian son maestros en el arte de enseñarte a amar	154
74. Querer es poder si haces o dices lo que quieres; en caso contrario, no se trata de poder, sino de nada	156
75. Una relación donde no ganas nada no es una relación, es una	

## obligación

76. Todas las respuestas que necesitas están en tu interior y en el silencio las escucharás 160
77. Una cosa es que no seas capaz, otra bien distinta es que no sea posible 162
78. No eres tu pasado, eres en lo que crees ahora 164
79. Siempre que te apetece decir «no» y dices «sí», dices «no» a todo lo que eres, a todo lo que quieres y a todo lo que podrías llegar a ser 166
80. Recordar no es vivir, es dejar de vivir 168
81. Si no cambias, los demás harán de ti lo que quieran 170
82. El momento adecuado para hacer o decir lo que quieras es el momento en que estás sintiendo esas ganas 172
83. Siempre que te respetas no hay dudas sobre ti 174
84. No hagas nada por nadie, hazlo todo por ti 176
85. El amor en pareja solo funciona si las individualidades se aferran a sí mismas en primer lugar 178
86. Nadie es mejor que nadie 180
87. Solo eres culpable si actúas con la intención de hacer daño a alguien 182
88. Solo te cobras algo a cambio porque te crees el centro del mundo y de los demás 184
89. De los mil cuatrocientos cuarenta minutos que tienes al día solo necesitas quince de pasión para hacer valer tu día entero 186
90. No perdonar es una elección, no una incapacidad 188
91. Siempre que renuncias no llegas a saber lo cerca que estabas de alcanzar lo que querías, por eso es por lo que debes creer en ti una vez más 190
92. Lo que tienes ganas de decir es muchas veces lo que los demás necesitan oír 192
93. Todo lo que te queda por vivir tiene mucha más vida que todo lo que has vivido 194

94. No son los otros ni son las leyes los que tienen que cambiar, eres tú	196
95. Nunca te olvides del placer	198
96. El peor escenario de quien arriesga es siempre mucho mejor que el resultado de no hacerlo	200
97. La educación que te han dado ya no es excusa para nada	202
98. No hay como sembrar y no recoger	204
99. Solo sin ti es como no llegarás a ninguna parte	206
100. Todo está en proceso de cambio y, si no cambias para bien, será para mal	208
101. El amor no es para juzgarlo, es para vivirlo venga de donde venga	210
102. Dar alas a la imaginación es importante, pero dar cuerda a las piernas es fundamental	212
103. Dentro de ti siempre hay alguien que quiere vivir más y mejor	214
104. Anteponer siempre a los demás es la mayor causa de muerte en el mundo	216
105. Solo empiezas a vivir de verdad a partir del día en que descubres por qué has nacido	218
106. No hay tiempo para permanecer a la espera de una intervención divina. Muévete	220
107. Solo dependes de ti para ser feliz	222
108. Recibes mucho más que todo lo que das	224
109. Hay dos comportamientos que no puedes seguir tolerando: que siempre se cobren algo de ti y que te digan que no eres capaz	226
110. Transforma lo que no te gusta de ti, acepta lo que no te gusta de los demás	228
111. Importa lo que tú quieres, nunca lo que el otro quiere que tú quieras	230
112. Las oportunidades son infinitas cuando eliges cambiar una situación que no está bien	232
113. Si asumes una opinión, serás atacado; si tienes un sueño, serás	

114. La persistencia es el camino de los que creen que siempre es posible	236
115. A partir del momento en que entres en acción, te verás haciendo cosas que siempre dijiste que serías incapaz de hacer o que serían imposibles	238
116. A partir del momento en que eres consciente, tienes la responsabilidad de ponerlo en práctica	240
117. Piensa en lo que te apetece hacer hoy y hazlo; piensa en lo que te apetece decir hoy y dilo; piensa dónde te apetece ir y ve; piensa lo que te apetece comer y cómetelo	242
118. La abundancia no es lo que tienes, es lo que eres	244
119. Lo mejor de la vida es gratis	246
120. Ámate y nada te faltará	248
Créditos	250