

Ama

TUS



Miedos

Xavi Guimerà

AMATUS MIEDOS

Xavi Guimerà

Letras Eternas Ediciones

Copyright © 2024 Xavi Guimerà Capacés

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin la autorización previa del titular del Copyright.

Diseño de portada y maquetación:

Virginia Salazar

@vi.the.designer

Ilustración de portada e interna:

www.istockphoto.com

Sello editorial:

Letras Eternas Ediciones

Depósito legal:

Z 304-2024

INTRODUCCIÓN

Dicen los sabios, los maestros o los ancestros, que todo está en tu mente. Yo no me considero ninguno de los tres, puesto que mi creencia sobre la sabiduría va asociada a la imagen de un anciano de barba blanca y salud de hierro que ha vivido cientos de experiencias de todo tipo, y aun así, no ha perdido la sonrisa. En cuanto al concepto de maestro, parece ser caracterizada por todo aquel que tiene algo que enseñar y que ha logrado resultados extraordinarios con la aplicación de sus propios métodos. Por último, un ancestro, es aquel que ya no está en este plano y que logró dejar un legado para las futuras generaciones.

Pero de lo único que puedo dar fe en estas vueltas al Sol que llevo en la Tierra, es que...

¡¡EL MIEDO ESTÁ EN TU MENTE!!

Y eso lo sé por experiencia propia: miedo a escribir, miedo a emprender, miedo a conducir, miedo a aparcar, miedo a relacionarme con los demás... Y sin ser sabio, ni maestro, ni ancestro, los he ido superando todos mediante la única opción posible: el amor.

Este libro es un pasito más para amar mis propios miedos. Un camino que se abre desde la fe y la convicción de seguir los latidos de mi corazón, que se podrían llamar corazonadas, palpitos, o señales del más allá. De algún modo, es el siguiente paso que me toca dar, pese al miedo de no ser suficientemente sabio, maestro de nada y no convertirme nunca en el ancestro adecuado. Pero me reitero, con la fe y la convicción de que lo vivido, lo experimentado y lo leído en cientos de libros, me ha servido. Así que, querido lector(a), llegó el momento de dejarte sentir la siguiente frase en lo más profundo de tu SER, para empezar a adentrarte en el amor hacia ti mismo, dándote el permiso para brillar, para expandir, para compartir con el mundo tu mejor versión, porque puedes y te lo mereces. Puesto que, si yo pude, tú también. Llegó el momento de avanzar, de no dejar que nunca más nada te paralice, de aprender a cambiar tus pensamientos para generar emociones positivas, acciones enfocadas y obtener los resultados que siempre has anhelado, con el uso del que va a ser tu nuevo mantra para mejorar tu autoconcepto:

¡¡AMA TUS MIEDOS!!

—Xavi Guimerà

EL MIEDO

El miedo, esa emoción que te atrapa y te hace sentir inválido, incapaz, te frena, te limita, te encierra...

El miedo, esa preciosa emoción que nos protege, ante situaciones peligrosas, para que nuestra supervivencia esté asegurada. Pero..., ¿qué sucede cuando el miedo es ante algo no real, ante algo que solo habita en nuestra cabeza?

Eso es lo que le sucedió a Xavi, veía peligro donde no lo había: leer en público, contarle al mundo que escribía poesía, que era sensible y un artista.

¿Si me rechazan? ¿Si no les gusto? ¿Si me atasco en la lectura? ¿Si me quedo en blanco?... Y un sinfín de pensamientos que le impedían cumplir su sueño.

Pero un día, el dolor de no hacerlo, era mayor que exponerse. Miró al miedo, lo vio de frente y pasito a pasito, supo hacerse su amigo.

Hoy es capaz de escribir un libro de tal envergadura y es capaz de acompañarte a transitar tus miedos.

Por eso yo me pondría en sus manos. Porque solo alguien que lo ha vivido, puede empatizar, sentir lo que estás viviendo y además ayudarte a dar ese paso hacia delante.

Enhorabuena, Xavi, por este libro y la gran labor que estás haciendo con tus formaciones.

—MARTA MORALES

ALLÍ ESTABA EL GIGANTE

Microrrelato

El joven muchacho se arrodilló junto al arroyo. Contempló su rostro en las cristalinas aguas, y aunque él creía estar sereno y sonriente, el reflejo le mostró una imagen que distaba enormemente de su sentir. El miedo le había atrapado de nuevo, y al tomar consciencia de ello, se le aceleró el pulso, se le secó la garganta, empezó a sudar descontroladamente (pese a estar en pleno invierno) y las manos comenzaron a temblarle, justo en el preciso instante, en el que su sentido de la vista le ofrecía una visión extremadamente borrosa del mundo. Apretó con fuerza los párpados, tensó la mandíbula, juntó sus manos para frenar el tembleque y se repitió incesantemente un único pensamiento:

¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!, ¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!, ¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!, ¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!...

La batalla había llegado antes de lo previsto, pero en un lugar inesperado: su mente.

Creía que en cualquier momento se iba a echar a llorar de rabia e impotencia. No conseguía recobrar su serenidad y valentía, y el miedo crecía y crecía. No podía evitar recordar lo que le había llevado a aquella situación. Goliat, un gigante de dos metros noventa y siete centímetros, que cargaba una armadura de más de setenta kilos y sus gruñidos alcanzaban distancias de más de un kilómetro, todos los días amenazaba al pueblo de Israel:

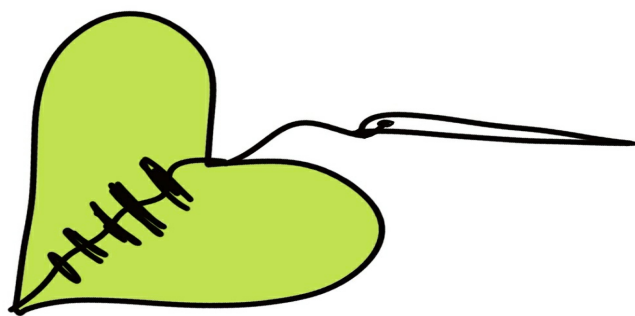
—¡Yo desafío hoy al pueblo de Israel! ¡Elegid a un hombre que pelee conmigo!

Nadie se había atrevido nunca a plantarle cara, pero David había sentido que podía. Estaba harto de vivir sometido, de ver como todos a su alrededor se paralizaban por el miedo. Así que respiró profundo, para soltar la mente. Dejó de luchar contra sus emociones. Aceptó que tenía miedo, que podía fracasar, que tal vez moriría aplastado como un insignificante insecto, pero si no lo intentaba, si no accionaba, viviría una vida que no era vida.

¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!, ¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!, ¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE !, ¡¡ SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!...

Bloqueó toda emoción negativa. Recuperó su equilibrio. Se acercó de nuevo al arroyo. No hizo caso de ningún reflejo, ya que en aquel preciso instante de su existencia, tenía la certeza de que sonreía. La fuerza habitaba en él y la valentía en su corazón. El cambio se percibía en el ambiente, empezando a materializarse de la única forma posible: de dentro hacia fuera. De rodillas seleccionó concienzudamente unas cuantas piedras. La clase de piedras que se pueden agrupar en la bolsa de cuero de un pastor. Piedras lisas y planas que podrían impactar con furia contra la cabeza del gigante. Se levantó decidido a aceptar el desafío y echó a correr mientras todo su SER gritaba:

¡¡SOY MÁS GRANDE QUE EL GIGANTE!!



**DETRÁS DE CADA DESAFÍO, EXISTE
UNA BENDICIÓN.**

NO TE CREAS NADA

Me parece de vital importancia dejar constancia de esta frase: **no te creas nada**. Probablemente te preguntes: Si no me tengo que creer nada, ¿cómo esperas que me lea tu libro?

Y es una más que interesante pregunta, para la que ya tenía preparada la respuesta, ¡je, je! Lo que quiero decir es que en **#AmaTusMiedos** vas a encontrar reflexiones, opiniones, creencias y demostraciones de mis batallas con el miedo. Todas ellas basadas, o bien en libros que he leído, subrayado, releído y vuelto a subrayar con la única finalidad de extraerle todo el jugo a las enseñanzas y técnicas que me contaban, para luego ponerlas en práctica y sacar mis propias conclusiones. O bien experiencias personales y autobiográficas, que son las causantes de que ahora tú puedas leer este libro.

En la amalgama de vivencias por las que he transitado, he hecho las paces con Dios, el Universo, Gaia (La Madre Tierra), mi concepto sobre la espiritualidad y la sacralidad. Pero insisto, no te creas nada. ¿Por qué? Pues porque si hablo de Dios o el Universo y te chirría, tienes dos opciones, dejar de leer o cambiar lo que no vibra contigo por otra palabra más a fin. Yo soy la prueba viviente de lo que te cuento. Hace años, cuando oía la palabra Dios, lo asociaba a la religión, el pecado, el secreto de confesión, etc..., y no quería saber nada del tema. Mis creencias han cambiado a la vez que yo lo hacía, y ahora, cuando oigo “Dios”, pues para mí puede ser una luz, un guía, mi propio ser encarnado, etc... Mi recomendación es que pongas en duda todo lo que leas aquí, puesto que así será el mejor modo de que te lances a experimentarlo, aunque solo sea por poder tener la razón o ser flexible contigo mismo cuando algo de todo esto te sirva para cambiar tu paradigma, y obtener como mínimo, los mismos resultados que yo.

Por otro lado, si alguna de las técnicas que te cuento, no te hacen sentir a gusto o no te crees que puedas llevarlas a cabo, no pasa nada. Simplemente, o no es el momento, o no forman parte de tu camino.

No obstante, me gustaría pedirte un pequeño favor (a parte del de que no te creas nada, claro está) antes de desestimar cualquier cosa de lo leído y/o de evitar ponerlo en práctica, tómate unos minutos en silencio, preferiblemente con los ojos cerrados, para dejarte sentir si no lo haces por no salir de tu zona de confort (o sea porque tienes miedo) o porque realmente tu aprendizaje no va por ahí. Pero si al final descubres que se trataba de un miedo que te impedía avanzar, y ahora eres consciente de que es un **SÍ**, te propongo un sencillo ejercicio:

Cada vez que algo, una frase, un párrafo, un capítulo entero, etc., te impacte o te haga reflexionar, coloca la palma de tu mano izquierda (la de la intuición) sobre esa parte del libro y simula como si la arrancarás, mientras dices en voz alta, sonriendo y con la mayor emoción positiva que tu Ser te permita:

¡¡ME LO LLEVO AL CORAZÓN!!

Y literalmente, hazlo. Ten por seguro que tu vida, con este acto tan sencillo, va a cambiar al 100%, pero recuerda:

¡¡NO TE CREAS NADA!!

EL CREADOR DE SPIDERMAN

Si tienen una idea que realmente creen que es buena, no dejen que algún idiota los convenza de dejarla. Me pidieron que les contara una anécdota. Contar anécdotas es fácil. Así que pensé: «¿Qué tipo de anécdotas puedes contarle a esta gente que realmente tiene cosas mucho más importantes que hacer?»

Así que decidí que voy a contarles cómo nació la idea del “hombre araña”, de *Spiderman*. Es una historia real, aunque a veces es difícil de creer hasta para mí. Ya habíamos creado Los Cuatro Fantásticos, creo que *X-Men*, no recuerdo bien el orden..., pero mi editor vino a mí y me dijo: «¡Stan! Quiero que inventes un nuevo superhéroe». Y le respondí: «está bien», y me fui para casa.

Como mi editor me pidió que hiciera algo, y tenía que hacerlo porque quería conservar mi trabajo, pensé: «¿Qué puedo inventar ahora?»

Lo más importante de un superhéroe, principalmente, es el superpoder. Una vez que se te ocurre eso, lo demás viene solo. Entonces pensé: «¿Qué poder debería darle a este tipo?». Y vi una mosca caminando por la pared y dije: «Si pudiera crear un superhéroe que fuera capaz de pegarse en las paredes y treparlas, ¡eso sería genial».

Bueno, eso ya estaba, ¡ahora necesitaba un nombre! Así que veamos, “hombre mosca”, “hombre mosquito”... finalmente se me ocurrió “hombre araña”. ¡Sonaba tan dramático! Pero ya tenía al superhéroe, su superpoder, su nombre, y luego decidí, solo por diversión, que iba a darle problemas personales. Porque excepto ustedes, chicos, que sus vidas son perfectas, la mayoría de las personas tienen problemas personales. Y luego pensé: «¡Quiero que sea un adolescente!». Porque en ese momento todavía no había superhéroes adolescentes.

Y con todo ese material, esas grandes ideas, corrí a la oficina de mi editor y esta fue la reacción que él me dio: «Stan... esa es la peor idea que escuché en toda mi vida». Entonces empezó a darme todas sus razones, era un hombre muy lógico, muy intelectual. Dijo: «Para empezar, la gente odia las arañas. Así que no puedes llamar a un héroe “hombre araña”. ¿Quieres que sea adolescente? ¡Los adolescentes solo pueden ser los acompañantes de los héroes! ¿Y encima quieres que tenga problemas personales? Stan..., ¿acaso no sabes que es un superhéroe? Ellos no tienen problemas personales».

Bueno, me fui de la oficina decepcionado... Pero obviamente mucho más sabio que antes. No podía sacarme al hombre araña de la cabeza.

Estábamos por cancelar la revista, creo que se llamaba *Amazing Fantasy*. No estaba vendiendo muy bien, por lo que íbamos a hacer el último número de esa revista. Cuando estás haciendo el último de una revista, a nadie le importa lo que pongas allí, porque la revista está por morir. Solo para poder sacarlo de mi cabeza puse al hombre araña en la revista, presentándolo en la portada, y me olvidé de él. Un mes más tarde, todas las cifras de venta llegaron. Mi editor llegó corriendo a la oficina: «¡Stan! ¡Stan! ¿Recuerdas ese personaje que ambos amábamos tanto... el hombre araña? ¡Hagamos que tenga una serie!»

Ahora, ¿por qué les estoy contando esto? Si tienen una idea que realmente creen que es buena, no dejen que algún idiota les convenza de dejarla. Esto no significa, que cada cosa loca que se te ocurra, va a ser una genialidad, pero si es algo que sientes que es bueno, algo que tienes

ganas de hacer. Que significa algo para ti, intenta hacerlo. Porque yo creo que solo puedes hacer tu mejor trabajo, si estás haciendo lo que tú quieres hacer y si lo estás haciendo de la manera que tú crees que debería hacerse. Y si puedes estar orgulloso de lo que has hecho. No importa lo que sea. Si puedes ver eso y decir: «Yo fui quien hizo esto, y yo creo que se ve genial». Eso es un gran sentimiento. Así que no dejes que los idiotas te convenzan de dejar algo que tú crees que es bueno.

—STAN LEE

¿QUÉ ES EL MIEDO?

Según la definición del diccionario el miedo es:

- **Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. “La oscuridad le provocaba un miedo cervical”.**
- **Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea. “Tenía miedo de que la fiesta saliera mal”.**

Y con esto te hago una pregunta: ¿qué es el miedo para ti?

Puede ser no llegar a fin de mes, no escuchar la voz de tu consciencia que te susurra cambios en tu persona que a priori parecen una locura. Tener miedo a las arañas, los pájaros, a volar, miedo escénico... Esto es como el dicho de para gustos colores.

Lo primero que me gustaría dejarte claro, querido(a) lector(a) es que, desde este instante, ya nunca, nunca, y cuando digo nunca es NUNCA, permitas que nadie te menosprecie por tus emociones vinculadas a los miedos. Pongo un ejemplo. Vamos a suponer que te da miedo nadar. Cada vez que alguien te sugiere ir a la piscina o la playa, te paralizas, te tiembla la voz, bajas la mirada y por mucho que quieras contentar al otro ante la idea que solo a él le produce felicidad... ¡Tú lo pasas fatal! Te va justo para ducharte y beber agua como para atreverte a plantearte cualquier otra posibilidad. Y si no encuentras comprensión por parte de terceras personas, es porque no tienen el mismo miedo y carecen de empatía. Punto. Nada más que añadir.

A mi modo de entender el miedo, es todo aquello que no podemos controlar. Si tu miedo es el agua (por seguir con el mismo ejemplo) puede ser porque si dejas de nadar te hundes y te ahogas, y, por lo tanto, te mueres. Sé que esta reflexión es más que evidente, pero hay psiquiatras o psicólogos que afirman que, en resumidas cuentas, todos los miedos conducen a un único miedo, la muerte. Tal vez se deba porque en tiempos ancestrales, ir por la jungla y encontrarte a un Dientes de Sables que su única intención era que te convirtieras en su desayuno, todo tu ser usaba el miedo para accionar y poner pies en polvorosa. ¿Por qué? Pues porque era un miedo real, tangible, en el que de verdad tu vida sí que corría peligro. Así que te propongo un reto...

Si no tienes en casa, no sigas leyendo hasta que no la hayas comprado. Es imprescindible que tengas una libreta, que puedas llevar encima en todo momento, para que cuando te expongas a situaciones que te den miedo hagas lo siguiente:

1) Observa tu alrededor y confirma si de verdad estas en peligro: Te puede atacar un animal, alguien te está agrediendo, puedes tener un accidente de cualquier índole, etc. Si no es así, simplemente respira profundo.

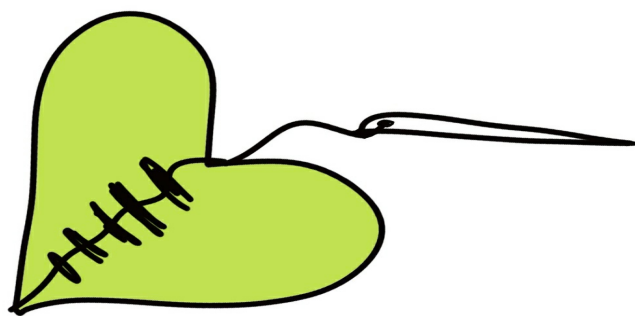
2) Ahora ya sabes que tu miedo es imaginario, y que, por lo tanto, solo está en tu mente. No te agobies. Sé que para ti es tan real como si te atacara un Tigre. Cierra los ojos. Respira aún más profundamente y si ves que nada cambia, intenta salir de esa situación para que no te domine.

3) Busca un lugar tranquilo y escribe en tu libreta todo lo que has sentido: si el miedo era real o no; si para ti lo era; y si lo era, de 0 a 10 en qué magnitud; si te temblaba la voz; tenías ganas de ir al baño; se te tensaba el cuerpo o se te disparaba la adrenalina. Es importante que te comprometas a ser totalmente sincero contigo mismo. Coméntate la verdad. Yo no te voy a juzgar. Esto es para amarte, no para castigarte.

Repite esto durante los próximos siete días. Debes exponerte a una de las situaciones que te

den miedo, preferiblemente la misma para poder ser consciente de tu evolución. Y pasada la semana, el día ocho, antes de exponerte de nuevo a tu miedo de forma controlada, repasa todo lo que has escrito y analiza que comportamientos se repiten, cuáles han mejorado o cuáles han empeorado. Y con toda esa claridad, exponte de nuevo a tu mayor miedo. Me encantará que compartas conmigo tus resultados. Si te apetece, mándame tus avances a mi correo electrónico xaviguimera@hotmail.com.

¡Felicidades por empezar a escucharte!
¡Enhorabuena por atreverte a cuidarte!
Todo esto ha sido posible porque...



**LA CLARIDAD
LLEVA AL PODER.**

EL RITUAL CHEROKEE

En uno de los múltiples libros de autoayuda que he leído a lo largo de mi vida, encontré el siguiente texto:

“Los indios Cherokee tienen un ritual muy especial a través del cual los niños pasan a ser adultos. Cuando el niño empieza su adolescencia, su padre lo lleva al bosque, le venda los ojos y se va, dejándolo solo.

El joven tiene la obligación de sentarse en un tronco toda la noche y no puede quitarse la venda de los ojos hasta que los rayos del sol brillan de nuevo al amanecer. Él no puede pedir auxilio a nadie, pero una vez sobrevive esa noche, ya es un hombre. Esta es una experiencia personal y el joven tiene prohibido comentar o platicar de su vivencia con los demás chicos.

Durante la noche, como es natural, el joven está aterrorizado. Él puede oír toda clase de ruidos: bestias salvajes que rondan a su alrededor, lobos que aúllan..., o quizás, hasta algún humano que puede hacerle daño. Escucha el viento soplar y la hierba crujir, pero debe permanecer sentado estoicamente en el tronco, sin quitarse la venda, ya que esta es la única manera en que puede llegar a ser un hombre ante los ancianos de su tribu.

Finalmente, después de esa horrible noche, aparece el sol y el niño se quita la venda..., es entonces cuando descubre a su padre sentado junto a él. Su padre no se ha separado de su lado ni siquiera un instante, velando durante la noche en silencio, listo para proteger a su hijo de cualquier peligro sin que él se dé cuenta”.

NO ESTÁS SOLO(A)

Del mismo modo que los niños Cherokees no están solos en su ritual hacia la edad adulta, tú tampoco los estás. Seguramente no te has parado a agradecerle a todas las personas que tienes a tu alrededor, que de una forma u otra te están ayudando. Desde tus padres, hermanos y/o demás familiares, hasta un antiguo profesor o un jefe que tuviste que te dio mucha caña, pero que ahora puedes valorar que su forma de ser te impulsó a sacar tu mejor versión.

Y los amigos, los incondicionales que siempre están ahí. No obstante, vamos a suponer que en esta etapa de tu vida no puedes sentir este agradecimiento, ya que te sientes muy solo(a), no te hablas con tu familia, te llevas fatal con tu jefe y crees que te va a echar del trabajo en cualquier momento. No tienes pareja (ni ganas de empezar de nuevo otra relación, porque la anterior fue un auténtico desastre) y para rematar, hace poco se te ha muerto el perro.

Sé que he descrito un panorama de lo más deprimente, pero en ocasiones la vida nos lleva al extremo, nos invaden todo tipo de emociones que no podemos controlar y nos embarga una desoladora sensación de que todo, absolutamente todo, depende de nosotros mismos. Es en esos momentos en los que tiramos la toalla. No nos quedan fuerzas y el miedo a la soledad nos bloquea por completo. La tendencia más global de la sociedad es narcotizarse.

Me explico: Buscamos todo tipo de distracciones para no profundizar en las emociones que no nos gustan. Tabaco, alcohol, drogas, ver la televisión horas y horas sin parar, comer comida basura de forma compulsiva, etc. Y todo esto logra cumplir su objetivo: desconectarnos de nosotros mismos. Quiero dejar constancia de que no lo juzgo. Yo he estado años y años escondiendo mis emociones y tapando mis miedos con cosas tan absurdas como querer leerme todos los libros de la biblioteca.

¿Y si te dijera que, igual que existe el Universo ahí fuera, también existe dentro de ti? Existe una ley universal (lo que quiere decir es, que creas en ella o no, funciona igualmente y no falla jamás) que dice lo siguiente: lo que es dentro es fuera y lo que es arriba es abajo.

¿Qué tiene que ver esta ley con lo de que no estás solo? Pues que formas parte de un Todo, de algo mucho más grande que lo que delimita tu cuerpo físico. Existen multitudes de especies en el planeta Tierra y todas y cada una cumplen su función. Te pongo un ejemplo: Abres las ventanas de tu casa para ventilar y en medio de los posibles sonidos que genera el ser humano, en su constante lucha por ser todo el tiempo productivo, se puede percibir a la perfección el cantar de unos cuantos pajarillos que, por norma general, pasan desapercibidos. ¡Mira tú por dónde, vienen a hacerte compañía! Te das un paseo por la naturaleza y el aroma de una flor te seduce lo suficiente como para que te detengas a impregnarte de su esencia. ¡También te acompaña! Si no respiras, mueres. La flor te recuerda, que al igual que tú, ella también está viva. Y de aquí puedes sentir el amor de la existencia como te cuida, te protege, y tú solo tienes que hacer una cosa: agradecer. Si no agradeces, estás en la queja.

Si estás en la queja, tu autoestima se resiente porque eres incapaz de ver los regalos que se esconden en todas y cada una de las experiencias que vives. Por lo tanto, no vives. Si no vives (en el sentido de exprimir cada uno de los minutos de la vida), no le encuentras sentido a la existencia y, por lo tanto, te sientes vacío, y aunque estés rodeado de gente, te sientes solo, pero a la vez, como te da miedo vivir en plenitud (y eso incluye experimentar el dolor, la ira, la

angustia, la alegría, la felicidad, la tristeza..., sin quedarte enganchado(a) a ninguna de estas emociones) tienes miedo de la soledad y no puedes ver (sentir, percibir) que:

¡NO ESTÁS SOLO(A)!

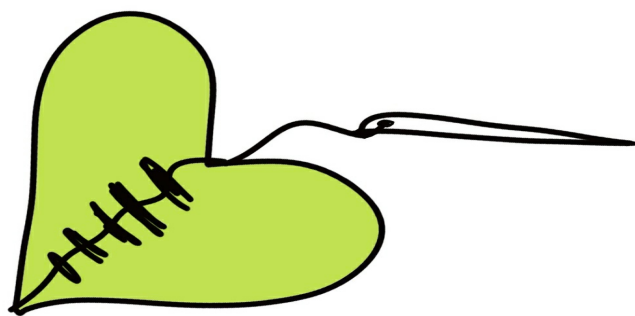
Si algo de todo esto que acabas de leer te resuena o te incomoda, te propongo otro interesante ejercicio. Esta vez se trata de escribir una lista de todas las cosas que consideras que deberías agradecer, y que hasta ahora no lo has hecho, para que empieces a hacerlo todas las mañanas nada más despertar.

¿Y qué puedo agradecer si no se me ocurre nada? Pues por ejemplo tener ojos, boca, nariz, dos manos, etc. ¿Y qué tiene esto que ver con lo de que no estás solo(a), que no le veo relación ninguna? Si por ejemplo agradeces que tienes ojos, incluye que puedes observar tu alrededor desde una nueva perspectiva, y por lo tanto, vas a poder maravillarte de todo lo que entre por tus ojos. De repente, cuando te encuentres a tu vecino que está malhumorado, podrás “verlo” de otro modo. Tendrás claro que él también forma parte del Universo, que es un propio Universo igual que tú, y aunque no te salude, te recuerda que no estás solo(a). Otra cosa bien distinta es como os relacionáis el uno con el otro, pero insisto, no estáis solos(as).

Así que permítete dejarte llevar para ampliar tu visión del mundo, solo así podrás salir del “pobrecito de mí” y entrar en el “cuánto tengo por compartir”.

Para concluir este apartado del libro, te animo que implantes como rutina lo siguiente: haz la lista, agradece, conecta con lo que te aporta cada agradecimiento y usa la libreta para llevar un registro de tus cambios.

¡No te pierdas la siguiente frase de poder!



**DONDE HAY LUZ,
NO EXISTE LA OSCURIDAD
Y
DONDE HABITA EL AMOR,
DESAPARECE EL MIEDO.**

SEGURO QUE SE TRATABA DE UN SUEÑO

Microrrelato

Ángel se había pasado las últimas 22 horas trabajando sin descanso. Eran tiempos difíciles para las pequeñas empresas, y para colmo, Loli, la mejor empleada que ha tenido nunca, al punto de la mañana, ha entrado en el despacho y le soltado un: «me voy». Así, sin más. Sin darle los 15 días para que pueda buscar alguien adecuado que ocupe su vacante. Lo curioso es que se ha ido sonriendo de oreja a oreja, como si lo único que le impedía ser feliz fuese trabajar para “Colchones miranda, descanse en calma”.

Por más que se rebanara los sesos, Ángel era incapaz de descubrir en qué había fallado. Le subía el sueldo regularmente, le daba días de permiso, pagas extras, vacaciones de más... ¡Ni idea, vamos! Pero ya no quería darle más vueltas. Comió algo de pie en la cocina y sin pasar por la ducha se metió en la cama.

«Dormiré tres horas, y como nuevo», se dijo para sus adentros.

Morfeo decidió visitarlo sin necesidad de recurrir al alcohol o a las pastillas, cosa que parecía casi un milagro. No haría mucho que había entrado en la fase R.E.M. cuando...

—¿Se puede saber qué hago yo en un avión, con el pánico que me dan? —se preguntaba Ángel totalmente alucinado.

Nadie le respondió. A su alrededor estaba Marisa, su exsuegra, con la que se llevaba a morir, y que, para variar, no le dirigió la palabra. A su vera, Cristian, el primer jefe que tuvo en una fábrica de conservas de la que no quería mencionar ni el nombre, le contemplaba con cierta arrogancia. Julián, su abuelo materno (que había fallecido haría cosa de tres años) permanecía de pie, vestido con sus mejores galas (¿o sería la ropa con la que lo enterraron?), junto a una despanpanante azafata, que mira tú qué cosas, le reía todas las gracias.

Ángel se pasó varias veces las manos sudorosas por el rostro, en un intento desesperado de conservar la calma. Todo aquello no podía ser real. Seguro que se trataba de un sueño, o más bien una pesadilla, teniendo tan cerca a Marisa.

De repente una manada de pingüinos apareció por el pasillo del avión comiendo bocatas de atún. A la vez una jauría de monos lanzaba plátanos de butaca en butaca a diestro y siniestro. Comenzó a sonar una insoportable y chirriante melodía de violín desafinado, que a punto estuvo de reventarle los tímpanos.

Ángel no podía más. Odiaba los plátanos y el atún, le daban miedo los monos y le angustiaban los pingüinos, básicamente porque no podían volar. Se desató el cinturón y corrió a la cabina de los pilotos. Misteriosamente la puerta estaba abierta, así que entró dispuesto a ordenar que aterrizaran. Bajo ningún concepto iba a continuar con la locura que estaba viviendo.

La cara se le desencajó al descubrir que nadie pilotaba el avión. Totalmente abatido, se sentó al volante del aeroplano, sin saber qué hacer. Solo recordó que volar no le daba miedo, pero aterrizar sí. Por eso nunca, nunca volaba.

De repente, el avión empezó a caer en picado. Con un nivel de estrés desmesurado y a punto

de sufrir un paro cardíaco, toqueteó todos los botones y palancas que estaban a su alcance. Nada funcionaba. El avión caía y caía. Iba a morir. Estaba clarísimo. De repente se relajó por completo. Ya nada podía hacer para remediar lo que de forma inmediata iba a suceder.

Fue en aquel momento de auténtica soledad en la que tuvo una revelación: Estaba locamente enamorado de Loli, y todo apuntaba a que ella también, pero que se cansó de esperar, y por eso se marchó sin más. El corazón de Ángel latía desbocado. ¡Se sentía vivo por primera vez en su vida! ¡No podía irse al otro barrio sin decirle a Loli que la amaba! Sabía que para que se cumpliera su deseo debía enfrentarse a su mayor miedo: saltar en paracaídas.

¡LO HARÍA! ¡ESTABA DECIDIDO! Buscó por la cabina hasta que encontró un paracaídas. Qué cosas más raras hace el ser humano cuando tiene miedo a algo concreto.

Ángel se había pasado horas y horas de su vida viendo tutoriales en YouTube de cómo funcionaba un paracaídas, como se saltaba de un avión en marcha... Parecía ser que al tener algo más de información mantenía a raya ese miedo. Pero aquel era el día, el momento y el lugar para poner en práctica toda la teoría. No tendría una segunda oportunidad. Se colocó el artefacto que le iba a cambiar la vida, y raudo y veloz abrió la puerta del avión. Ignorando por completo al resto de “pasajeros”, se lanzó al vacío.

Peep, peep, peep.

¿Sonaba el despertador?

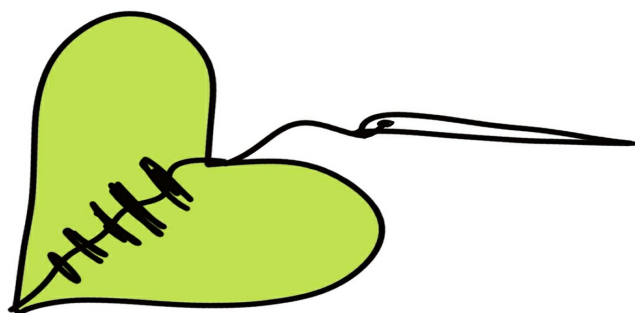
Peep, peep, peep.

Estaba claro que así era.

Ángel, totalmente sudoroso, se levantó de la cama dispuesto a ducharse y arreglarse para ir en busca de Loli. Cuando entró en el baño, se percató de que la ducha estaba en marcha. Le extrañó, puesto que no recordaba haberla usado al llegar del trabajo. Se metió dentro y...

—Hola, amor. Qué bien que nos duchemos juntos —le dijo Loli mientras empezaba a enjabonarle.

Ángel recordó que llevaban una semana saliendo, pero cada noche se le repetía el mismo sueño, en el fondo, su inconsciente aún no se creía que hubiese sido capaz de ir en busca de Loli y de declararle su amor... ¡¡Saltando en paracaídas en la empresa donde ahora ella trabajaba!!



EN LA VIDA HAY DOS CAMINOS.
UNO TE LLEVA AL MIEDO Y EL OTRO AL
AMOR.
¿Y TÚ POR CUÁL QUIERES IR?

UN CURSO DE MILAGROS

¿POR QUÉ SOY YO QUIÉN TE HABLA DEL MIEDO?

PARTE I

Probablemente te habrás hecho esta pregunta a lo largo de la lectura de este libro, especialmente si no me conoces en persona y no has visto nada de mi contenido por redes sociales. El tema en cuestión es que, en este momento de mi vida, soy capaz de gritar a los cuatro vientos que puedo ayudarte a vencer tus miedos, porque he superado unos cuantos.

Mi mayor miedo, el que más me ha paralizado durante años, escondía una preciosa bendición que, a priori, era incapaz ni siquiera de imaginar. Vencer mi miedo escénico permitió que conectara con el comunicador que llevo dentro, y a su vez, me reconectara con mi misión de vida: ayudar a las personas a superar sus miedos, vibrando en el amor y así poder cumplir sus sueños. Tal vez al leerlo te parezca un poco “cursi” o “ñoño”, pero la mayor fuente de energía de la que dispone el ser humano, es el amor.

Sí, el amor, ¿por qué? Pues porque nuestro corazón es el auténtico motor, le llaman el segundo cerebro, aunque para mí es el primero de la existencia. Te voy a contar como descubrir que estoy en lo cierto (recuerda: ¡No te creas nada!) con una sencilla explicación, de la que probablemente no has sido consciente, y que ahora al leerla dirás: ¡Pues claro! ¡A mí también me ha pasado!

Resulta que cada vez que tenemos un pensamiento, no del tipo “me falta dinero para llegar a fin de mes” o “que no me olvide de comprar tomate frito”, sino del tipo: ¡Me encantaría viajar por el mundo! O... ¡Dejo el trabajo y monto mi propia empresa! Son pensados por nuestro corazón. Son lo que nos pide el alma. Sin miedos, sin dificultades, sin que nadie nos juzgue, etc.

Pero si inmediatamente nos viene otro pensamiento (o varios) del tipo: No tengo dinero para viajar. Total, si como en casa, no se está en ningún lado. O..., mejor me quedo en el trabajo fijo, aunque no me gusta lo más mínimo, que el tema está muy mal.

Esos son de la parte de nuestro cerebro que interactúa con nuestras creencias limitantes, y que lo que pretende es que nos quedemos en la zona de confort. Es por eso que se dice que, en ocasiones, la mente puede ser nuestra propia cárcel.

Pero, a ver, Xavi... ¿Dónde está el amor en todo esto? Está en que cuando escuchamos el primer pensamiento que conecta con el anhelo de nuestra alma, nuestro corazón palpita de emoción, solemos sonreír de forma involuntaria y, lo más importante, creemos que es posible. Ahí, en ese microsegundo, hay raudales de amor hacia nosotros mismos. Y todo ello nos lleva a ser mejores personas y a estar más felices. Tenemos más energía y vitalidad, por lo tanto, es por eso que el corazón es el auténtico motor de la existencia.

Volviendo (o más bien empezando) a lo de como superé mi miedo escénico tengo que remontarme unos cuantos años atrás, casi una década. Todo empezó con un profundo anhelo de mi alma: quería ser escritor. Pero eran varios los miedos, que mi mente recurrente, me recordaba incesantemente: «Nadie se lo leerá. ¿Dónde vas tú si no eres escritor? Es muy caro publicar un libro y no te lo puedes permitir. Es un poemario y lo quieres recitar, pero tienes miedo de cagarla

durante el recital, etc.».

Y así, el manuscrito de mi primer libro volvía a entrar dentro de un cajón. Una y otra vez durante cinco años. En ese tiempo mi estado anímico cada vez estaba peor. No me valoraba lo suficiente. No me daba mi lugar y no me empoderaba. Tal vez lo peor es que no escuchaba el llamado del alma. Sabía que era mi camino, pero el miedo me ganaba todas las batallas...

¿Y cómo lo hiciste, Xavi, para vencer el miedo? Bueno, el quid de la cuestión es que, cansado de no encontrar la forma adecuada de materializar mi sueño, me puse en contacto con un amigo coach y me hizo las siguientes preguntas:

Dices que publicar un libro es muy caro, pero... ¿sabes exactamente cuánto costaría el tuyo? ¿Qué número de ejemplares tienes que imprimir?

No necesité más para reconocer que desconocía las respuestas. Me había escudado en un lugar de comodidad plagado de victimismo y escasez. Al día siguiente pedí presupuesto para 30 ejemplares en la copistería de mi pueblo y... ¡No era tan caro como yo pensaba! Además, me dejaban pagarlo conforme los fuese vendiendo. ¡No me lo podía creer! ¡Por fin, mi sueño se iba a hacer realidad! Trabajé codo con codo con mi coach todo el tema de cómo estructurar el libro, incluidos su diseño y maquetación.

Pero seguía faltando el tema del miedo escénico, la peor piedra a superar en el camino. Me recomendó hacer la primera presentación en *petit comité* con familiares y algunos amigos y amigas. Y bueno, pues, no os voy a mentir, seguía teniendo miedo. Temblaba ante la sola idea de hacerle caso. Constantemente me recorrían sudores fríos por la espina dorsal, me despertaba intranquilo por las noches, como si fuese a morirme de un momento a otro y empecé a sentir tremendos dolores de garganta, a los que mi mente acompañaba con la “preciosa” frase: «si lo haces, te vas a quedar mudo». Era consciente de que todo era tremendamente absurdo, pero llevaba tantos años creyéndole al *Pepito Grillo chungo* que habitaba en lo profundo de mi psique, que me tenía sometido.

Querido lector, si has experimentado algo parecido estarás de acuerdo con el hecho de que supone casi un esfuerzo sobrehumano salir de ese pozo. Lo único que cambió por aquel entonces era que, misteriosamente, empecé a escuchar la voz de mi corazón, que en yuxtaposición, le ganó por k.o. técnico (más de una vez) al *Pepito Grillo chungo*. Pero, aun así, no avanzaba.

¿Dónde estaba la palanca de cambio? ¿Cuál era la señal del Universo que no me llegaba o que era incapaz de comprender? Cuando uno vibra en el miedo lo percibe todo desde ahí. Una situación en el trabajo no muy satisfactoria, de repente se convierte en un fracaso, una bronca con tu pareja te baja la autoestima y el miedo a la soledad y al abandono, brota cual semilla que permanecía latente en la Tierra. Y de este modo todo lo que se vive te hunde más en el pozo.

Imagino que si te cuento que hay que estar atento a las señales y/o a las razonadas me dirás: «pues mira que bien, si tú no te enterabas de las señales del Universo, ¿cómo quieres que lo haga yo?». Y tienes toda la razón del mundo. No me enteraba, o lo que es peor, no quería enterarme. No obstante, solo puedo afirmar que... ¡La magia existe! Y en el momento en el que has empezado a escuchar la voz de tu alma, el susurro de tu corazón, ya no hay vuelta atrás.

Para continuar con la historia es necesario, querido lector(a), ponerte en contexto. Desde el primer momento en el que empecé a salir con mi mujer, Marta Morales, la autora del prólogo, me presentó a sus abuelos y el cariño fue mutuo. Especialmente con el yayo Ángel, una persona formidable que me trató como un nieto más desde el minuto cero. La vida nos teje los hilos para que interactuemos con las personas adecuadas y mejoremos como seres humanos, para mí, conocerlo fue precisamente eso lo que ocurrió. Aprendí a amar más y a juzgar menos. Por eso el día de su muerte también me afectó como si fuera mi propio abuelo. Por circunstancias laborales

no pude asistir al velatorio. No poder acompañar a mi mujer, ni al resto de la familia, en esos momentos tan cruciales, fue bastante duro, la verdad. Un *batiburrillo* de emociones contenidas brotó de mi ser de la única forma que me permitía por aquel entonces: escribiendo poesía.

¿Quieres saber cuál fue el poema? ¡Pasa la página y lo encontrarás!

AYER SE FUE

Ayer se fue un amado Ángel.

No pude verlo partir, no pude estar allí, en su último viaje. Pero desde el primer momento, en cuanto me conoció, se ganó mi corazón y, una parte, se ha ido con él.

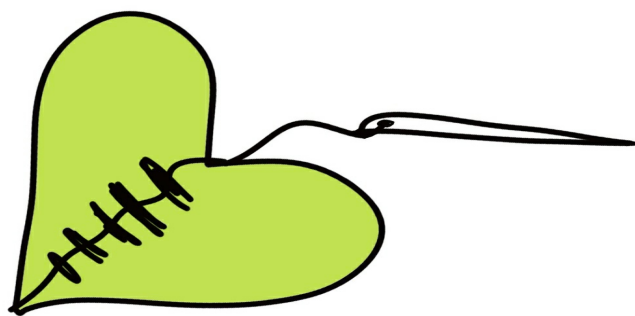
Ayer se fue un amado Ángel.

Solo puedo decir “GRACIAS”.

Gracias por permitirme formar parte de tu vida.
Gracias por aceptarme como uno más de la familia
(aunque llegara de los últimos).

Gracias por dejarme quererte como si fueras mi abuelo.

Ayer se fue un amado Ángel... Y parece que a los demás nos faltan alas.



**LA VIDA COMIENZA
CUANDO
EL MIEDO TERMINA**

Osho

¿POR QUÉ SOY YO QUIÉN TE HABLA DEL MIEDO?

PARTE II

Escribí el poema e hice una cosa que nunca había hecho en la vida, lo subí a Facebook. Y ya, me olvidé de él. Pasó poco más de una hora hasta que volvía coger el móvil por si tenía algún WhatsApp de mi mujer. Y efectivamente así fue. Me había mandado un audio llorando emocionada por el poema sobre el yayo Ángel que había publicado.

La verdad es que no me esperaba ninguna reacción de nadie, pero el Universo me dejó claro que mi mensaje le había llegado a la gente. Recibí varios comentarios en Facebook de lo bonito y emotivo que era, otros dándome el pésame y también un montón de WhatsApp. Así que di las gracias por ser leído y por el acompañamiento recibido. Hasta aquí esta historia es más personal que otra cosa. La señal del Universo, la verdadera corazonada, vino cuando mi suegra me dijo: «Me encantaría que lo leyeras en el entierro».

¿Cómo podía negarme? Me enfrenté a mi miedo escénico de la única manera que podía. Lo leí, pero no levanté la vista del folio, así no me puse nervioso y pude hacerlo. Estaba claro que un ángel con nombre propio me mandó un “regalo” que no podía rechazar. Una vez en casa, tomé la decisión firme e irrevocable de accionar a pesar del miedo y publicar mi primer poemario #fluirenmimundo.

Puse fecha de presentación, imprimí carteles por el pueblo y me dije un Sí más grande que todos los NO recibidos hasta el momento. El acto en cuestión se haría en el centro de mi mujer, un lugar no muy grande, en el cual, siguiendo las directrices de mi *coach* podía albergar a amigos y familiares sin problema. La prueba era potente. Iba a descubrir, sin saberlo, que detrás del miedo existe una bendición. Durante una semana hice mogollón de ensayos con sillas vacías. Bueno, todas menos una, la de mi mujer, que se iba cambiando de lugar para ver cómo me iba sintiendo. La clave fue saber dónde estaría ella, así solo tenía que buscarla con la mirada y tendría la situación controlada, o eso me repetía una y otra vez, aunque la verdad era que...

Quince días antes de la presentación me dolía horriblemente la garganta y me quedé afónico. ¿Veis cómo funciona la mente? Si no tenía voz, no podía recitar ante el público, tenía la excusa perfecta para no enfrentarme al miedo, para seguir en mi zona de confort. Pero no me rendí. Sabía que ocurriera lo que ocurriera, ya no había marcha atrás. Le iba a contar al mundo, sí o sí, que yo sabía Fluir en mi Mundo.

Tomé infusiones para recuperar la voz, hice gárgaras, y me visualicé terminando el recital sin desmayarme ni morirme (os juro que era lo que me venía sin cesar a la mente, pensar en la muerte era una auténtica tortura).

Llegó el gran día y estuve a punto de tirar la toalla constantemente. Encontrarme con la mirada de mi amada, me mantuvo a flote en lugar de ir a la deriva. ¿Suena eso de salir del miedo para ir en busca del amor? ¡Je, je!

Pues sin ser consciente de ello, es lo que hice todo el tiempo. Conseguí el objetivo. Logré sacar mi primer libro, pese a que me temblaban las piernas, pese a que minutos antes me hice

muy, pero muy amigo de la taza del sanitario, y pese a estar rojo como un volcán en erupción durante prácticamente todo el evento.

Os dejo por aquí un fragmento de ese día que marcó un antes y un después en mi vida:

[21 de junio 2018](#)

¿Qué hice al terminar y descubrir que no me había muerto? Pues tomar otra decisión firme e irrevocable: ir de lugar en lugar recitando ante otras personas. Luego saqué un cuento infantil #unamigoparasiempre con el que fui de ruta de colegio en colegio. El miedo seguía ahí, pero no me iba a paralizar nunca más. Una de las anécdotas más curiosas fue que en mi mente yo quería controlar la cantidad de asistentes para no sentirme abrumado, y que el *Pepito Grillo* que tenía olvidado, apareciera de golpe y porrazo, sin haber sido invitado, en el momento menos indicado. Se acercaba la fecha de la presentación en uno de los colegios de Zaragoza y me llamaron para preguntarme que si en vez de ir de aula en aula, con unos treinta niños cada vez, ¿no podía ser mejor un salón de actos con los doscientos de golpe? Tragué saliva y por poco me cago encima, pero respondí: SÍÍÍÍÍÍÍÍÍÍ...

Hoy tienes en tus manos el libro número 11 en mi trayectoria como creador. Desde mi primer libro publicado, en solo cinco años, mi creatividad se disparó. El volcán erupcionó, pero para difundir las letras por el mundo. La vida me ha permitido vivir un sinfín de experiencias: He colaborado en varias presentaciones de otros autores, realizado booktrailers, participado en más de una veintena de antologías, creado y promovido tres antologías benéficas para tres asociaciones de mi pueblo, Caspe. He entrevistado a más de cincuenta creadores en mis redes sociales con colaboración de algunas emisoras de radio y me han entrevistado para medios de comunicación de España, Chile, Perú y Argentina, tanto de forma escrita como para televisión y radio. Un sueño cumplido porque pagué el único precio necesario e imprescindible: amarme por encima de mis miedos.

Mientras escribía estas páginas, hace apenas unos meses, he sido bestseller en Amazon.com con mi libro *La ley del Espejo y su Interesante Reflejo*. Desde luego otro gran regalo del Universo. Dentro de unas cuantas páginas más te cuento cómo lo conseguí, no obstante, no te olvides de que...

¡NO TE CREAS NADA!







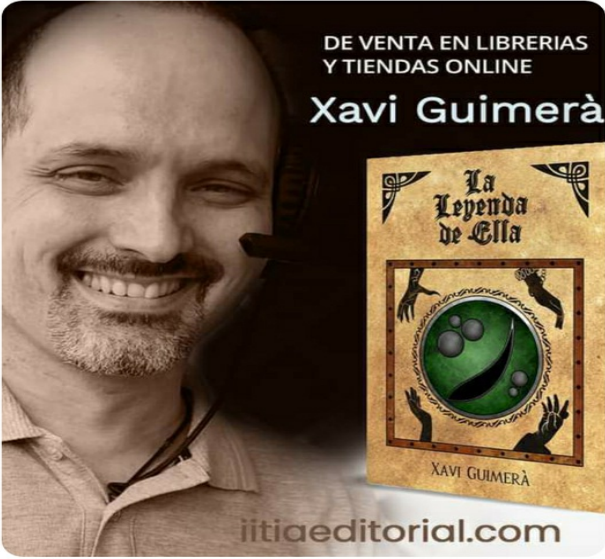
Presentación Libros de Graciela Giraldez y Xavi Guimerá

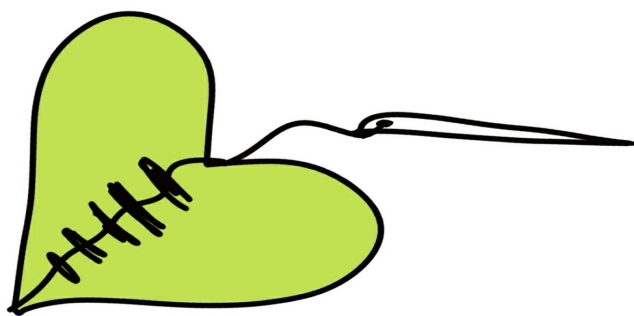
En Enero tuvimos el honor de estar por Calanda, más concretamente en la biblioteca, presentando el cuento, *Filiberto: un dragón de tecnología solidaria* *Regalos y rarezas de un micromundo* (ambos escribe) y el poemario *Efectos secundarios: historia de un* de la calandina Graciela Giraldez.

Más impactante fue ver la cantidad de padres y niños que acudieron, en el que un títere, con forma de dragón, y un petín (limpio lo prometo) amenizó la velada provocando un









**EL ÉXITO ES IR DE FRACASO EN FRACASO SIN
PERDER LA ILUSIÓN.**

Henry Ford.

YO COMO TÚ

Microrrelato

Todas las tardes, sin excepción, Martín, al salir de colegio, corría como un loco en dirección a casa para poder ver la emisión en directo del nuevo episodio de sus *YouTubers* preferidos. La vida en la Tierra había cambiado. Antes lo normal hubiese sido que niños como Martín se entretuvieran chutando alguna lata de refresco vacía e improvisando lo que podría denominarse un partido de liga. Y todas las madres acudirían al unísono a ver el encuentro para encasquetarles, sí o sí la merienda, puesto que estaban en edad de crecer.

Actualmente los chavales volvían solos del colegio, debido a que los padres trabajaban mil horas para pagar los préstamos adquiridos: hipoteca, coche nuevo, plan de vacaciones, seguros varios, y dispositivos tecnológicos con acceso a diversas plataformas de *streaming*. Y en casa no había nadie, bueno sí, varios *bots* de Inteligencia Artificial que se esforzaban por cubrir las carencias afectivas de la familia.

Normalmente, Martín compartía la vuelta a casa con Álvaro, su vecino. Los dos competían por ver quién llegaba antes corriendo, pero aquel día, Álvaro no había ido a clase porque estaba un pelín *pachucho*, así que de pronto Martín se vio a sí mismo compitiendo con el vacío existencial. Los seres humanos somos animales de costumbres, por lo que, al protagonista de esta historia, al percatarse de que su rutina estaba totalmente interrumpida, le fue imposible seguir corriendo.

Caminaba lo más rápido que podía, pero a su motor interior, le faltaba el combustible imprescindible para cumplir cualquier propósito: la motivación. El camino de regreso se le hizo muy arduo. Parecía que las calles no tenían fin y que las casas se habían multiplicado desde la última vez que pasó por allí. Cansado y rendido a la evidencia de no poder controlar el espacio-tiempo, Martín tomó la decisión de hacer algo que los habitantes de la Tierra llevaban décadas sin experimentar por sí mismos: escuchar sus pensamientos.

Cabe decir que fue una sensación muy extraña, no estaba para nada acostumbrado. Y mientras le “aparecían” un *batiburrillo* de ideas, constantes e incesantes, del estilo: «para cenar quiero chocolate con churros. María es una niña *repipi* que no soporto, pero igual me gusta un poco. Álvaro es un pesado que me molesta cada vez que celebra que me ha ganado corriendo...».

Entonces escuchó una voz que le decía:

—Tú como Yo.

La primera vez no quiso darle importancia, porque pensó que era fruto de su imaginación, pero la voz volvió a decir:

—Tú como Yo.

Sintió miedo. Aquello que le estaba sucediendo era muy raro. Que digo raro, era rarísimo. Y de nuevo:

—Tú como Yo.

Martín empezó a correr cual caballo desbocado. El miedo se estaba impregnando en su A.D.N. a la velocidad del algoritmo que cambia la visibilidad de las redes sociales. Corría y

corría, pero sin rumbo fijo. Se pasó su calle y continuó corriendo. Aquella voz seguía una y otra vez: «Tú como Yo». «Tú como Yo». «**Tú como Yo**».

A Martín le temblaban las piernas y, por causa de ello, tropezó un par de veces, pero milagrosamente pudo seguir corriendo sin caer estrepitosamente al suelo. La voz seguía y seguía. Martín, sin poder contener sus emociones, lloraba de rabia e impotencia mientras corría y corría. En aquellos momentos de incertidumbre hubiese dado su Tablet, su ordenador portátil, su móvil y cualquier otro artilugio digital, incluida toda la IA del mundo, por tener ante él a sus padres para que pudieran abrazarle, y decirle lo que solían decirle, cuando de muy pequeño se levantaba asustado por haber tenido una pesadilla: «Tranquilo, esto también pasará». Pero ni estaba tranquilo ni aquello tenía pinta de pasar.

«Tú como Yo... Tú como Yo...», seguía y seguía.

El llanto empezó a mezclarse con una retahíla de mocos, que como si tuviesen vida propia, se adentraban en su boca, cual babosa asquerosa, produciéndole un sinfín de arcadas. Martín no pudo más y se detuvo en seco. Cayó de rodillas y vomitó.

Lo sacó todo fuera: la tristeza, la soledad, la incomunicación con su entorno y la sensación de abandono que le oprimía el pecho desde hacía tiempo y que nunca se había permitido expresar.

«Tú como Yo... Tú como Yo».

—¡¿QUÉ QUIERES DE MÍ?! —gritó desesperado.

«Que me abrace», dijo la voz que habitaba en su cabeza.

Martín supo que, hasta la fecha, todo lo que había experimentado, no tenía nada que ver con el miedo. Pero que una voz que te habla en tu cabeza te responda a una pregunta... ¡Eso sí que era auténtico miedo!

«No tengas miedo. Abre los ojos y mírame», dijo la voz.

Aquello ya era demasiado. No se creía capaz de poder sostener una conversación con “algo” que ni era humano ni era un robot. «¿Será esto estar *chalo*?», se preguntó a sí mismo en un acto desesperado de mantener la cordura.

«No estás loco, solo abre los ojos y abrázame», Insistió de nuevo la voz.

Martín se percató de que efectivamente tenía los ojos cerrados, por lo que decidió abrirlos lentamente, como cuando los primeros rayos del sol acuden para despertarte. Ante él permanecía plantado un enorme roble. No sabía cómo había llegado allí. No podía ser real. Seguramente se trataría de una pesadilla. ¡Sí, seguro que era eso! Más raudo y veloz que cuando competía contra Álvaro, se pellizcó. Y le dolió. Un montón para ser exactos. La realidad seguía siendo la misma: Delante de él había un roble inmenso.

«Vale. No puedo negar que aquí hay un árbol, pero de ahí a que me hable... ¡Ni que fuera un teléfono!», se dijo Martín.

«Sí, soy yo quien te habla. No tengas miedo y abrázame», habló de nuevo la voz.

Martín dejó de intentar comprender lo que ocurría, al fin y al cabo, solo tenía diez años, y había cosas que un niño de su edad jamás entendería.

Para vencer su miedo, hizo lo único que creía que podía hacer, convencerse a sí mismo de que estaba dentro de un videojuego, y que, para volver a casa, tenía que abrazar al roble. Aun temblando por todo lo vivido desde que salió del colegio, cerró de nuevo los ojos, tragó saliva, y se lanzó a abrazar al árbol.

Al principio no notó nada y tampoco ninguna voz le habló. Poco a poco empezó a calmarse. Sus latidos bajaron la intensidad y el ritmo; y pudo relajarse en el abrazo. Fue entonces cuando se sintió en paz. Aquel abrazo era como recibir por triplicado todos los abrazos que le habían

dado sus padres a lo largo de los años. Se sintió en casa. Sí, en casa y no pudo evitar sonreír de oreja a oreja.

¡Qué maravilla! ¡Aquello era sentirse vivo! Pese a que nadie le había contado que se podía “sentir” a un árbol, allí estaba él, experimentando una de las mayores conexiones que la raza humana puede obtener por el simple hecho de haber encarnado en la Tierra. En su mente se proyectaban, como si de una película se tratara, imágenes de planetas, del cosmos, del Universo, de otras galaxias. Y se mezclaban con imágenes de él en el vientre de su madre, en brazos de su padre, dando sus primeros pasitos... Miles y miles de imágenes de otros lugares, de otros seres, de ¿otras vidas? Todo sucedía a una velocidad tan vertiginosa que no le daba tiempo a pensar. Notó como se le volvía a acelerar el pulso y se le entrecortaba la respiración. Aun así, no abrió los ojos ni dejó de sonreír.

De repente se vio a él de anciano, acompañando a cientos de personas, que venían de cualquier parte del mundo, a conectar con el roble que estaba abrazando. Y entendió que aquel era el verdadero amor. El de Gaia. El de la Madre Tierra. Ni él ni nadie nunca más volverían a sentirse solos. Todo estaba en conexión.

Había encontrado lo que desde el principio de la existencia la humanidad busca constantemente: el sentido de la vida. Y Martín sabía que era amarse por encima de todas las cosas, para así, no volver nunca más a caer en la desconexión que produce el miedo, y poder amar a los demás incondicionalmente.

Pese a su temprana edad pudo comprender que su misión en la vida era ayudar a la humanidad a volver a conectar con su amor. Para ello debía contarles que existían leyes que regían el Universo, y tal vez la más fácil de comprender era:

LO QUE ES ARRIBA ES ABAJO Y LO QUE ES DENTRO ES FUERA.

¿Cómo lo haría? ¡Amando a los árboles! Ellos eran la clave de todo. Tenían raíces que conectaban con la Tierra, igual que los humanos que caminaban por ella. Tenían ramas y hojas que conectaban con el cielo, igual que los humanos, puesto que no solo eran un cuerpo físico. Y por último, en su tronco tenían la conexión con el amor, igual que los humanos, pues por algo tenían un corazón. Martín se sentía muy feliz. Ya no tenía miedo, en él solo habitaba amor. Fruto de tanta dicha y plenitud, llenó sus pulmones hasta su máxima capacidad y le gritó al firmamento:

¡YO CÓMO TÚ!

1, 2, 3 CREANDO

Quiero volver a insistir en que todo está en tu mente. Especialmente los miedos. El ser humano es capaz de cambiar la realidad a su imagen y semejanza, con el poder de sus pensamientos. ¿Te lo crees? Lo normal es que me digas que no, especialmente si me has hecho caso cada vez que te digo... ¡No te creas nada!

No pretendo convencer a nadie de lo contrario, simplemente cuento lo que a mí me ha servido. Prácticamente todas las veces que alguien me ha contado un sistema infalible que le funciona he decidido ponerlo en duda, pero eso sí, en el instante que he podido lo he llevado a la práctica, puesto que solo así he descubierto si funcionaba para mí. Y sin más dilación te voy a contar cómo funcionan los pensamientos en nuestro cuerpo y a proponerte un sencillo ejercicio, que me cambió la vida.

Cada vez que tenemos un pensamiento, este nos conecta con una emoción, que a su vez nos lleva a una acción y nos proporciona un resultado. Te pongo un par de ejemplos:

Pienso que me encantaría tener un grupo de amigos con el que sentirme a gusto y poder compartir vivencias interesantes. Pero esto me lleva a conectar con la emoción del miedo que me da salir a la calle a relacionarme con los demás. El miedo es de tanta intensidad que no me atrevo ni siquiera a intentarlo (la no acción es una acción en sí misma). Y, por último, obtengo el mismo resultado de siempre, no tengo amigos porque me vence el miedo a la hora de relacionarme con los demás. Menudo rollo el miedo, ¿no?

Ahora vamos a suponer la misma situación:

Pienso que me encantaría tener un grupo de amigos con el que sentirme a gusto y poder compartir vivencias interesantes. En esta ocasión siento expansión en mi corazón y conecto con la alegría de lo feliz que me voy a sentir cuando lo consiga. Inmediatamente después busco por las redes gente con mis gustos y aficiones y escojo algunos grupos que me puedan interesar. Es el primer paso en mi acción, pero tengo claro que al final nos conoceremos en persona, y si no encuentro grupo, lo creo yo porque estoy totalmente decidido. En el primer grupo que sea aceptado, ya obtendré mi resultado deseado.

Esta forma de funcionar que tiene el ser humano se repite siempre igual. Tal y como te he mostrado con los ejemplos, indistintamente de que nuestro pensamiento sea negativo o positivo, nos conectará con una emoción (negativa o positiva dependiendo del caso) y luego con una acción (recuerda que la no acción, es una acción en si misma) y, por lo tanto, tendremos un resultado, positivo o negativo, pero un resultado. Cuando entendí esto, comprendí por qué me pasé cinco años de mi vida sin ser capaz de publicar mi primer libro. Todas las veces, la emoción del miedo escénico, me generaba la inacción y el no-resultado satisfactorio.

Cuando vivimos tanto tiempo sometidos por las emociones que nos originan los miedos, nos cuesta mucho ser conscientes de a qué nos hemos enfrentado y si hemos salido victoriosos(as) o no. La mejor forma de darnos cuenta es la que te propongo con el siguiente ejercicio:

Te insto a coger una libreta y apuntar las 101 cosas que has conseguido en tu vida. Os dejo 10 ejemplos:

1. Me saqué el carnet de conducir.

2. Aprobé inglés en el instituto después de haberlo suspendido en tres evaluaciones consecutivas.
3. Un día cualquiera, de cuando cursaba 5º de E.G.B., durante el recreo, metí el gol de la victoria en un partido de fútbol improvisado.
4. Aprendí a conducir una pequeña embarcación.
5. Trabajé 40 horas sin descanso en el rodaje de un anuncio de publicidad.
6. Aprendí a ir en bicicleta.
7. Sé cocinar, con notable éxito, un huevo frito.
8. He saltado en paracaídas.
9. Me he sacado la titulación de coach.
10. Fui saltando la comba, de Caspe a Chiprana, que está a 7,5 kilómetros de distancia. (Es real. Luego te dejo el enlace del video).

Y así hasta 101. Sé que por norma general uno no está acostumbrado a rebuscar en sus logros. La mayoría de las veces son cosas que ya hacemos con normalidad, en el día a día, y no le damos importancia. Otras pueden ser como haber escalado una montaña, o aprendido a montar a caballo, etc. La cuestión es que no te rindas.

Tómate tu tiempo para conseguir las 101. Y una vez las tengas, te propongo lo siguiente. Coge esas páginas y arráncalas. Sí sé que parece una locura. Arráncalas. Abre la libreta de nuevo y mientras lees una por una tus grandes acciones de la lista, haz lo siguiente: Piensa si antes de lograr ese resultado tenías miedo de conseguirlo, y en qué grado. Me explico, un poco de miedo, mucho miedo, miedo paralizante.

Te pongo ejemplos con mis 10 empoderamientos anteriores:

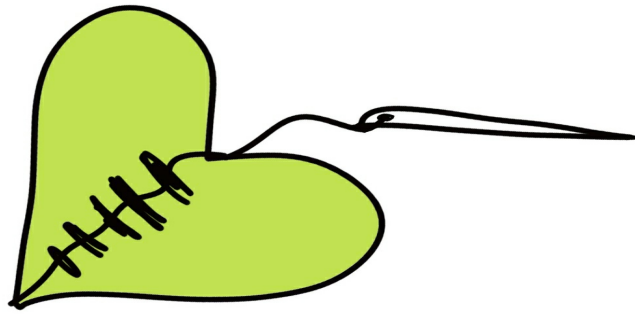
1. Me daba muchísimo miedo conducir. Pensaba constantemente que iba a atropellar a alguien y que nunca iba a poder tener el carnet en mis manos.
2. Tenía la convicción de que nunca aprobaría y que repetiría el curso por siempre. Me daba un poco de miedo sentir que si eso era así tendría que ir con otros adolescentes y que perdería la amistad con mis amigos.
3. Siempre he sido un negado para el fútbol. La mayoría de las veces ni siquiera lo intentaba por no sentir el rechazo de los demás. Aquel día me dije a mí mismo que quería jugar y pasarlo bien. Cuando justo antes de acabar me vi cerca del área contraria y con el balón en mis pies, se me cruzó el pensamiento de que podía fallar y de que mis amigos me criticarían o se enfadarían conmigo, pero no dejé que ese leve miedo me impidiera meter el gol de la victoria.
4. La primera vez que monté en un barco sentía miedo de chocar con otras embarcaciones o de caerme al agua y que la barca se alejara. Existía un gran miedo que me acechaba, pero como era una cuestión laboral, y quedarme sin trabajo era totalmente impensable, hice de tripas corazón y... ¡A navegar se ha dicho!
5. Aún estaba cursando los estudios de cine y un amigo me llamó para trabajar en un anuncio. Muchas horas y mal pagado, pero la ilusión venció cualquier miedo y cansancio.
6. Me había caído en más de una ocasión. Por aquel entonces, mi padre había decidido que ya estaba bien de ir con los *ruedines*, así que me los quitó y me hizo pedalear.

Ante el miedo creciente, sentía que la única forma de no caer de nuevo, era mirar constantemente la rueda delantera, lo que ocasionó que mi padre me gritara sin parar: «¡No mires la rueda!». No sabía que me daba más miedo, si caerme o los gritos, pero pedaleo tras pedaleo, lo conseguí. Mi padre me enseñó de la mejor forma que sabía, y le estoy eternamente agradecido por ello.

7. La cocina y yo nunca hemos sido muy buenos amigos. Por norma general, o se me queman las cosas o se quedan crudas. Con el aceite hirviendo, pues miedo total. A base de algún que otro *quemazo*, he conseguido cierta destreza, y al menos, los huevos fritos ya no son un problema.
8. Ufff..., menuda locura. Aquel día monté por primera vez en un avión y luego salté en paracaídas. Creía que no lo iba a contar, pero decidí que, si me moría, era porque me tocaba. La experiencia fue inolvidable.
9. Durante años le di vueltas al tema, hasta que me decidí. No me daba miedo, solo que no me permitía hacerlo, el sacarme el título **de coach**.
10. En fin, locuras que se me pasan por la cabeza. La forma que encontré de ser capaz de hacerlo y no permitir que ningún miedo me lo impidiera fue comprometerme en que lo lograría por las redes sociales. Fallarme a mí mismo, no era opción.

Bueno, cuando termines este ejercicio haz recuento de a cuantos miedos te has enfrentado y has vencido. ¡Enhorabuena! ¡Seguro que son un montón! Ahora ya estás más preparado(a) para vencer el miedo que en la actualidad te impide ofrecerle tu mejor versión al mundo.

¿Te lo crees? Si es que no es porque en tu sistema de creencias está instaurado el fracaso, en ese tema en concreto. Paciencia, en el siguiente capítulo te cuento como detectar una creencia limitante y como convertirla en una oportunidad.



**LOS MUROS QUE CONSTRUIMOS PARA DEJAR
FUERA LA TRISTEZA, TAMBIÉN DEJAN FUERA
LA ALEGRÍA.**

Jim Rohn

ES LO QUE HAY

Microrrelato

En la calle Balmes de Barcelona, cuyo nombre de empresa no voy a mencionar por no hacer publicidad, Julián, un varón de marcada alopecia y de pésima forma física, mataba las horas que le quedaban por delante en el trabajo, con el uso constante de uno de sus mayores talentos. Había adquirido cierta habilidad ejercitando sus dedos, mientras le metía prisa a un fontanero italiano (de gran renombre en el mundo de los videojuegos) para que saltara de bloque en bloque y de pantalla en pantalla, a la caza de setas, que aparentemente no eran alucinógenas, pero sí contenían resguardadas en su interior algunas habilidades mágicas.

Las manecillas del reloj parecían no avanzar a tiempo real. La aguja segundera se dilataba como si fuese goma de mascar, y se detenía a conversar, con cada uno de los minutos por los que lentamente transitaba.

Julián llevaba 30 años en la misma empresa de contabilidad. No era un trabajo para tirar cohetes, pero le permitía pagar las facturas sin tener que recurrir a malabarismos ni fuegos artificiales a fin de mes. Su vida era monótona y extremadamente aburrida, pero desde bien pequeño había oído, en incontables ocasiones, por parte de su abuelo y de su padre que, por supuesto, también eran contables, la siguiente frase: «Es lo que hay». Con este mantra resonando en su interior durante décadas, Julián, nunca sintió la fuerza necesaria para cumplir su mayor sueño: correr por todo el mundo.

La fidelidad a sus ancestros, y la necesidad inconsciente del ser humano de querer formar parte de un clan, ya sea por recibir amor, sustento o protección, crearon en su corazón una serie de lazos energéticos que le imposibilitaban tomar acción. Se narcotizaba viendo películas, engullendo comida basura (a la velocidad de una aspiradora), jugando a los videojuegos y visitando regularmente las mismas páginas de internet en las que podía contemplar a mujeres desnudas; que se esmeraban en practicar, algunas de las técnicas amoratorias que podían satisfacer los deseos más íntimos y oscuros, de gran parte de los hombres que poblaban la Tierra.

Pero aquel día fue distinto. A penas quedaban cinco minutos para terminar la jornada, cuando Julián notó unas ligeras palmaditas en su hombro. Estaba a un tris de alcanzar una seta gigantesca y, por lo tanto, decidió ignorar las “palmaditas”. A punto de gritar “eureka” por la hazaña conseguida, escuchó a sus espaldas:

—Ejem. Ejem.

Inmediatamente dejó que la seta siguiera su existencia tranquilamente, puesto que había reconocido la voz. Se trataba de su superior al mando. Don Agustín, un tipo bajito hasta decir basta y con muy malas pulgas. Los pobres infelices que estaban cerca de él durante mucho tiempo, no alcanzaban a comprender el motivo oculto de cuáles fueron las razones para bautizarlo con aquel nombre, puesto que nadie, y cuando digo nadie es NADIE, conseguía estar a gusto permaneciendo a su lado.

—¡Está usted despedido! Recoja sus cosas inmediatamente y pase por la planta de oficinas, para que le abonen su última nómina. Le podría decir que ha sido un placer trabajar con usted, pero le estaría mintiendo —le soltó a bocajarro Don Agustín.

Julián no reaccionaba. Se quedó inmóvil, sentado en su silla, mientras delante de sus ojos aparecían unas letras que resumían a la perfección su estado emocional:

GAME OVER

Ahora sí que las agujas del reloj marcaban el compás acorde con la existencia. Los compañeros de Julián se fueron sin despedirse. No cualquiera se acercaba a él, teniendo cerca la mirada escrutadora de Don Agustín.

Con un esfuerzo sobre humano, y apretando conscientemente los párpados para no encharcar con el diluvio universal las pocas pertenencias que tenía en la oficina, Julián obedeció por última vez las directrices de su superior.

Salir al exterior de la que había sido su jaula laboral, le produjo sensaciones encontradas. Por un lado, sentía una terrible culpa por haber sido despedido. Y, por otro lado, empezó a sentirse extraño, pero..., ¿bien? Justo en el medio de su pecho, notó como si unas diminutas llamas comenzaran a envolverlo, proporcionándole una potente sensación de libertad.

Libre. ¡Sí, libre! Ahora podía hacer lo que quisiera con su vida. Tenía muchísimo dinero ahorrado, su abuelo y su padre ya habían muerto hacía tiempo, y no le debía nada a nadie. ¿No le debía nada a nadie?, quizás tal vez a sí mismo. Se sentía pleno ante la ida. Oleadas de energía vital recorrían todo su Ser con una intensidad apabullante. A pocos pasos de su anterior trabajo, encontró a un anciano vagabundo, y sin pensárselo dos veces, le regaló las llaves de su casa. También le entregó la totalidad de sus pertenencias que extrajo de la oficina. Y con una sonrisa en el rostro, se quitó la corbata para ponérsela a modo de cinta en la cabeza. Se anudó a la cintura la americana que llevaba aquel día y se arremangó las mangas de la camisa. Antes de emprender el viaje hacia su nueva vida, se percató de que el vagabundo iba descalzo, así que ni corto ni perezoso, le regaló también sus calcetines y sus zapatos de mocasín negros.

—¡Qué maravilla pisar la Tierra en su plenitud! —le dijo Julián al mundo, justo antes de empezar a correr.

Años más tarde, la prensa lo perseguía de pueblo en pueblo, de ciudad en ciudad, con la intención de alcanzarlo para entrevistarle. Fue una joven periodista, la única que lo logró. Y lo consiguió, porque corrió varios kilómetros a su lado... ¡Descalza!

Aquel reportaje dio la vuelta al mundo, como Julián, pero lo que más le impactó a la humanidad fue la respuesta a una de las preguntas:

—¿Qué es lo que le motiva a seguir corriendo? —dijo la periodista.

—¡Es lo que hay! —respondió Julián sin dejar de sonreír, y de correr, por su puesto.

SI LO CREEES, LO CREAS.

Vas a pensar que me encanta hacer listas, ¡je, je!, porque es justo lo que te voy a pedir en breve. La verdad es que desde que aprendí que son una excelente herramienta para tocar tierra, obtener claridad y foco, a la hora de transitar los pasos necesarios, en el camino que culmina con éxito cualquier sueño..., ¡no paro de hacerlas!

Como te he prometido anteriormente, voy a explicarte un método infalible para cambiar de una creencia limitante a una *empoderante*. Lo primero es coger la libreta y hacer una lista (como no, ¡je, je!) con varias de las frases que definen tu sistema de valores. Pongo ejemplos:

1. Los millonarios son gente egoísta.
2. El dinero es algo sucio.
3. El enamoramiento es una fase que dura unos meses y luego solo queda el cariño.
4. El trabajo duro dignifica.
5. Los amigos verdaderos se cuentan con la palma de la mano.

Y así todas las que te vengan a la mente. Permítete el tiempo que necesites. No tengas prisa. El autoconocimiento lleva su propio *tempo*.

TIC, TAC. TIC, TAC. TIC, TAC.

¿Ya lo tienes? ¡Enhorabuena! ¡Seguimos avanzando!

Y ahora ya se viene el siguiente paso. Una sencilla estrategia que te permitirá detectar todo aquello que te frena, y muy especialmente, la procedencia de la mayoría de tus miedos.

El paso siguiente es... ¡Mejor te lo cuento con un ejemplo!

Con la frase: “los millonarios son gente egoísta”, debes rebuscar las emociones que sientes al respecto y cómo se materializan en tu vida. Me explico. Si en tu cuenta corriente, ahorros e inversiones tienes el suficiente dinero como para no tener que preocuparte por ello, no te afecta para nada esa creencia. Puedes seguir creyendo sin ningún problema, que los millonarios son gente egoísta, puesto que no te limita en lo que al tema del dinero se refiere. Pero si tu cuenta corriente está más cerca de tener telarañas que dinero, entonces esta frase, esta creencia, sí que te limita.

¿Aún tienes dudas? Puede ser, claro que sí. Ahora es el momento de recordar el relato anterior, el que lleva por título “**Es lo que hay**”. ¿Por qué? Pues porque la frase que le da título al relato, era una creencia limitante que tenía instaurada en su mente Julián. Y que, además, no era suya, puesto que se la oía decir a su padre constantemente, y a su vez, su abuelo se la decía su padre también.

Muy bien, Xavi, ya he tomado consciencia de que esa creencia no era mía y que además me limitaba, pero ¿y ahora qué?

Querido lector(a), permíteme volver a la creencia de que los millonarios son gente egoísta. Un posible cambio de oración sería: los millonarios son gente altruista. Si cierras los ojos, pones una de tus manos en el medio del pecho para sentir tu corazón, y te dices la frase en voz alta, pueden suceder dos cosas.

La primera es que te la crees completamente, cosa que sabrás si te sientes más feliz, más dichoso, más amado. Si no es así, y esta frase te chirría y no te la crees para nada, debes buscar varios modelos de referencia, mínimo tres, de millonarios que ayuden a las personas a crear sus empresas, que den cuantiosas sumas a ONG, o que ayuden económicamente a gente que está en la pobreza. Cuando las tengas, haz una lista con ellas, que incluya el nombre de cada millonario y si puedes también una fotografía. Ahora ya has encontrado a millonarios que son buenas personas y que usan el dinero para ayudar a los demás, de forma altruista.

Lo siguiente es reformular la creencia. Tiene que ser una frase con la que estés conforme al 100%, porque si no tu inconsciente la rechazará y nada cambiará. Podría ser:

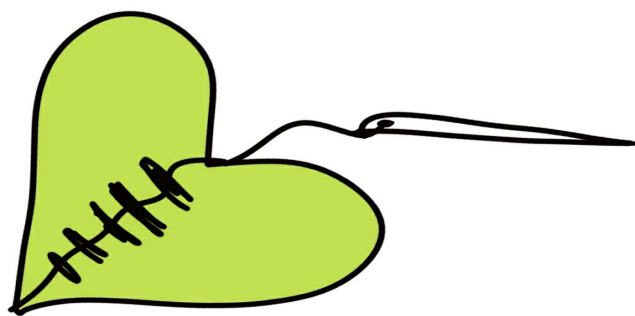
- Los millonarios son gente *guay*.
- Ser millonario te convierte en mejor persona.
- Quiero ser millonario para ayudar a los demás, etc.

Debes tener en cuenta que sea siempre formulada en presente y en positivo, no sirven del estilo: los millonarios no son egoístas, los millonarios en un futuro serán altruistas.

¿Ya la tienes?

Pues ahora, vuelve a cerrar los ojos y a colocar una mano en tu corazón. Expresa la nueva creencia varias veces en voz alta, con toda la emoción positiva que puedas conseguir, y automáticamente después déjate sentir si tu corazón se expande. Si es así... ¡Prueba conseguida! ¡Ya tienes una nueva creencia *empoderante* que te convertirá en tu mejor versión! Pero..., no te confíes. Llevas años, incluso décadas, creyéndote a pies juntillas la anterior creencia limitante, y en el momento que dudes, esta volverá a cobrar fuerza.

¿Qué hay que hacer para que eso no ocurra? Durante 21 días seguidos (que es el tiempo necesario para convertir cualquier cosa en hábito) y 3 veces al día, repite el ejercicio de conectar con la nueva creencia y con la mano en el corazón. Si además percibes que alguna situación de la vida cotidiana te lleva también a fortalecer la creencia negativa, repite de nuevo el ejercicio. Añade también, todas las mañanas nada más levantarte y justo antes de ir a acostarte, repasar los modelos de referencia (fotografías incluidas). Y así con todas y cada una de las creencias limitantes y/o con cada uno de tus miedos. Está claro que no lo puedes hacer todo al mismo tiempo, así que te sugiero que empieces por la que más te limita, o en su caso, la que más miedo te dé. Paciencia, constancia, amor propio y recordar que no estás solo(a), son las claves del éxito.



**LA VIDA ES COMO UNA CÁMARA:
SÓLO ENFÓCATE EN LO QUE ES IMPORTANTE, CAPTURA
LOS BUENOS MOMENTOS, SACA DE LO NEGATIVO UN
APRENDIZAJE REVELADO Y, SI LAS COSAS NO SALEN
COMO LAS DESEABAS, INTENTA UNA NUEVA TOMA.**

Daireth Winehouse

EL DOMINGO POR LA MAÑANA

Microrrelato

Roberto se levantó el domingo por la mañana, totalmente decidido a salir de excursión. Llevaba varios fines de semana que no hacía nada especial y estaba cansado de que el sofá tuviese su forma corporal. Mucho tiempo invertido en el vacío. Muy poco productivo. La verdad era que necesitaba cambiar de aires, volver a reinventarse, pero la pereza ganaba casi siempre la batalla. Así que, por lo menos, ya que no a iba tomar ninguna decisión importante en su vida, ni a intentar cambiar de trabajo por el momento, que mínimo, salir a la aventura como cuando era adolescente e iba por ahí con los scouts.

¡Madre mía, si parecía que habían pasado mil años! 47 recién cumplidos y más de dos décadas trabajando en una fábrica de papel. El sueldo no era muy *pá llá*, pero tenía otras ventajas, como poderse fumar algún que otro *porrillo* durante los descansos. Lo que ocurría es que al final se acomodaba a ver la vida entre hierbas de colores y vivir en un constante parque de atracciones donde todo era alegría.

La vida era mucho más que eso. Roberto lo sabía y había llegado el momento de hacer algo al respecto. De tomar decisiones. De cambiar de trabajo. De cumplir sus sueños...

—Me fumo otro porrillo y me voy de excursión a la montaña. Así despejo la mente y tomo las decisiones adecuadas —se dijo a sí mismo, aparentemente muy convencido.

Sería más o menos la hora de comer y Roberto estaba desnudo en el salón de su casa, bailando *reggae* y fumando *porros* sin parar. Se había comido veinte lonchas de queso y dos tabletas de chocolate con almendras. Vivía feliz en su mundo. Todo apuntaba a que no haría nada distinto. Luego dormiría un rato la siesta y cuando despertara, ya la oscuridad reinaría en el cielo, y su capacidad de tomar decisiones y acciones, quedaría totalmente olvidada. Pero ahora, en el presente, Bob Marley le proporcionaba la compañía adecuada. Entre bailes y risas, se le cayó el porro encima del sofá, y este empezó a arder, más rápido que las llamas del infierno. Su salón parecía las fallas de Valencia.

—¡Ostia, ostia! Que la he *liao*, je, je... —soltó entre carcajada y carcajada.

Siguiendo el ritmo de la música intentó aplacar la hoguera con sus calzoncillos, la única prenda que tenía a mano y no se había socarrado. Creo que no hace falta mencionar que fue inútil, pero con tanta *María* en el cuerpo, a Roberto le daba igual. Seguía bailando y bailando. Y como era de esperar, empezó a toser por la cantidad de humo generado a su alrededor. ¡No os podéis imaginar la humareda que sale de un sofá en plenas llamas!

Pero Roberto no perdía las ganas de bailar, y allí seguía, inmerso en aquella labor, a punto de dejar de respirar. Entre baile y baile, y tos y tos, resbaló con un calcetín, otro superviviente a añadir de aquel holocausto, con tan mala pata, que impactó con una esquina del sofá, que milagrosamente aún no ardía, y de allí terminó en el suelo perdiendo el sentido.

Roberto flotaba entre su arcoíris particular, mientras se veía a sí mismo, en el salón de su casa, con un enorme charco de sangre que provenía de su sien. Las llamas habían adquirido mayor altura y se iban apoderando de la estancia. Poco faltaba ya para convertir el cuerpo de Roberto en una barbacoa, cuando este, de espíritu presente, se percató de que su vida había

llegado a su fin.

—¡Mierda, porros, joder! —Fueron sus últimas palabras o sus últimos pensamientos. Fuera lo que fuera, fue lo último antes de que dos ángeles preciosos desplegaran sus majestuosas alas y lo llevaran cielo arriba.

—Hola, muy buenas. ¿Causa de la muerte? —le preguntó a Roberto, un angelito rechoncho y carismático que usaba unas gafas de pasta más antiguas que las alpargatas de Jesucristo.

—Ehhh... ¿Ser gilipollas? —respondió Roberto un tanto arrepentido de haber muerto de forma tan cutre.

—Vamos a ver qué dice la base de datos. ¡Mierda de wifi! Desde que el Arcángel Miguel se trajo unas cuantas nubes que le sobraban de su casa, aquí no hay quien trabaje. ¡Por fin! ¡Ha vuelto la conexión! Qué cosa más rara. No aparece ningún archivo al respecto. Deme un segundo que voy a hablar con mi superior —dijo desapareciendo de golpe y porrazo.

Roberto aún no acababa de creerse todo lo que le estaba pasando.

«Seguro que son los porros que me han *dao* un viaje que *pa qué*», pensó para sus adentros.

El angelito apareció del mismo modo en que desapareció, de golpe.

—Bueno, está claro que su caso es extremadamente inusual y, por tanto, como no se le puede enviar a ningún lugar del cielo, y al infierno no lo vamos a mandar porque no tiene suficientes puntos adquiridos de maldad, me han notificado mis superiores que se vuelve para la Tierra. Aproveche esta segunda oportunidad, puesto que una tercera, seguro que no hay —le soltó el angelito, justo antes de que Roberto se sintiera arrastrado como por un tobogán infinitamente largo.

* * *

Roberto se levantó el domingo por la mañana, totalmente decidido a salir de excursión.

—Me fumo otro porrillo y me voy de excursión a la montaña. Así despejo la mente y tomo las decisiones adecuadas —se dijo a sí mismo, aparentemente muy convencido.

Y justo cuando comenzó a darle la primera calada, apareció en su mente, la imagen de un angelito rechoncho y carismático que usaba unas gafas de pasta más antiguas que las alpargatas de Jesucristo, que estaba introduciendo en un ordenador con aspecto de nube, lo siguiente: Muerte por gilipollas.

Roberto observó el canuto entre sus dedos e inmediatamente lo apagó. Le esperaba una excursión de lo más interesante.

LA VOZ DE OTROS

Esta sección del libro es un tanto peculiar. En ella os voy a mostrar la respuesta ante el miedo de varias personas, de diferentes edades, distintas profesiones y distintos lugares, y lo que han hecho para vencer sus miedos. ¡Deseo que os guste y os sirva de inspiración!

¡Empezamos!

XAVI: ¿Quién es Jordi Hortelano?

JORDI: Jordi Hortelano es un ser completamente emocional al que le parece tan maravilloso lo que siente cuando lee y vive, que ha querido intentar transmitirlo a los demás, por ver si logra que se emocionen igual que él.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo y qué hiciste para enfrentarte a él?

JORDI: He tenido muchos, como creo que todo el mundo. Tuve uno de niño, enfrentarme a la gente. Recuerdo que saludar a un desconocido o hablar con alguien no allegado me suponía un mundo inalcanzable. Sufría horrores cuando mi padre me enviaba a comprar el periódico o cualquier otra cosa. Mi madre protestaba y le decía que fuese mi hermano que no pasaba vergüenza. Mi padre respondía que por eso mismo debía ir yo. Eso y el ir aceptando que él me quisiera. Debía hacerlo tal y como soy. Me ayudaron a vencer ese miedo a las personas.

Como consecuencia de aquel miedo que vencí en los pequeños círculos que me rodeaban, quedaba otro importante. El miedo escénico. Ya dominaba mi extrema timidez ante grupos pequeños, pero salir a un escenario y que todo el mundo estuviera pendiente de mí, era impensable. Mi decisión de ser escritor me llevó a vencer eso también.

Es curioso, porque el oficio de escritor se alejaba bastante de lo que luego fue en ese sentido. Mi idea era escribir, un ejercicio solitario en el que no estás en contacto con la gente. Un refugio ideal. Sin embargo, ocurrió todo lo contrario, mis letras fueron creciendo y acumulando admiradores y mi faceta de poeta me llevó a ser convocado en eventos de

este género. Lo que suponía no solo ser entrevistado, sino salir a recitar a un escenario. Respiré hondo y lo hice.

Afortunadamente ya he asistido a casi un centenar de eventos y entrevistas, incluso en la televisión, y ya puedo decir que estoy curado. La solución fue enfrentarme a esos miedos y hacerles creer que soy invencible. Hoy en día, el único miedo que tengo es alejarme de la persona quien he conseguido ser. Sería echar al traste toda una vida de esfuerzo. Lucho contra ese miedo, manteniéndome firme en las convicciones que me han dado resultados y no han perjudicado a nadie.



www.facebook.com/jordihortelanoescritor

¡Seguimos con esta sección de entrevistas!

XAVI: ¿Quién es Fran Gavilán?

FRAN: Primero contar que Gavilán no es mi apellido. Gavilán es un apodo que me pusieron en un grupo, justo en la época que estaba saliendo de mi oscuridad. Así que, cuando comencé a subir en redes mis textos, pensé que tenía que separar la persona que había sido y mostrar al mundo la persona que estaba resurgiendo. Para mí, GAVILAN se convirtió en esa fuerza que había carecido durante mucho tiempo y esta nueva identidad conseguía que pudiese abrirme y expresarme desde lo más profundo.

¿Recuerdas qué respondiste cuando te preguntaron que querías ser de mayor? Pues mi respuesta es Fran Gavilán. Una persona empática, sin miedo a mostrarse tal como es, sin miedo a decir lo que siente y con la capacidad de perseguir sus sueños por mucho que estos cuesten conseguirlo. Una persona que habla de la tristeza, sabiendo que entendiéndola es capaz de superarse. Alguien que abraza el dolor porque sabe que es un acto necesario para salir adelante.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

FRAN: El miedo es algo que en cada momento de nuestra vida se puede manifestar de una forma. No considero tener un mayor miedo. Porque realmente he luchado con muchos miedos. Hubo una época en que temía la muerte, en otra época la soledad, la incomprensión, sentir no ser nadie y así un largo etcétera. Hoy en día lo que más me preocupa es volver a perderme en esa oscuridad, pero es ese miedo lo que me ayuda a estar alerta y activar ese instinto que me hace continuar.

XAVI: ¿Qué hiciste para enfrentarte a él?

FRAN: Entenderlo. Pero para ello tenemos que ser capaces de exponernos a él. Voy a explicaros los miedos que tuve y que cité en la anterior pregunta. El miedo a la muerte que sentía, no era miedo a morir. Cuando analicé el porqué, constantemente me angustiaba, por qué pensar en que me iba a morir me causaba insomnio, comprendí que en esa época mi vida era monótona, no hacía nada que me ayudara a crecer o me hiciera sentir que estaba viviendo. Ahí entendí que ese miedo no era a la muerte, sino a no estar viviendo.

Cuando estuve en mi época oscura, mi mayor miedo era la soledad.

Me veía solo y sentía que no tenía valor para nadie. Ahí fue cuando decidí encerrarme sin contacto humano durante una semana. Abracé esa soledad que sentía y escribía como me sentía en ese momento. Lloré, me odié por estar así y solo cuando escuché mi voz interior pude volver a mirarme al espejo. Entendí entonces que esos miedos eran solo prejuicios de una sociedad que te dice como tienes que ser para ser aceptado. Entendí que la soledad es algo que necesito para volver a encontrarme. También entendí que el problema no estaba en sí era alguien para alguien. El problema es no sentirte suficiente para los demás y ahí está el error. Porque cuando tú te miras al espejo, solo hay una persona en el reflejo y esa persona es lo más valioso de tu vida.

Así que a las personas que sientan miedo. Les digo que lo analicen, que busquen el porqué de ese miedo y hagan algo por comprenderlo. Ya que, en mi caso, por ejemplo, el miedo se manifestó como una alarma que me avisaba que tenía que cambiar mi perspectiva de la vida.



facebook.com/vuelodegavilan
youtube.com/@frangavilan
instagram.com/gavilan_creaciones

¡Y ahora le toca a Gloria Gómez Atienza!

XAVI: ¿Quién es Gloria?

GLORIA: Soy una persona muy normal, muy humilde, doy mucho valor a los demás y me doy mucho a las personas que me rodean. Mi mayor virtud, el altruismo; el peor, la impaciencia y el miedo a las enfermedades. Soy puro nervio cuando tengo que hacer cosas. Soy feliz, siempre estoy alegre y cantando. Mis mayores tesoros, mis nietos.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

GLORIA: Mi mayor miedo es el perder a un ser querido y quedarme dependiente por culpa de mis piernas.

XAVI: ¿Qué haces para superarlo?

GLORIA: Intento no pensar y evadir la mente. Suelo rodearme de gente, sobre todo de amigos y familia. También medito, paseo, y cada día canto. Mis nietos son lo mejor para olvidarse de estos pequeños miedos.



[@eco_cuentos](https://www.facebook.com/eco_cuentos)

Facebook: gloriagomez

Se viene una gran persona que es la correctora y editora de este libro... Con todos ustedes... ¡Virginia Salazar!

XAVI: ¿Quién es Virginia Salazar?

VIRGINIA: Soy una venezolana, de esas tantas que tuvo que emigrar de su país por un mejor futuro. Vivo en Colombia desde el año 2016, soy madre de un niño maravilloso, quien me hizo ver y sentir la vida de otro modo, llenando de amor cada rincón de mi alma. Desde pequeña fui muy creativa, lo que me llevó a estudiar arquitectura graduándome con honores en el año 2009. Esa misma creatividad me trasladó al mundo de los libros, que junto a mi amor por la fantasía y la ciencia ficción, me convertí en escritora polifacética autopublicada en Amazon desde el año 2018, pasión que luego evolucionó en el diseño editorial, el cual ejerzo con gran satisfacción. Soy amante del chocolate y adoro dormir. Siempre estoy dispuesta a tenderle una mano a quien lo necesite. Y tengo un don que adquirí al emigrar, y es una cualidad que todos reconocen: tengo mucha paciencia. Sin embargo, esto es algo que aprendí con los golpes de la vida.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

VIRGINIA: En estos momentos, mi mayor miedo es morir, pero no por el simple hecho de la muerte, sino porque no quiero dejar a mi hijo sin madre. Ese es mi mayor miedo, no estar para mi hijo.

XAVI: ¿Qué hiciste para enfrentarte a él?

VIRGINIA: Como la muerte es impredecible y es algo que vendrá sí o sí, la forma en la que enfrente mi miedo es estando sana (comiendo sano, tomando vitaminas y minerales, haciendo ejercicios). Y, por otro lado, la parte que más me gusta hacer, disfruto al máximo el estar con mi hijo. Tengo la dicha de trabajar en casa, por lo que puedo llevarlo al colegio, buscarlo y compartir con él por mucho tiempo. Pues, al final, conmigo o sin mí, él seguirá su vida, como persona independiente, por eso quiero dejar una huella positiva en él, para cuando me toque partir de este mundo.



linktr.ee/vsalazar

Por esta sección pasa la última chica: Graciela Giráldez.

XAVI: ¿Quién es Graciela Giráldez?

GRACIELA: Una mujer que le gusta soñar, escribir, que es amiga de sus amigos, que trata de cuidar de los suyos. Enamorada de la vida, que le gusta su trabajo. Que siempre tuvo que luchar por conseguir las cosas y que poco a poco va cumpliendo los sueños que tuvo un día. Y claro, sigo buscando en el Universo ese lugar en el que pueda seguir creciendo y avanzando en la aventura que es vivir.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

GRACIELA: Mi mayor miedo, entre tantos, es morir y no llegar a hacer todo lo que quiero o dejarlo a medias. Perder lo que quiero, que mi familia se enferme o cualquiera de mis amigos, la impotencia que me recorre el cuerpo me desespera y no poder hacer algo “divino” me entristece. En mi trabajo me enfrento a la muerte muy seguido y eso me hace reflexionar en la vida que es muy corta. Otro miedo es presentarme al mundo como escritora o dar una charla sobre literatura. Tengo que saber de memoria cada palabra y aun así me equivoco y tengo que sacar de la chistera un truco mágico para salir del paso. Otro es, y no todo el mundo sabe que soy profesora de guitarra, el piano también se me da muy bien, aunque no terminé mis estudios, esa es una tarea pendiente para cuando me jubile. Pues tocar la guitarra frente a desconocidos es muy duro, difícil.

XAVI: ¿Qué hiciste para enfrentarte a tus miedos?

GRACIELA: Con respecto a la muerte, lo estoy trabajando. Estoy leyendo bastante sobre física cuántica y metafísica. Son temas que siempre me interesaron. Y estoy descubriendo que en realidad la muerte no existe y que solo cambiamos de plano cuando aprendemos o pasamos ciertos obstáculos aquí en la Tierra y trascendemos al plano espiritual, para seguir aprendiendo y derivando barreras. El miedo que le tengo a la muerte lo trabajo también mediante la repetición de unas palabras: Lo siento, te amo, perdóname, gracias. Y mediante afirmaciones que tratan de romper nuestras creencias limitantes y nos hacen ver más allá de una realidad creada en el subconsciente para crear una nueva. Cuesta, pero vamos teniendo resultados.

Con respecto a lo literario es algo parecido la técnica, pero recurrí a mi

amigo Xavi Guimerà que es coach, y con ciertas pautas que me dio en su día y que sigo poniendo en práctica, vamos avanzando.

Con respecto a la música, bueno, es algo muy mío, íntimo, privado y aunque hoy todos sepan esta parte de mí, es mi secreto y no tengo claro si quiero exponerlo al mundo.



[@poetagmg](#)
[Facebook: Graciela Giráldez Pérez](#)

[YouTube: El búnker del escritor](#)

Seguimos con esta interesante sección del libro con Marinel.

XAVI: ¿Quién es Marinel?

MARINEL: Ni idea. Ni idea quién es. Es una persona que no sabe quién es. Ni para que ha venido aquí.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

MARINEL: Mi mayor miedo era o es quedarme solo. He tenido este miedo todaaaa mi vida, pero ahora no estoy solo. Tengo pareja.

XAVI: ¿Qué hiciste para superar ese miedo?

MARINEL: Nada. En un momento pensaba... Vale si esta es, me quedo así, solo. Y después de años, sin pensar que voy a tener pareja otra vez, ya he tenido pareja.

XAVI: ¿O sea que se podría decir que el camino para aceptar tu miedo a la soledad fue aceptar que te podías quedar solo?

MARINEL: Sí, verdad.

XAVI: ¿Y qué te pasaba cuando te quedabas solo, que sentías, tristeza, pena, ira, frustración? ¿Qué emociones sentías?

MARINEL: No. Que no sentía frustración. Pensaba que estaba solo por mi culpa, porque también tengo mucha vergüenza, tengo mucho miedo por no fallar en una relación en una familia y eso.

XAVI: ¿Y cómo se curó eso? ¿Aceptaste que es lo que había? ¿Se fue la culpa? ¿Te sigues sintiendo culpable?

MARINEL: No. No me siento culpable de nada... Es que..., de una manera sí. Probablemente, me siento culpable porque mi hija es sola. Tiene casi 30 años, pero está sola y creo que no quiere hacer los fallos de su padre: enamorarse, hacer una familia y después divorciarse. Esto yo tampoco lo quería, pero... Si no va, no va. Yo creo que por eso mi hija está sola.

XAVI: ¿Cómo os conocisteis tú y tu pareja actual?

MARINEL: Yo estaba en Facebook de administrador de grupos rumanos en el extranjero y ella estaba de administradora en otro grupo y a la invitación de su jefe grupal, entró en nuestro grupo. Y yo, después de un tiempo sin saber que ella era administradora de un grupo, entré en él y entonces ella me dijo: vale, este es por mí. Pero no me conocía, no había visto ninguna foto mía. No tengo fotos en Facebook. Pero dice que le

gustaba como hablaba, con respeto con toda la gente y... dijo: Este va a ser mi querido. Y así fue.

He querido incluir esta última explicación, puesto que no hay foto de Marinel. Él se identifica con un Halcón y es lo que se puede encontrar en su Facebook. Esta imagen es lo más parecido que hay sin derechos de autor.



[Ioan M Bodonea](#)

Y para terminar... ¡José A. Tapia!

XAVI: ¿Quién es José A.?

JOSÉ A: José Antonio Tapia es un luchador de la vida que en su camino por este devenir que nos ha tocado vivir, ha tenido que superar infinidad de situaciones. No obstante, eso me ha hecho muy fuerte para saber que, si luchas y no te rindes, todo se puede superar. Que lo más importante no son las cosas, sino a quien tienes en tu vida, que la vida son momentos y que hay que coleccionar cuantos más mejor, pero de esos momentos que llegan al corazón, que son los que realmente se recuerdan. A mí el amor por los míos me ha hecho el hombre más fuerte del mundo.

XAVI: ¿Cuál es tu mayor miedo?

JOSÉ A: Por mi trabajo y mi deporte he pasado infinidad de situaciones que realmente daban miedo, pero aprendí que hay que seguir adelante a pesar del miedo. Pero quizá el momento que más miedo he pasado, fue cuando estuve al borde de la muerte por una bacteria maldita que me llevó al quirófano 9 veces entre la vida y la muerte, ahí había que pelear y peleé hasta el final como siempre lo he hecho. Mi familia me necesitaba, y yo a ellos también... ¡Gané!

XAVI: ¿Qué hiciste para superarlo?

JOSÉ A: Creer que podía, tener fe, y... ¡No rendirme jamás!

Para finalizar quiero decir que todos tenemos nuestros miedos, pero hay que ganar esa batalla interior para vivir por fuera en modo victoria, tienes que saber que eres tan grande cómo quieras ser, y puedes llegar tan lejos como te dé la gana. La vida es mucho más que vivir con miedo.



Facebook
[Jose A.Tapia](#)

Instagram
[@josea.tapia](#)

Tiktok
[@j.a.tapia](#)

Querido(a) lector(a) espero que el haber leído estas historias de superación te hayan servido para replantearte tus creencias sobre el miedo, y que encuentres la fuerza para autosuperarte. Ten en cuenta que todo está dentro de ti. Solamente recordarte que no estás solo(a) y que por ello te invito a unirte al grupo de Telegram de #disparosparaelcambio:



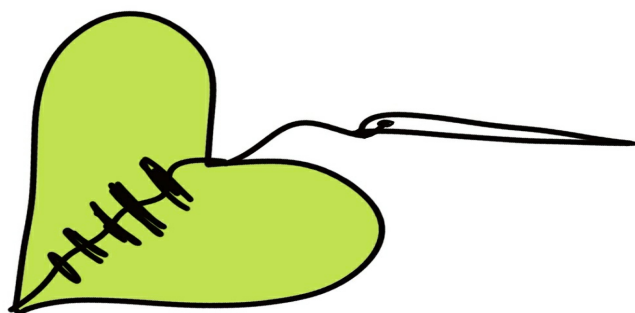
<https://t.me/+OePWP3KJFNyMzA8>

Y por supuesto, si no te ves capaz de enfrentarte a tus miedos, te animo a que contactes conmigo y agendemos una sesión gratuita de

coaching.

Telegram: [@xaviguimeracapaces](https://t.me/xaviguimeracapaces)

WhatsApp: +34 648 606 649



**AL PERMITIR QUE NUESTRA LUZ BRILLE
INCONSCIENTEMENTE DAMOS PERMISO A LOS
DEMÁS PARA HACER LO MISMO. AL
LIBERARNOS DE NUESTRO MIEDO, NUESTRA
PRESENCIA LIBERA A LOS DEMÁS.**

Marianne Williamson

PLUMAS DE ÁNGEL

Microrrelato

Se acercaba la hora de ir a dormir y Estefanía empezaba a ponerse rara. Todas las noches le ocurría lo mismo. No conseguía relajarse. Lo había probado todo: somníferos, alcohol con pastillas (casi no lo cuenta, pero de dormir cero patatero), hacer mogollón de deporte, pasarse horas leyendo, resolver cientos de sudokus... ¡Y nada de nada!

Todas las noches a las 3 am en punto, como si fuera la hora del té en Londres, sus ojos se abrían como platos. En el fondo, lo peor de todo no era no poder dormir, de algún modo ya se había resignado. Lo que más le preocupaba era su adicción a la cafeína. Sabía que eso no podía ser bueno, ni para su salud, ni para su bolsillo. Además, su aspecto, en lugar de parecer el de una tía cañón, alta, esbelta, bien proporcionada, etc., recordaba más al de una bruja malvada de cuento infantil. Arrastraba los pies como si el alma le pesara horrores. Era incapaz de disimular las ojeras, por mucho maquillaje que se pusiera, ni un pintor de brocha gorda tendría la capacidad necesaria para cambiarle el aspecto a voluntad.

Frecuentemente tenía lagunas de memoria. Al principio no le daba mayor importancia, puesto que no recordar que había comido o dónde había dejado las llaves de la moto, no era como para perder el sueño precisamente. Pero encontrarse los filtros del café en el inodoro, las galletas y cereales dentro del lavavajillas y la olla de macarrones dentro de la lavadora, ya eran palabras mayores. Para colmo, cada vez se sentía más irritada. En fin, que la cosa pintaba mal, muy mal.

Serían las 5 a. m. cuando Estefanía, cansada de batir el récord Guinness de zapping en una sola hora, decidió dejar que la teletienda le vendiera algún objeto, de dudosa utilidad y que seguro que no necesitaba. En la pantalla del televisor salía un melenudo, mal vestido, y que, pese a que era imposible corroborarlo con exactitud, hubiese jurado que iba como una cuba. No obstante, como no tenía nada mejor que hacer, decidió darle una oportunidad a aquel tipejo. Con su eslogan, captó su atención por completo.

—¿Hace días que no consigues dormir? ¿Lo has probado todo, incluso las drogas, y no has obtenido ningún resultado? ¡Presta atención porque yo tengo la solución! Se trata de un invento propio, único en el mundo, que te permitirá volver a roncar como si fueses un bebé recién nacido...

Estefanía saltó del sofá en busca de su tarjeta de crédito. El tipo contó que era un artilugio que llevaba por nombre *Mano de ángel* y que literalmente era una mano robótica con forma de ala de ángel, que una vez la ponías en marcha se acercaba a tu cuello y lo apretaba hasta que te quedabas totalmente inconsciente. La broma salía por 999 €.

Con tan solo un instante de serenidad y lucidez, Estefanía hubiese ignorado aquel anuncio, pero estaba desesperada. Lo más sorprendente era que con el precio incluía el transporte, y que además el envío era ultrarrápido. A los 30 minutos de la compra ya lo tenía en casa, superando con creces a los repartidores de comida basura a domicilio. ¡Estefanía estaba loca de emoción! Se dio una ducha, se perfumó, se cambió de pijama y puso en marcha el aparato. La *Mano de Ángel* en cuestión parecía tener vida propia y, enseguida encontró el camino hacia su cuello.

Estefanía se imaginaba soñando con los angelitos, muy apropiado la verdad, pero la realidad fue que... ¡Tampoco conseguía dormir!

—Ufff... Qué fastidio. Esta mierda tampoco sirve —dijo Estefanía en voz alta, supercabreada, mientras buscaba en la caja el modo más directo para que le devolvieran el dinero.

No había ni un teléfono, ni un correo electrónico siquiera, donde los consumidores insatisfechos pudiesen reclamar. Si existía una ínfima posibilidad de que durmiese algo más aquella noche, con la ira que corría por su cuerpo, se había desvanecido por completo. Frustrada a más no poder, cogió “la manita” y la lanzó con brusquedad al suelo. La intención estaba clara. ¡Se desahogaría destrozando aquel objeto inútil!

Al contemplarlo como inerte en el suelo de su cuarto, se puso a reír a carcajadas. Fue su forma de celebrar la reciente victoria, pero todo es efímero en la vida, y de la risa pasó al llanto incontrolado. Se sentía tremendamente culpable por haberse gastado un dineral en aquella cosa tan espantosa, y las lágrimas, parecían ser el camino trazado para expiar su pecado. Le invadió una tristeza muy muy profunda, y sin saber cómo, se acordó de un trauma de su infancia.

Cuando era pequeña, con 6 o 7 años, una noche que sus padres habían salido a cenar, la dejaron con Paty, la canguro. Al principio se lo pasó muy bien con ella, pero de golpe, la ignoró por completo, puesto que aprovechó la ausencia paterna para traerse a su novio a casa. Estefanía terminó en su cuarto encerrada mientras Paty y Kiko se fundían entre gritos de placer. No pudo dormir en toda la noche por los gemidos. En su mente infantil no podía comprender a qué se debían, y al ser humano le aterra todo lo desconocido.

La mente de Estefanía parecía un bolido. Era como si se estuviese reparando algún cortocircuito dentro de su psique. Y por fin lo entendió todo. Nunca les contó a sus padres que no pudo dormir aquella noche, y mucho menos que tuvo miedo. A los meses, volvió a mearse en la cama. Un intento fallido de su inconsciente para hacer visible el trauma, pero nadie supo detectar el origen, y al cabo de los años, con la pubertad, recuperó el control absoluto de sus esfínteres.

¡Qué sabia es la vida! Fran, su último exnovio, gemía, exactamente igual que Paty y Kiko, cada vez que hacían el amor. Fue desde entonces que el insomnio vino para quedarse en su vida.

¡Estefanía gritó como una guerrera a punto de entrar en batalla! ¡Ya había encontrado la solución a su problema! ¡La vida le había traído aquel oscuro miedo, aletargado durante años, para que lo llenara de luz y de amor! Agradecida, recogió del suelo a *Mano de ángel* y la miró con cariño. Milagrosamente estaba como nueva. Con la noche que llevaba, no iba a perder un segundo en intentar comprenderlo. Estaba perfecta y punto. Acto seguido, la acarició suavemente y notó un leve cosquilleo en su monte de Venus. El palpitir de su cuerpo, le confirmó el siguiente paso. Después de gemir de placer, y sonreír de plena felicidad al entender que había hecho la mejor inversión de su vida, durmió como un lirón.

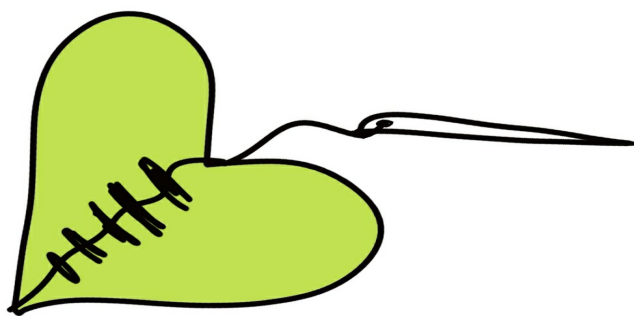
¿COMO VAIS CON VUESTROS MIEDOS?

Os propongo una especie de juego. En la siguiente lista podréis leer una palabra basada en el AMOR y a su lado la misma en versión MIEDO. Leedlas primero lentamente y proseguir con la lectura después:

AMOR	MIEDO
COOPERACIÓN	COMPETICIÓN
FEEDBACK	CRÍTICA
FLUIDEZ	SACRIFICIO
ADMIRACIÓN	ENVIDIA
EXCELENCIA	PERFECCIONISMO
FLEXIBILIDAD	RIGIDEZ
PAZ INTERIOR	VIOLENCIA

El ejercicio consiste en escoger con qué palabra de cada lista os sentís identificados(as). Sed sinceros(as). Esto es para vosotros, no para mí. Si os sentís, por ejemplo, perfeccionistas o envidiosos, pues que así sea. Nada está bien ni mal. No hay que emitir juicios. Una vez identificado con cuál vibráis más, os propongo que a cada palabra de la lista del miedo le deis amor.

¿Que cómo se hace? Pues tenéis que, de forma simulada, coger una por una cada palabra que os haya salido de la lista del miedo, la guardáis en vuestro puño y lo acercáis al corazón. La idea es cerrar los ojos y respirar profundamente 3 veces. Luego llenáis el espacio del corazón de una radiante luz blanca y cambiáis la palabra por la de la lista del AMOR. Tomaros todo el tiempo necesario. Al hacer este ejercicio, es probable que se os muevan emociones al respecto. Tranquilos. Añadir más amor. La clave es paciencia, constancia y mucho, mucho amor.



**EL MEJOR REMEDIO PARA QUIENES ESTÁN
ASUSTADOS, SOLOS O TRISTES ES IR A ALGÚN
LUGAR DONDE PUEDAN ESTAR EN SILENCIO, A
SOLAS CON EL FIRMAMENTO Y LA
NATURALEZA**

ANNE FRANK

RESPIRA...

Microrrelato

—¡Mierda! Otra vez me he vuelto a dormir.

Desde hace una semana, no hay un solo día en el que Max llegue a la hora convenida a la oficina. Ni el mismo sabe por qué se le repite esta situación. Siempre ha sido un hombre puntual, muy puntual. Desde su más tierna infancia, adquirió el hábito (o la destreza, según se mire) de la organización. Empezó preparándose la mochila, con todas las libretas, bolígrafos y lapiceros. Ordenados por tamaños, colores, y en el caso de los lápices, por los que más punta tenían. De ahí a que terminara cursando administrativo y contabilidad, solo era cuestión de dar los pasos necesarios en el tiempo determinado y con la constancia adecuada.

La verdad es que, a lo largo de su vida, ese control organizativo, le sirvió para superar la muerte de sus padres (como en las películas americanas, un trágico accidente automovilístico) el abandono de Petra, su novia de toda la vida, y la desaparición repentina de Mia, su hámster. Para todos estos reveses de la existencia, se ponía a limpiar su casa de arriba abajo dejándolo todo como si fuera la decoración del Ikea, listo para ser comprado.

Por más que se esforzara, no conseguía comprender el sentido del humor del Universo. Dos alarmas de móviles, que se repiten cada cinco minutos durante otros treinta más. Radio despertador conectado a la corriente y con pilas triple A recién recargadas todos los días. Un tercer móvil, situado en el medio del salón, una estrategia infalible para tener que levantarse expresamente de la cama, si uno pretende apagarlo. Pues nada. 7 días seguidos que todo falla. Los móviles no suenan. La radio tiene el volumen excesivamente bajo, o lo que es peor, el día que todo ha ido orquestado, lo desconecta por completo y se vuelve a meter en la cama a seguir durmiendo como si se tratase de una situación que no tuviese nada que ver con él.

«Surrealismo puro lo que me está pasando», pensó Max mientras corría calle abajo, recolocándose la corbata y la americana.

A su vez, Max, como si fuera un depredador en busca de la caza que lo iba a alimentar, oteaba su alrededor como poseído en busca de un taxi libre por las calles de Barcelona. Normalmente usaba el metro, puesto que la combinación le iba de perlas. 15 minutos exactos desde la parada de Collblanc a La Sagrada Familia de la L5, pero claro, nada de esto tenía validez para aquella fatídica semana. Un pastón en taxis, para igualmente llegar tarde. En la misma semana pincharon dos autobuses. Como os lo cuento. ¿Sabéis lo que tarda una grúa en venir a reparar el pinchazo de un autobús? ¡Pues casi tres horas! En definitiva, no había forma de llegar a tiempo, y ese día, el octavo, pues tampoco.

Cansado de ir con la lengua fuera, una vez más, Max decidió alquilar una bicicleta. Llegaría tarde y sudoroso, pero llegaría. Además, en su despacho tenía ropa de recambio de sobra, por algo llevaba toda su vida siendo el Rey de la Estructura.

Y entonces... Ocurrió...

Justo en el preciso instante en que pedaleaba por primera vez, Max chocó contra “algo” y cayó de bruces al suelo. Al levantarse, se percató de que tenía sangre en la nariz, puesto que unos

cuantos *gotillones*, habían creado una curiosa obra pictórica, cual cuadro de Miró, usando su camisa blanca como lienzo. Ya sin ganas ni fuerzas para enfadarse, optó por ser pragmático, y pedalear de nuevo. Inexplicablemente, la situación se repitió de nuevo. Más sangre, más manchas, más dolor. ¡Ahora sí estaba que echaba humo! ¡Ni siquiera pedaleando podía llegar a su puesto de trabajo!

—¡Me cago en el Universo entero y en todo el Multiverso!

Y otra vez al suelo. Y otra. Y otra. Desesperado, Max empezó a llorar de forma desconsolada. Se sentía un inútil. Había pasado de ser el cazador a ser cazado como un cervatillo asustado. Transcurrió el tiempo con extremada lentitud. Decidió reponerse, levantarse, limpiarse las lágrimas y los mocos y volver a casa. No iría a la oficina. Llamaría después de ducharse y ponerse el pijama para decir que lo sentía mucho, pero que estaba enfermo. Tampoco ocurre nada por tomarse un tiempo para uno mismo, ¿no? ¿O sí?

Max recogió la bicicleta del suelo con la intención de devolverla a su lugar de origen y... ¿Cómo podía ser que la rueda no avanzara? ¿Qué era aquello? ¿Magia negra, tal vez? En fin... Levantó la rueda del suelo, y se dispuso avanzar únicamente con la trasera y... «¿Esta tampoco avanza? Ufff, pues nada». Saldría marcha atrás. Imposible. Ni por el lado derecho, ni por el izquierdo. Un escalofrío recorrió todo su cuerpo. Dejó la *bici* en el suelo y caminó hacia adelante. Su cabeza impactó contra una especie de cristal invisible, pero jodidamente duro.

En menos de lo que canta un gallo, Max, a los ojos del resto de transeúntes, parecía un mimo que pasaba las palmas de las manos por un cubo imaginario del que supuestamente no podía salir. La cuestión era, que no era un mimo, ni un payaso tampoco, pero sí estaba atrapado en un cuadrilátero invisible. No tenía ni idea de cómo había llegado hasta allí, y lo peor era, que desconocía por completo la forma de salir. Seguramente tendría la cara de un loco poseído por un espíritu maligno. Ni el mismísimo diablo se hubiese acercado a ayudarlo, porque al contemplarle el rostro, estaría muerto de miedo.

Querido lector, ¿sabías que el ser humano es totalmente imprevisible?

No habían pasado ni cinco minutos desde que Max estaba experimentando la situación más angustiosa de toda su vida, que a su alrededor se formó un corrillo (cada vez más grande y más numeroso) de curiosos que no dejaban de señalarle y de reírse a carcajadas, puesto que pensaban, que se trataba de un espectáculo callejero. A sus pies aparecían incontables monedas y billetes, que de poco le servían, ya que, en aquellos momentos, eran totalmente inalcanzables para él. Max golpeaba con ira las paredes invisibles de su cárcel. Sus puños sangraban como si hubiesen recibido cientos de cuchilladas, y gritaba de dolor, pero nadie le oía, ni le tomaba en serio. Las personas de su alrededor no cesaban de aplaudirle y vitorearle por tan excelente interpretación, además, como no podía ser de otro modo, le hacían cientos de fotos, algunas tipo *selfie*, y otros tantos videos.

«¿Así sería como se sentían los animales del zoo?», pensó mientras se dejaba escurrir, cual gota de agua, cansado, abatido y hundido, hasta alcanzar el frío suelo de la ciudad de Barcelona. No pudo hacer nada para evitar llorar desconsoladamente, ante los rostros desconocidos, de toda aquella gente, que seguía aplaudiendo, riendo, y registrando con sus dispositivos móviles, todas y cada una de sus acciones y gestos.

—¡Respira! —le dijo una voz en su cabeza, a la que ignoró por completo. No estaba preparado para volverse loco—. ¡Respira! —insistió.

Max, aún con miedo, respiró profundamente soltando el aire lentamente.

—¡Respira!

Inhalar, exhalar.

—¡Respira!

Inhalar, exhalar.

—¡Respira!

Max cerró los ojos y respiró una y otra vez, hasta que la voz de su cabeza, desapareció por completo.

Al abrir los ojos de nuevo, se encontró sano y salvo, con el pijama puesto y dentro de la cama. Estupefacto se frotó los ojos y se pellizcó intensamente para asegurarse de que no estaba soñando. Todo su ser se unificó para soltar una sonora carcajada. ¡Se sentía más vivo que nunca! Miró la hora en su celular, y este marcaba las 10 a.m.

—Hay cosas que no cambian, otro día que llego tarde —expresó en voz alta sin cesar de sonreír.

Por primera vez en su vida, Max se sentía libre. La extraña pesadilla le había ayudado a soltar, a rendirse ante la vida, a no sentir más miedo y, por lo tanto, a no querer controlarlo absolutamente todo. Llamó al trabajo y les dijo que se tomaba unos días de vacaciones. Tenía el tiempo necesario para conocerse a sí mismo, y no lo iba a malgastar en un trabajo que no le expandía el corazón. De forma instintiva, buscó por internet cuál era el mejor curso para aprender a ser *clown*. Su misión de vida se abría ante él y no la iba a desaprovechar. Se levantó de la cama dispuesto a ducharse y a exprimir el día. La felicidad había llamado a su puerta, dándole la posibilidad, de vivir en plenitud.

Al tiempo, mientras Max se preparaba un succulento desayuno continental, a pocos metros de la cocina, dentro de la lavadora, unas persistentes gotas de sangre se aferraban a la camisa blanca que Max había llevado puesta, el octavo día.

ATRÉVETE A VENCER TUS MIEDOS, PLANTEÁNDOTE ABSURDOS RETOS

Querido lector(a), me hace especial ilusión hablarte sobre este capítulo. Han pasado ya algunos años desde que sentí la necesidad de escribir un libro que portara este título, pero que al final, por cosas del destino o de la causalidad, nunca vio la luz. Así que conforme me iba dejando sentir las bases de **#AmaTusMiedos** comprendí que, en lugar de un libro independiente, tendría un lugar especial dentro de este.

No sé si te ha ocurrido alguna vez o se te ha pasado por la mente, la idea o la experiencia de querer sentir que eres capaz de conseguir cualquier cosa que te propongas. La mayoría de las veces (en mi caso al menos) mi corazón y mi mente entran en conflicto y me paso excesivo tiempo intentando convencer a mi corazón de que la mente lleva la razón. Todo esto ocurre de forma inconsciente, puesto que son mis creencias limitantes las que permanecen arraigadas en mi ser y me impiden integrar la siguiente frase: Somos lo que creamos.

No te voy a engañar, no gano nada con ello. Solo sé que llegó un día a mi vida que dije “basta”. Basta de infravalorarme, basta de autocriticarme, basta de no permitirme ser quién he venido a SER, y sobre todo basta de no accionar por tener miedo. Lo curioso de todo ello, es que pese a sentir expansión en mi corazón, prueba fehaciente de libertad y amor propio, el miedo seguía estando allí. La diferencia fue que decidí (cuando lo sientes dentro de ti es cuando puede venir el cambio. Siempre de dentro a fuera) que la mejor forma de mantener a raya a mi mente boicoteadora era dándole al resto de mi YO algo que hacer.

Tenía muy claro que esos pensamientos negativos, esas creencias instauradas, no se marcharían de la noche a la mañana. Y que, por tanto, mientras las aceptaba y les agradecía su existencia, debía cambiar mi estado emocional y alcanzar la valentía necesaria para superarme a mí mismo. Y de ahí, de esa reflexión, de la unión de mi mente y mi corazón, salió este título: ***Atrévete a vencer tus miedos plantándote absurdos retos.*** ¿Por qué absurdos? Pues porque yo nunca había hecho excesivo deporte ni me había entrenado para nada físico de forma específica, por no mentir, hice algo de pesas en la adolescencia y la gimnasia obligatoria escolar. Así que lo primero que pensé fue que no podría correr 16 kilómetros del tirón, sin ningún tipo de preparación.

Esa era mi creencia limitante. Ya conocía que el modo adecuado era empezar a correr pequeños trayectos, luego estirar, y después ir aumentando la resistencia y la confianza. Eso me lo gritaba la mente y yo le dije que mi corazón sabía que era capaz de hacerlo, que solo tenía que ponerme a ello con decisión.

Un día me levanté por la mañana y le dije a mi mujer:

—Me voy a ir corriendo al Camping.

Ella me miró y reconoció en mis ojos que lo decía en serio. Solo añadió:

—Está bien, cariño. Cualquier cosa que ocurra llámame.

Asentí con la cabeza y me puse el chándal. ¿Quieres saber cuál fue el

método que usé para no flaquear? Pues la palabra. Me comprometí conmigo mismo y con mi esposa a que lo haría. Ya no solo era una idea en mi cabeza, era un reto a cumplir, a manifestar y... ¡¡LO HICE!!

Aquí te dejo el enlace al vídeo que subí a mi canal YouTube para que puedas verme en acción, ¡je, je!:

[Running hasta el Lake Caspe Camping](#)

¿Qué te ha parecido? Bueno, sé que no hay para tanto, que existen excelentes corredores por el mundo, que lo hacen infinitamente mejor que yo, e incluso algunos, se ganan la vida con ello. Te lo he compartido para que comprendas que una vez tu corazón dice que SÍ, tu mente no puede ganar pese a decir NO. Como dato importante quiero compartir que literalmente viví la experiencia como una batalla interna, pero batalla, al fin y al cabo. Desde el minuto cero, la vocecita de mi cabeza me repetía una y otra vez que no lo iba a lograr, y sabía que, si me detenía algún segundo más a prestarle atención, dejaría de correr y le haría caso.

¿Qué hice? Pues me repetía una y otra vez: YO SOY CAPAZ, PUEDO Y ME LO MEREZCO, mientras no dejaba de aumentar el ritmo. Esa fue mi clave para cumplir este reto.

Ahí no quedó la cosa ¡je, je! Necesitaba superar un poco más. Quería hacer algo que nadie, o casi nadie, esperara de un padre de familia sedentario y acomodado de 41 años. Y la idea vino a mi cabeza a la velocidad de un chasquido. Saltaría a la comba hasta Chiprana.

Yo vivo en Caspe, provincia de Zaragoza, y Chiprana está a 7,5 kilómetros. El tema se complicaba. No disponía de material necesario (ni de presupuesto) para saltar y grabarme al mismo tiempo. La solución fue llevarme a la aventura a Adrián Fontoba, amigo y compañero de letras, que se apuntó a la locura ¡je, je! Fue un domingo. No hacía ni frío ni calor. Íbamos grabando varios videos a lo largo de todo el recorrido. El segundo de ellos fue mientras avanzaba (salto a salto) por una cuesta más empinada de lo que creía recordar y en la que casi tiro la toalla. Al volver a estar en llano, me senté para recobrar fuerzas, y el aliento, por supuesto.

No me podía rendir. Nadie había dicho que sería fácil. ¿De dónde saqué las fuerzas? Pues de la palabra dicha, como no. Unos días antes había grabado y publicado en mis redes sociales, un breve video, en el que aparecía saltando a la comba y comprometiéndome públicamente que iría así hasta Chiprana.

Mejor no te cuento más, te lo enseño en el siguiente enlace.

[SALTANDO LA COMBA DE CASPE A CHIPRANA](#)

La experiencia fue inolvidable. Durante un tiempo me gané la admiración de mis vecinos y meses después me reconocieron en la barra libre de una boda y me preguntaron el porqué de dicha hazaña. La persona en cuestión me escuchó con atención cuando le expliqué que quería demostrarme a mí

mismo que podía hacerlo, y que, si además inspiraba a alguien a cumplir sus retos, ya valdría la pena todo el esfuerzo.

No quiero que pienses que fue fácil, pero sí que fue posible. Tardé cuatro horas y media en llegar. Me comí un par de plátanos, tres gelatinas, varios puñados de frutos secos y dos o tres sándwiches. Además de un montón de agua. No conté todos los descansos, puesto que fueron muchos ¡je, je! El último medio kilómetro fue el peor de todos, y eso que era totalmente en línea recta y plana. La cuestión es que me dolía todo el cuerpo. Estaba agotado y prácticamente no podía levantar los brazos para accionar la comba. También arrastraba los pies porque las piernas me mataban. Pero terminé. Mi reto absurdo era conseguirlo, no batir un Récord Guinness.

Nos vinieron a buscar en coche y me costó Dios y ayuda entrar en él, y no os podéis imaginar lo duro que fue subir las tres plantas sin ascensor que tenía hasta la puerta de mi casa. Y aun así me sentí como un Rey. Recuerda:

SI YO PUDE, TÚ TAMBIÉN.

Seguimos con el siguiente reto absurdo que me planteé. Hay un pequeño trayecto, de 2 o 3 kilómetros si no recuerdo mal, de Caspe al Poblado de Pescadores, una urbanización en la que viven algunos habitantes del lugar. El reto consistía en ir a la pata coja por ese trayecto. Para ello me compré unas muletas en una tienda del pueblo. Mi compromiso para lograrlo, fue grabar un video en la propia tienda, y contárselo al mundo.

Os pongo el video de la hazaña en cuestión y os sigo narrando algunas cositas más sobre aquel día.

¡¡RETO CONSEGUIDO!!

Bueno, pues otro reto absurdo superado. Ahora que ya lo has visto, quiero compartir algo contigo. Unos días antes del reto me asaltó la duda de que tal vez alguien se podría molestar por hacerlo. Me explico. Hay varias personas que están cojas de verdad o que les falta una pierna, y yo que tengo las dos, puede parecer que me estoy burlando. Eso es lo que vino a mi mente unos días antes y... ¡Me torcí el pie! La familia me dijo que no lo hiciera, que esperara a que me recuperara, pero yo insistí en hacerlo por varios motivos.

Uno era que me había comprometido a ello públicamente y que había pedido fiesta en el trabajo y todo. Solo de pensar en que no sería ese día se me revolvía el estómago. La vida me había puesto una piedra en el camino y eso ya no iba a frenarme nunca más.

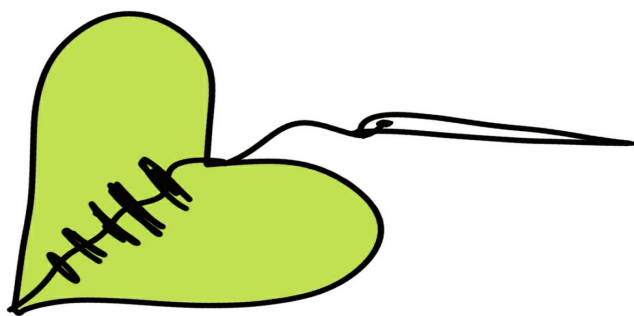
Y el otro motivo fue que reflexioné que, ya que el Universo no se equivoca y que ocurre lo que tiene que ocurrir, iba a vivir la mejor forma de experimentar lo que sentía una persona coja o de movilidad reducida, porque no podía cambiar de pierna, puesto que no podía apoyar el pie. Y esto es todo amigooooossss. ¡¡No se vayan que aún hay más!!

La verdad es que la idea primigenia del libro ***Atrévete a cumplir tus sueños, planteándote absurdos retos***, consistía en incluir varias *locurillas* y juntarlas con escritos similares a estos, a modo de diario, y con sus respectivos enlaces con los videos. Lo dicho, la vida no se equivoca.

Una tarde de un sábado cualquiera me fui con mis padres y mis hijos a dar una vuelta. Ellos iban en *bici* y patinete. A la vuelta, yo terminé bajando por una empinada cuesta, montado en el patinete, y me caí al suelo, generándome una aparatosa herida en la pierna. Después del susto, me dijeron que faltó poco para que me tuviesen que hacer un injerto. Conclusión: Casi pierdo la movilidad de la pierna derecha de forma (ahora sí) absurda. ¿Por qué te cuento esto? Pues porque una cosa es sentir lo que quieres hacer, decidir el reto que quieres cumplir y tomar las decisiones y acciones adecuadas para cumplirlo, y la otra, improvisar todo por el camino.

Extraje de la experiencia que ya no tenía que demostrarle a nadie de lo que podía o no ser capaz, especialmente a mí mismo, y que era el momento de buscar nuevos sueños, como escribir este libro, por ejemplo.

Con todo esto solo quiero reincidir en que **QUERER ES PODER, NO TE CREAS NADA** y que **NO ESTÁS SOLO(A)**.



**TODOS ESTAMOS EN EL MISMO POZO, PERO
ALGUNOS MIRAMOS LAS ESTRELLAS.**

OSCAR WILDE

YO, PIEDRA

Microrrelato

Corrían los tiempos ancestrales por los calendarios antiguos, cuando Felipe, un novicio algo torpe y solitario, andaba distraído, persiguiendo una hermosa mariposa, que lo tenía cautivado por su extrema belleza. Con cada nuevo aleteo, este esbozaba más grande la sonrisa. Así hubiese estado Felipe todo el día, de ensimismado, si no fuese porque...

—¡¡Uyyyy!! ¡¡Me cago en el santísimo!! —espetó al aire justo en el preciso instante en el que tropezó con una piedra.

Al oírlo, los monjes, lo dijeron todo con la mirada. No se podía usar el nombre de Dios en vano. Felipe estaba furioso consigo mismo. Había caído en la trampa más burda de la humanidad, tropezar con una piedra. Por lo menos fue ágil de pensamiento, la cogió del suelo y la guardó en su alforja. No estaba dispuesto a cometer el segundo error más previsible de la humanidad: Tropezar dos veces con la misma piedra.

Mientras limpiaba las letrinas en silencio, expiando su pecado, aprovechó un instante para contemplar detenidamente el canto rodado. Lo sostuvo en su mano derecha y... ¡¡Le habló!!

—Eres culpable de lo que me ha pasado. No te mereces seguir aquí. ¡¡FUERA!! —gritó esto último mientras lanzaba, la piedra en cuestión, por la ventana.

Automáticamente se sintió liberado y prosiguió con la limpieza, un poco más animado.

La piedra rodó colina abajo y fue a parar a los pies de una joven lavandera a la que le pareció preciosa. Cuando llegó al hogar, después de frotar y frotar, se la entregó a su marido, y este la talló hasta que obtuvo la forma de un corazón. ¡¡Quedó precioso!!

Una piedra como está fue con la que David golpeó a Goliat y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura, igual que el marido enamorado de la lavandera.

En todos los casos, la diferencia no estuvo en la piedra, sino en la persona.

Toda “piedra” que te encuentres en el camino la puedes aprovechar para tu crecimiento.

Recuerda esto: No es lo que te está pasando ahora mismo, sino tu interpretación de “eso que te está pasando”.

O tomas la experiencia para aprender o solo la observas cómo un problema.

Depende de ti. Tienes la capacidad de convertir todas las piedras de tu vida en obsequios de amor hacia ti mismo. Yo lo tengo claro, hace tiempo que decidí mirar las estrellas.

¿Y tú que vas a hacer?

**Relato inspirado en un post de la cuenta
de Instagram [@cerebros.disciplinados](#)**

¿NÚMEROS PARA MANIFESTAR?

Ya te he contado varias veces a lo largo del libro que somos capaces de crear todo aquello que queramos. Manifestación lo llaman. En mi caso, la numerología ha cobrado un papel muy importante para complementar las acciones necesarias antes, durante y después de manifestar. Dicen que cada uno enseña lo que necesita aprender, y yo soy un novato con el tema de la numerología ¡je, je!

En este apartado del libro os voy a contar como me convertí en *bestseller* en Amazon.com con mi libro **La ley del Espejo y su interesante Reflejo**, pero antes os toca leer unas cuantas cositas sobre numerología, de manos de una experta sobre el tema. ¡¡Nos vemos luego!!

AÑO PERSONAL PARA EL 2024

Según la Numerología, la vida se mueve en ciclos de nueve años, y cada año tenemos que vivir una lección diferente, dependiendo del año personal en el que nos encontremos, hasta completar el ciclo.

Tener conocimiento del número del Año Personal en el que estás, te ayudará a establecer un marco para tus actividades que responda a la energía básica de ese número. Conocer tu número de año personal te ofrecerá atajos para tomar decisiones que pueden hacer tu vida más fácil, más productiva y en última instancia, más feliz. Igualmente te ofrece una idea general sobre el área con la que estarás involucrado durante ese año en específico.

Lo bueno de saber dónde te encuentras en tu Ciclo de Año Personal es que puedes predecir y permitirti trabajar con la energía del año en lugar de contra ella. Conoce tu tema y encontrarás que tienes mucho más éxito durante todo el año. O al menos serás capaz de extraer un significado más profundo sobre por qué las cosas están sucediendo de la forma en que lo están haciendo.

La duración del año personal empieza el primero de enero y finaliza el 31 de diciembre de cada uno de estos años, dentro del ciclo de nueve años. Estaremos en proceso de elevar a un mayor nivel nuestra comprensión sobre un mismo tema o eje central (el que el año personal proponga) en busca de una mayor consciencia, con el propósito de acercarnos al cumplimiento de nuestro proyecto evolutivo para ese tema en particular. Tomar estas lecciones con sabiduría y responsabilidad es lo que finalmente nos convertirá en personas realizadas, completas y más evolucionadas desde el punto de vista espiritual; es aprender a ser “Como el río que fluye” en lugar de estar luchando contra corriente todo el tiempo.

El año personal será entonces, el aprendizaje para transitar que nos corresponde a cada persona de manera individual, durante los 365 días del año.

Mientras estén activos sus poderes vibratorios, atraeremos influencia en concordancia con la energía disponible por el tiempo establecido, que se volverán determinantes en nuestra vida; provocando inicios, liberaciones, consolidaciones, esfuerzos, cambios, uniones, aprendizajes, logros, éxitos, crisis, confrontaciones y cierres entre muchas otras lecciones. El uso adecuado de esta información te sirve de guía para diseñar un año donde los logros y el éxito en los temas propuestos sean alcanzables con mayor facilidad.

Para calcular este aspecto SOLO necesitas EL DÍA Y EL MES de tu fecha de nacimiento.

Debes sumar tus dígitos y simplificarlos. Al número obtenido se le suma el total de los dígitos del año actual.

CALCULA TU AÑO PERSONAL

Recuerda que, si obtienes un 11 o un 22 en cualquiera de las sumas, no se reduce, se queda así.

EJEMPLO:

Toma la fecha de nacimiento: 15 de octubre de 1995

Utiliza sólo el MES y DÍA:

Octubre es 10: $1 + 0 = 1$

El día es 15: $1 + 5 = 6$

A continuación, utiliza el AÑO EN CURSO.

$2024 = 2 + 0 + 2 + 4 = 8$

Ahora agrega el mes, día y año actual juntos.

$1 + 6 + 8 = 15 = 1 + 5 = 6$ año personal para el año 2024

En este ejemplo, se está experimentando un año personal 6.

Otro ejemplo: Día 22 de noviembre de 1968

Día: 22

Mes: 11

Año en curso: $2024 = 2 + 0 + 2 + 4 = 8$

Ahora agrega el mes, día y año actual juntos.

$22 + 11 + 8 = 41 = 4 + 1 = 5$ año personal para el año 2024

En este ejemplo, se está experimentando un año personal 5.

AÑO PERSONAL 1

Es el momento de tomar la iniciativa. En el año anterior 9, estabas preparando el terreno, sanando situaciones pasadas que obstaculizaban tu camino y felicidad. Es el año de tu propio reconocimiento de valor personal. Vales mucho. Mereces mucho. En este año te reconoces a ti mismo tu valor en todos los aspectos de tu vida y como persona, te liberas al fin de la necesidad de reconocimiento y valoración de los demás. Te vas a sentir lleno de energía. Te sentirás muy entusiasmado con cada nueva situación, sea esta laboral, amorosa o personal.

Te relacionas con gente que te impulsa al éxito. También es un año de EGOÍSMO SANO, NECESARIO E INTELIGENTE o lo que es lo mismo, de “mirar por ti”, de tomar decisiones importantes que te hagan feliz a ti. Deja de sacrificar tu felicidad por los demás. Tus decisiones serán aplaudidas por unos y criticadas por otros. Sé libre de que te afecten tanto los aplausos como las críticas. Dedícate a ser feliz tú sin sentimientos de miedos ni culpabilidad. Ámate, reconócelte, valórate, concédete ser feliz, concédete el placer, PORQUE LO MERECE.

Este es un año de nuevos comienzos, independencia, iniciación y logros. Tienes más claridad que el año pasado y es el comienzo de un nuevo ciclo de nueve años. Es hora de plantar las semillas para lo que quieres ver crecer y madurar durante el próximo ciclo de nueve años. No lo desperdicias con actividades frívolas o relaciones inútiles. Puede ser un año algo solitario, con sentimientos que descansan mucho sobre tus hombros y solo tú puedes hacerlo, sin la ayuda de los demás. Sin embargo, recuerda, hay una diferencia entre las actividades solitarias basadas en

la independencia saludable y estar solo.

AÑO PERSONAL 2

“Transmutación y transformación, apertura de consciencia y enseñanza”

El Año 2 te obliga a hacer una profunda introspección sobre cómo se ha desarrollado tu vida hasta este momento. Tendrás la necesidad de buscar reestructurar o mejorar las cosas en todas las áreas: profesional, personal y espiritual. Sentirás que las ideas y pensamientos fluyen constantemente por tu cabeza, en ocasiones hasta el punto de inquietarte o agobiarte, esto pasa porque la energía del Año 2 te está empujando a tomar decisiones. Es tu momento de evolucionar, de dar el siguiente paso y transmitir a los demás tu sabiduría interior, los cuestionamientos personales estarán presentes en muchos momentos de tu año, ahora la vida te empuja no solo a darles respuesta a todas tus interrogantes, sino también a concretar acciones para enfrentarlas y crecer como persona.

Este es un año para vencer tus obstáculos, defender tus derechos y luchar para que tu valor sea reconocido por todos, aprovecha esta vibración para mostrar tus capacidades y habilidades, ya que podrás demandar lo que te corresponde en justicia. La prueba de este año se asocia a la realización de tus sueños, a contraer mayores responsabilidades y a tener mayor consciencia de tus acciones. La clave para transitar de forma positiva este año será tratar de encontrar el aprendizaje que nos aporta cada situación, sin rebelarnos ante aquellas cosas que no podemos modificar, sino más bien tomando una actitud más elevada frente a las mismas.

El Año 2 hace posible la realización de tus ideales, sobre todo si los impulsas en forma comprometida y estructurada. Toda disciplina de aprendizaje o enseñanza tradicional, metafísica o espiritual te ayudará a lograrlo. Es el momento de encontrarte con tu verdadero Ser Interno y de integrarlo plenamente a tu vida en total consciencia. Es tiempo para conocerte interiormente, para alcanzar la iluminación y la realización a nivel espiritual.

En un Año 2, la vida te prepara una de las más grandes lecciones de tu ciclo, así que busca el “para qué” de los acontecimientos que estás viviendo, encuentra el significado y resuélvelo de la mejor manera, el hacerlo de forma correcta te llevará más allá de tus fronteras, este es un año para trascender y evolucionar.

AÑO PERSONAL 3

La creatividad y la expresión tomarán vigor este año. Es un año muy creativo, para desarrollar tus talentos, vocaciones, habilidades y dar a luz proyectos, empresas, incluso relaciones, digamos todo lo que creas por ti mismo. Es el año de la abundancia generada por ti mismo, donde te das cuenta de tu gran poder creativo. Creatividad viene de crear, eres un Dios o Diosa, por tanto, crea tu maravillosa realidad.

Por ejemplo, si eres un amante de la canción, es momento de ir a un karaoke, componer una canción, sacar tu primera maqueta; o si te gusta escribir, escribir un libro; si te gusta bailar, súbete a un escenario y baila; Si sabes mucho de algo, quizá sea hora de enseñarlo y dar clases.

Mantenerse concentrado este año no será fácil en cualquier aspecto de la vida, ya que las energías estarán puestas en el disfrute y el esparcimiento.

Las relaciones amorosas estarán llenas de pasión, alegría y diversión, pero no serán los compromisos temas a tratar este año.

Sea cual sea tu talento es el año de darlo a luz, de "parirlo", después de haber estado planeando, gestando, construyendo desde el interior, es hora de compartirlo con el Mundo. Vas a vivir la vida a lo grande, y vas a ser un payaso que se ríe de todo empezando por ti mismo.

Tendrás un gran sentido del humor porque el año 3 es el año de la comunicación y expresión. Compartir con familia, amigos, pareja, este gran potencial que tienes y mostrarte con autenticidad. Es un año donde la comunicación verbal y expresión corporal cobran un importante papel en tu vida.

Será año de expresar quién eres, de expandirte, de ser auténtico, de compartir con tu pareja si la tienes, tu familia y seres queridos tu autenticidad; sabiendo que a quien le guste, bien, y a quien no, sencillamente déjalo. ¡¡Sé tú siempre!!

AÑO PERSONAL 4

Vas a destacar en tu trabajo y en la familia o relación de pareja, en el sentido de construir o destruir, para volver a construir. Es decir, 4 son los pilares, las raíces. El ser humano echa raíces en dos parcelas de su vida, la familiar y la laboral. Tenemos una familia de origen y otra que vamos construyendo, y el trabajo es nuestro sustento. Una persona echa raíces allá donde es feliz emocionalmente, donde está el amor y donde tiene éxito profesional. En un año 4 hay muchas más posibilidades de conseguir una casa para independizarte, un trabajo y sueldo estable, construyes una relación de pareja, montas tu empresa, etc. Por así decirlo, tu creatividad del año anterior, el 3, la usas para un maravilloso fin, el de construir una base importante en tu vida, echar raíces. Se requerirá un buen manejo del dinero, una magnífica administración, un control de las finanzas.

Es un año de estabilidad emocional y laboral o de romper con las relaciones afectivas o trabajos inestables e infelices para construir algo nuevo y mejor, lo que verdaderamente te hace feliz. Un año 4 es un año de cuidar tu salud, tu cuerpo físico, tu alimentación. Es un año de equilibrio, seguridad emocional, pero sobre todo material, es por eso por lo que debes prestarle atención también a tus emociones y sentimientos. Lo material es maravilloso y aporta bienestar y calidad de vida, pero lo que te da realmente la felicidad es el amor, el poder compartir tu abundancia con alguien a quien amas.

Si vives para trabajar, si tienes en tu vida un exceso de trabajo y responsabilidades, reflexiona y sé honesto contigo mismo. A veces inconscientemente nos sobrecargamos de trabajo para tener la excusa perfecta para estar lejos de casa unas cuantas horas más, porque quizá en casa tenemos una carencia emocional. **DEJA DE PONER TIRITAS Y DE MIRAR HACIA OTRO LADO.** Jamás serás feliz ni tendrás estabilidad en tu vida si te aferras a lo material y dejas de lado el amor. Si eres infeliz en tu trabajo, cámbialo. Si eres infeliz con tu pareja, cámbiala. Tus raíces laborales y emocionales son **TU VIDA**. Respétate, respeta tu vida y haz lo necesario para ser feliz en ella.

Este es un Año para trabajar mucho con la intuición y la inspiración, para controlar el resentimiento, las palabras duras, los celos y obsesiones.

Para no agobiarse en un Año Personal 4 y lograr el éxito, hay que disponer de una magnífica organización personal, planificar muy bien el tiempo, conocer y trabajar las prioridades sin olvidarnos de alimentarnos adecuadamente, cuidar nuestra salud, practicar ejercicios, combinar el trabajo que hay con las necesidades espirituales para no agotarnos física ni mentalmente.

AÑO PERSONAL 5

¡Tu vida es un torbellino de emociones, situaciones, una locura, vaya! Parece que las cosas tienden a salirte un día de maravilla y al otro, nefastas. Y es que es un año de **CAMBIO, CAMBIO Y MÁS CAMBIO**. Locuras, fiestas, romances, diversión, desenfreno, dejarte llevar y fluir sin pensar demasiado en el futuro, aprendiendo a fluir, a vivir el momento, a ser menos

mental y cuadriculado y sentir más. Un día puedes estar arriba y otro abajo. Un día ríes y al otro, lloras y al otro vuelves a reír. Un año de muerte simbólica, en el sentido en el que una oruga muere y se convierte en mariposa.

Vamos, echa a volar que para eso tienes alas, para moverte y posarte solo donde eres feliz, es tu responsabilidad. Momento de viajar y conocer EL mundo. En este año quizá tu relación sentimental de toda la vida se vaya al traste, o des un paso gigante para formalizarla, o te mudes, o cambies de trabajo. Cambios y más cambios cuanto más drásticos mejor. Quizá te enamores de quien menos pensabas, quizá descubras un nuevo talento, quizá salgas del armario, puede pasar de todo. Este año vas a aprender a ser más auténtico, a saber, adaptarte a los múltiples cambios de la vida, a fluir con lo que te va sucediendo, a que cada persona o situación que la vida te pone por delante es por algo, nada es casual, sino CAUSAL, tiene una causa, un fin y sobre todo un SENTIDO. Aprende a confiar en los cambios de la vida.

Atrévete a dejar atrás lo que te restaba felicidad para arriesgarte a ser feliz. Es tu año para experimentar. Si te mueres por besar a alguien, ¡HAZLO! Si te mueres por hacer ese viaje, ¡HAZLO! Si te asquea tu trabajo, empieza a buscar otras alternativas, mira dentro de ti, pregúntate qué te apasiona en la vida y encuentra formas para llegar a ello, deja fluir tus talentos y vocaciones. En este año el dinero tal como entra sale, pero dinero gastado en felicidad es la mejor inversión. La primera regla de la abundancia es el fluir. El dinero debe fluir. Entrar y salir. Pero tampoco derroches.

Aunque este año todo vale. En definitiva, es un año de cambios emocionales, materiales, de vivienda, de SOLTAR Y LIBERARSE de sentimientos de culpa, de miedos, de traumas que llevas tiempo arrastrando, de hábitos tóxicos, de soltar dependencias emocionales y materiales. DE VACIAR LA MALETA DE CARGAS. Es un año de LIBERTAD en cuanto a liberarse y soltar todo lo que te amargaba y estancaba en la vida. Recuerda: el cambio no duele por sí mismo, lo que duele es la resistencia que tienes a cambiar.

Un Año en que se está muy impaciente e inquieto, pero debe tenerse mucho cuidado y no tomar decisiones impensadas que pudieran pesar sobre los próximos Años del ciclo.

Para poder aprovecharlo bien te será muy importante no disgregarse, no tratar de hacer muchas cosas al mismo tiempo, este es el Año en que deberás planear muy bien tus actividades porque hay una tendencia a la precipitación y hacerlo todo corriendo.

AÑO PERSONAL 6

Es un año ideal para empezar una nueva relación de pareja, formalizar relaciones, casarse o tener un hijo. O quizá deshacerte de una relación tóxica basada en el apego, la rutina y costumbre, dependencia emocional y necesidad más que en el amor. El año anterior te ha ayudado a soltarte, a experimentar, a adaptarte a los cambios, a ser mariposa, ¿recuerdas? Y este año ya tienes la base sólida y firme para un compromiso, para hallar la estabilidad resultante del caos e inestabilidad de los cambios que la preceden. Era necesario vivir lo anterior para llegar hasta aquí. Es un año de toma de decisiones importantes en todos los ámbitos de tu vida. Existen 3 caminos: el bueno, el malo, el correcto.

Elige el correcto porque es el coherente con lo que sientes, piensas, expresas Y dices, por tanto, es tu momento de ACTUAR consecuentemente. Es decir, si has de elegir, elígete a ti mismo y lo que te hace feliz SOLO A TI porque... ¡¡¡Ese es el camino correcto!!! Esto quiere decir que seas fiel a ti mismo, que elijas la pareja que te hace feliz a ti, pasando olímpicamente de si es la pareja que a tu familia le gusta o a tus amigos, dándote cuenta de si de verdad la amas o te has dejado llevar por la inercia de la costumbre. El amor es mucho más que una costumbre o

apego. El amor es el motor de tu vida.

Elige como pareja a esa persona que te desarma, que te deja sin palabras, que te da vergüenza mirar al principio, con la que fantaseas, por la que mueres por sus besos, por la que perderías la cabeza, que al verla te dan taquicardias, te pones nervioso, te descoloca. Porque el amor más verdadero y que te acerca a la felicidad es el que ni se explica ni se razona, SE SIENTE. El 6 es un número muy kármico que simboliza: apegos, adicción-dependencias a personas, cosas, el pasado, sustancias, a la persona amada que murió (su recuerdo agónico), etc.

En definitiva, dependencias emocionales y/o materiales. Gente que mantiene relaciones tóxicas, de ni contigo ni sin ti, o apegos a recuerdos del pasado que destruyen su vida, porque les ata más a esas personas o recuerdos el propio miedo al cambio, que el amor, porque están acostumbradas. Es como la droga para un adicto que obtiene placer 3 horas al día al consumirla, pero las 21 horas restantes del día se destruyen a sí mismos.

Sanando y liberándote de dependencias emocionales y relaciones tóxicas sustentadas por demasiada rutina, carencias, necesidad y dependencias, quedará el hueco vacío necesario para que llegue a tu vida el amor verdadero y si ya lo tienes, conquístalo a diario, empezando por el amor a ti mismo que es el más importante. Si te amas, te aman, porque lo que (te) das, lo recibes.

AÑO PERSONAL 7

Año de reflexión, de introspección, de cuestionarte cosas en las que jamás habías reparado. Año sin duda, de aprendizaje y conexión con tu inconsciente y tu propia sabiduría interna y del mundo. Se pone a prueba tu fe. Te suceden mil cosas, algunas increíbles y mágicas, otras desagradables y dirás “¿por qué a mí?” Te preguntarás si existe Dios o algo en este Mundo más allá de tus explicaciones racionales, por qué estás en este Mundo, para qué has venido, tu misión en esta vida y tu parte espiritual se expandirá. Quizá te sorprendas... ¿Espiritual yo? Te recuerdo que todos los seres del mundo tenemos una parte intrínseca de energía, por lo que todos tenemos esa parte espiritual seamos conscientes de ella o no. (Espiritual es completamente diferente a religioso).

Vas a algunas terapias holísticas, alternativas, espirituales o te relacionas con personas que trabajan o pertenecen de forma directa o indirecta a ese mundo y puede que incluso quieras aprender o formarte en alguna. Tienes un crecimiento personal que es más o menos doloroso, dependiendo de la resistencia que opongas a los cambios que el curso natural de tu vida te pone por delante. Si por ejemplo te consideras una persona muy mental y/o material, cuadrículada, racional, escéptica y que jamás se ha parado a pensar que hay algo más que un cuerpo físico, empiezas a plantearte cosas nuevas, a hacer muchas preguntas filosóficas, espirituales y de la Vida, empiezas a sentir, a cerrar los ojos y ver más allá, a entender que hay un Mundo invisible maravilloso, a comprender que a parte de un cuerpo somos una mente, unas emociones, una energía. Usa minerales y ten más fe en lo invisible.

Acércate al Dios/Diosa, que existe dentro de ti y que somos todos como Conciencia Colectiva. Tú eres el creador de tu vida. Cuida tus pensamientos, tus emociones, tu percepción de la realidad es lo que crea tu realidad. Es un año de adquirir conocimientos, estudios, mirar la Vida desde otros enfoques antes desconocidos para ti. Año de formación a todos los niveles. Año de observación, autoobservación y aprendizaje. En este año esas torres altas que has construido durante toda tu vida con base a creencias limitantes (religiosas, costumbres familiares, aparentar, culturales, el qué dirán, culpabilidad, miedo, etc.) se caen directamente. De repente tienes un nivel de consciencia e inteligencia superior, y te das cuenta de que en ciertas cosas de tu vida has estado equivocado o, mejor dicho, tu percepción estaba sucia, como si llevaras puestas unas

gafas y las lentes están manchadas y te hacen ver el paisaje borroso.

No es el paisaje sucio, sino tus lentes... Y vas a comenzar a dinamitar con locura todas esas torres que limitan tu vida. Te vas a sentir más libre y auténtico(a). Sé humilde para reconocer que no lo sabes todo, y sigue tu intuición para saber qué te suma felicidad y bienestar y qué te la resta. Y dinamita sin culpa, sin miedo todo lo que te reste.

AÑO PERSONAL 8

Se trata de un año de pruebas, que te pondrá a prueba en primer lugar en el ámbito del empoderamiento personal. Año para reconocer nuestro poder personal, éxito y logros.

Estás en el año del dinero y los logros materiales. Las oportunidades llueven si se han sabido aprovechar los Años personales pasados, en los cuales estabas preparándote para estos años finales de tu ciclo. Se necesita motivación y buen juicio, pero en este Año la responsabilidad recae directamente sobre la persona que debe tomar decisiones correctas.

Ocurren muchas preocupaciones económicas, por eso hay que hacer planes muy concretos al comenzar el Año, para evitar desastres económicos.

Es un Año de recuperación, y también de bancarrotas o de consolidación de cuentas y deudas. También se arreglan los presupuestos, las cosas pueden haber marchado mal, pero en este Año empiezan a arreglarse y encuentras soluciones efectivas a tus problemas económicos. Por ese motivo debes cuidarte más, pues la salud puede afectarse por las preocupaciones materiales y hay que darle su prioridad.

Las preocupaciones por el dinero podrían tocar tus relaciones. Debes gastar para ganar y hacer inversiones imprescindibles. Es importante evitar el emocionalismo y las improvisaciones en los negocios, porque no sería afortunado. El éxito dependerá de tus propios esfuerzos y habrá trabajo en abundancia para lograrlo. La mejor recompensa ocurrirá cuando estés haciendo algo para mejorar a toda la humanidad y no pensando únicamente en tus propias ganancias, cuando tu actividad es útil y ayudas a los demás.

El Año 8 es de resultados, éxito y logro de metas. Es un año de cosechar y poner en práctica todo lo que has venido cultivando. El flujo de la energía llamada dinero, salud, trabajo, alegría y prosperidad está en tus manos, solo deberás tener la confianza y la capacidad para merecer todo lo que te toca recibir. Sentirás que todos tus sueños se hacen realidad. Los negocios encuentran su cauce y prosperan como nunca, prepárate a vivir uno de los años más próspero en diferentes sentidos de tu ciclo.

La vibración del Año 8 te impulsará a posiciones de liderazgo y autoridad. Organízate y dirige toda tu energía hacia tu meta, ya que este es uno de los años más productivos en todos los sentidos. Mantente atento al resultado de este año, muchas veces aún y cuando parece que las cosas no salieron como esperabas, más adelante te darás cuenta de que lo que te dio este año marcó una gran evolución en tu vida.

Demuestra tu eficiencia y busca calidad en cada aspecto de tu vida. Este es un año para la excelencia. Actúa con seguridad y alcanzarás grandes logros a nivel socioeconómico. Los viajes de negocios se encuentran especialmente bien aspectados. Este es un año de triunfos. Disfrútalos.

AÑO PERSONAL 9

Observas tu vida y piensas: «Un momento, ¿qué merece la pena guardar y qué no?». Todo lo que estaba sin aclarar, sin sanar, viejos rencores, viejos odios, viejos recuerdos, traumas pasados que afloran, relaciones tóxicas, dependencias emocionales y materiales, enfermedades, creencias que te limitaban y condicionaban tu vida, sentimientos de culpa, de miedo, inseguridades,

PERSONAS que te restan felicidad; al entrar en este año se solucionan y/o sanan lo cual conlleva a veces TIRAR A LA BASURA DE RECICLAJE todo lo anterior.

Es un acto de amor por ti, es una única salvación y última oportunidad de ser feliz, saber despojarte y liberarte de personas, cosas, hábitos, creencias, prejuicios, traumas, sentimientos de culpa, miedos, rencores, etc. PARA UN BIEN TUYO, POR AMOR A TI, PORQUE POR FIN TE HAS DADO CUENTA DE QUE LA FELICIDAD ES TU RESPONSABILIDAD y es momento de cambio y sanación. Es hora de limpiar el armario de ropa vieja, como tu vida de amistades, pareja, gente, costumbres, creencias, recuerdos que han dejado de vibrar en consonancia contigo o que ya realizaron su tarea, su función durante un tiempo y es hora de decirles adiós con amor y agradecimiento.

Año de tomar decisiones y de dejar huecos libres para que cosas, personas, situaciones, trabajos, relaciones NUEVAS entren y en algunos casos se RENVUEVE lo ya existente, siempre que exista amor de por medio y esas personas y cosas te sumen y no resten. Haces llamadas de teléfono importantes o mueves hilos para hacer que ocurran cosas maravillosas. Todos aquellos planes que antes nunca se hicieron realidad se hacen en este año gracias a que has soltado el lastre emocional, mental y físico que te limitaba. Es el año de la sanación a nivel emocional, mental, espiritual y física.

Muchos de tus problemas son a causa de una errónea percepción que te hace sufrir sin sentido y que se puede evitar. Cuando uno barre la “casa” (tu corazón y mente), debe sacar afuera lo que no sirve, mirarla a los ojos, llorar lo que haya que llorar, que el llanto es agua limpiadora, y entonces tus “lentes” ya limpios (tu percepción) cambia y observas la situación ya sin dolor, sino con agradecimiento porque de todo se aprende, y reciclarla para dejar espacio a personas, situaciones y cosas maravillosas que están llamando a tu puerta.

Aparte el año 9 es un año donde las personas que tienen la tendencia a ser muy solitarias, individualistas, alejadas del mundo como ermitaños aprenden a que ese exceso o carencia es tóxica y encuentran equilibrio volviendo a compartir más ratos con sus seres queridos, dejándose acariciar, retomando el contacto con el mundo. Así como las personas que estaban en el otro extremo, es decir, las que estaban demasiado apegadas a familiares, parejas, amigos, de una forma tóxica; siendo dependientes emocionales a causas de sus propias carencias o haciéndose imprescindibles para familiares, amigos y parejas, con el fin de estar siempre acompañados porque temen la soledad y se cargan con exceso de responsabilidades. Encuentran equilibrio entre compañía y soledad.

Maribel García Cebrian

¿Qué os ha parecido esta información? Brutal, ¿no? Antes de contaros mi experiencia personal con la numerología y la manifestación, os quiero dejar varios contactos de Maribel por si queréis solicitar una sesión más específica y detallada:

Maribel García Cebrian

Correo electrónico: teteya9@hotmail.com

Teléfono de contacto: +34 669 33 63 43

Llegó el momento de mi confesión ¡je, je! Ahora en serio. En el 2023, el año anterior a escribir estas líneas, según los datos sobre numerología que acabas de leer, me tocó el número 9, que en resumen es un año de cerrar y terminar todo lo que no te vale y dejarte sentir lo siguiente que vendrá en el principio de ciclo, con el número 1. También dicen que el año con número 9 es un buen momento para recibir logros. Me explico. Si la vida es cíclica, donde naces, creces, evolucionas y mueres, todo en forma circular, puesto que, igual que venimos a este mundo, nos volvemos a ir, con los números pasa lo mismo.

Supongamos que haces el cálculo de tu numerología y te corresponde el 3, pues siguiendo la misma fórmula usada para 2024, en el 2025 te tocará el número 4. Si tuvieses ahora un 8, pues el que viene un 9 y así respectivamente con todos los números en un eterno e infinito estado circular. Por eso lo de que el año 9 es propicio para recibir logros, si has estado trabajando en ti mismo con los números que te han tocado del 1 al 9 durante casi una década, recibes logros. Recolectas lo que has sembrado durante los años anteriores. No te voy a engañar, yo no tenía ni idea de todo esto, especialmente los tres primeros meses del año, pero cositas del destino, apareció Maribel y me lo contó. Fui trabajando con ello y llegó el momento de publicar mi libro **La Ley del Espejo y su interesante Reflejo**

Yo quería que el libro saliese el 11 de septiembre porque además de ser un número maestro (recuerda que el 11 y el 22 no se dividen) es mi cumpleaños. Dudé mucho si sacar o no este libro, ya que estaba en año de cierre y publicarlo significaba expandir un nuevo proyecto, y en teoría era lo peor que se podía hacer. Reflexionando caí en la cuenta de que este libro estaba escrito desde la pandemia, por lo que era un proyecto antiguo que había que “cerrar” y, además, la idea era que fuera acompañado con un curso online creado junto a mi mujer.

Esta parte también me causó muchas dudas internas, puesto que era el primer curso que hacía y además con Marta. La intuición llamó de nuevo a mi puerta y me trajo la revelación siguiente: Desde que conocí a mi mujer, yo quería crear con ella proyectos de autoconocimiento y sanación, pero nunca llegaba el momento, así que tocaba hacerlo en año nueve con este proyecto que ya llevábamos tiempo hablando de él, con lo que no era nuevo. Y la idea de lanzarme a dar cursos tampoco era nueva, por lo que aparentemente, todo estaba o.k.

Otro dato importante es que desde hacía unos 3 años me había vuelto un apasionado de los libros de autoayuda y conocimiento personal. Me he leído más de 50 libros sobre el tema, incluidos específicos sobre manifestación, pero había varias técnicas que aún no me atreví a poner en práctica y estaba claro que le tocaba al año 9 ¡je, je!

¡¡Estaba decidido!! Iba a darlo todo para conseguir que **La Ley del Espejo y su Interesante Reflejo** se volviese *bestseller* en Amazon.

Contacté con Virginia, mi maquetadora y correctora, para que me asesorara. El tema era que los dos formamos parte de un grupo de escritores que lleva por nombre **Letras de Sangre**, cuyo objetivo principal es apoyarnos mutuamente y dar visibilidad a las obras de los miembros del grupo, mediante Instagram. La novedad para el 2023 era un apartado independiente en el que el objetivo a alcanzar era que tu libro fuera *bestseller*.

Probablemente estarás pensando que así no vale, que eso es trampa, etc. A ver, estaba claro que todo lo que uno quiere manifestar necesita tener una parte de acción. No vale solo con pensarlo, sentirlo y pedirlo, sino que es necesario encaminarse con los pasos adecuados para alcanzar el éxito. Para ello hay que tener varios factores que marca el algoritmo de Amazon. Sacarlo en preventa a 0,99 €, incluir las categorías adecuadas, y entre otras muchas más cosas, el día de su lanzamiento que se vendan X número de libros para que sea *bestseller*. Digamos que esta es la parte técnica y necesaria, pero no por seguir esto a pie juntillas, se cumple. No todos los libros consiguen posicionarse en el número 1, hay que tener en cuenta que constantemente hay gente que saca sus libros a la vez y con la misma intención. Era mi momento. El instante adecuado en el espacio-tiempo para accionar. La fecha programada para lanzar mi libro fue el 18 de septiembre, puesto que el 11 no podía ser.

Analicemos las primeras sincronías del Universo: fecha de lanzamiento día 18, o sea sumado da un 9, y número correspondiente al mes, 9 también. Estaba claro que me perseguía ¡je, je! El destino había obrado para que el número 9 fuese quien acompañase el lanzamiento de mi obra al mundo.

Quedaban 3 meses para la fecha señalada, pero yo ya había acordado con mi maquetadora el poder tener una copia del libro en papel y con el distintivo de *bestseller* en la solapa. Para todos(as) aquellos(as) que desconocéis el funcionamiento de estas cuestiones, os diré que primero tiene que salir tu libro en el número 1 en la categoría X y luego ya puedes cambiar las portadas en todos los formatos, con el distintivo ganador.

Entonces, ¿para qué lo querías tener ya en tu casa, Xavi? Pues porque la técnica en cuestión se basa en la Ley de la Asunción de Neville Godard. Se trata de que visualices y sientas (alegría, orgullo, satisfacción, etc.) tu deseo ya concedido, ya cumplido. Y yo no solo estuve agradeciendo todos los días durante 3 meses que mi libro era *bestseller*, sino que también lo cogía entre las manos y lo observaba, lo tocaba y lo olía, puesto que era el único en donde aparecía el distintivo.

Tal vez te preguntes, y si no lo hago yo por ti, que tiene que ver esto con **#AmaTusMiedos** pues... ¡¡Absolutamente todo!! ¿Todo? Sí, TOOOODOOOOO.

En el momento en que empezamos a visualizarnos con nuestro sueño logrado, la mente aparece como un resorte, veloz y persistente para boicotearlo. ¿Por qué? Sencillo. No nos sentimos merecedores del sueño, tenemos miedo de no conseguirlo y, por tanto, mejor “hacemos” todo lo posible para que no se manifieste. Y el peor de todos los pensamientos negativos y recurrentes es: No nos lo merecemos.

¿Te has sentido así alguna vez? Yo sí. Y no me importa reconocerlo, porque además es el camino. La aceptación de lo que sentimos y el agradecimiento sin resistencia ni lucha, nos permite avanzar hacia la materialización del deseo ya cumplido. No os voy a engañar, la mayoría de las veces me replanteaba el sentido de lo que estaba haciendo. Quedaban muchos días por delante y había que ser constante y elevar la vibración (haciendo deporte, riendo a carcajadas o meditando y conectando con espacios de calma y seguridad) porque si no se integra en felicidad, y te vas creyendo que la asunción de tu sueño cumplido es real, la cosa no funciona.

Menuda presión, ¿no? Pues sí, ¡je, je!

Lo que he aprendido con la experiencia es que una cosa es que hagas lo que tienes que hacer y otra es conseguirlo. Lo más importante (y no solo lo digo yo, lo dicen cientos de mentores) es disfrutar del camino. Restarle importancia, vamos. Si conseguía ser *bestseller* sabía que me sentiría feliz, pero, y aquí está la clave, si no lo conseguía, pues también. Me iba a divertir con el proceso y a aprender lo que me tocara aprender para mi evolución. Te puedo asegurar que, desde

ahí, desde esa toma de consciencia, el miedo no tiene lugar para resistir.

Y así anduve: meditando, visualizando, aceptando, agradeciendo y manifestando hasta que...

¡¡LLEGÓ EL GRAN DÍA!!

La primera noticia que me llegó del libro en cuestión es que en su lanzamiento apareció en la posición 1080, lo cual para acceder al número 1 tenía un largo recorrido, y debía hacerlo antes de 24 horas, puesto que, si no, no podría ser *bestseller*. Fue pasando la mañana y con las compras de mis compañeros llegó al número 78 en amazon.es. No tenía ni idea de si la cosa iba bien o no, quiero decir que si esa escalada gradual era la correcta o debería estar subiendo a mayor velocidad. Así que hice lo único que podía controlar. Seguir meditando, visualizando, aceptando, agradeciendo y manifestando.

Las horas transcurrieron con lentitud en cuanto al posicionamiento y en mi cabeza se libraba una ardua batalla entre el bien y el mal, entre “me lo merezco” y no, entre “si soy capaz” o no de haber comprendido la Ley de la Asunción y La ley de la Atracción, etc. Paraba, cerraba los ojos, respiraba profundamente y me visualizaba con el libro *bestseller* en la mano, hasta que conseguía sonreír y expandir mi corazón de felicidad en toda su plenitud.

Serían más o menos las 15 horas de España y mi libro apareció en la posición numero 17 en la categoría de Desarrollo personal y autoayuda (Tienda kindle)

LA LEY DEL ESPEJO Y...

<https://www.amazon.es/LEY-...>

ASIN: B0CH1QRWVC
Idioma: Español
Tamaño del archivo: 5069 KB
Texto a voz: Activado
Lector de pantalla: Compatibles
Tipografía mejorada: Activado
Word Wise: No activado
Notas adhesivas: En Kindle Scribe
Longitud de impresión: 39 páginas

Clasificación en los más vendidos de Amazon
 nº321 en Tienda Kindle ([Ver el Top 100 en Tienda Kindle](#))
 nº17 en [Desarrollo personal y autoayuda](#) (Tienda Kindle)
 nº60 en [Desarrollo personal y autoayuda](#) (Libros)

El secreto para ser imparable
EL PODER DE LA DISCIPLINA...
 2193
16,23 €

Patrocinado

Puede que también te guste
 Patrocinado

Amazon.es Los más v...

<https://www.amazon.es/gp/...>

El placebo eres tú- Epub
 1.907
2,37 €

LA LEY DEL ESPEJO Y SU INTERESANTE REFLEJO
 1
0,99 €

Deja de ser tú (Crecimiento personal)
 4.082
5,22 €

Sorprende a tu mente: Entrena tu cerebro y...
 93
8,54 €

Un torrente de emociones me invadía el Ser. ¡¡Madre mía!! ¿Cómo podía ser que después de años de trabajo consciente y de los 3 meses intensos aún dudara de todo? ¡¡Pues porque soy humano!! El cambio notable que experimenté es que, pese al nerviosismo y la incertidumbre interna, al exterior se reflejaba calma y serenidad.

Y el tiempo siguió su curso, y la vida también. Llegaron las 8 de la tarde hora española y subimos al ranking justo al número 8, qué cosas.

¡¡Me había mandado un mensaje de Telegram, pasadas las doce de la noche, hora española, en la que aparecía la imagen de mi libro *bestseller*, posición n.º1 en amazon.com!!

Comprado el 18 Septiembre 2023
[Ver pedido](#) | [Ayuda](#)

Xavi Guimerà Capacés

LA LEY DEL ESPEJO Y SU INTERESANTE REFLEJO
(Spanish Edition)

Edición en Español

5.0 ★★★★★ 2

#1 Nuevo lanzamiento en Lecturas Cortas de Una Hora de Autoayuda





Leer fragmento

Kindle	Pasta blanda
US\$0.99 (Gana 3 pts)	US\$10.51 (Gana 11 pts)
Disponible al instante	

Ver todos los formatos

>

Precio lista ed. impresa:

~~US\$10.51~~

Precio Kindle:

US\$0.99

Ahorras:

US\$9.52 (91 %)

¡¡Estaba loco de entusiasmo!! ¡¡Lo había conseguido!! Y lo más maravilloso de todo fue el mensaje de la numerología. Me explico. Oficialmente para los países de amazon.com cuando mi libro llegó al 1 aún era día 18 de septiembre, o sea sumado un 9, ¿recuerdas? Pero para mí en España, pasadas las 12 de la noche ya era día 19, que sumado dan 10 que sumado es un 1, el número de crecer, de emprender, etc. En amazon.es no subió del 6 y ese fue mi error al creer que ya no iba a ser posible, descuidar el otro mercado ¡je, je!

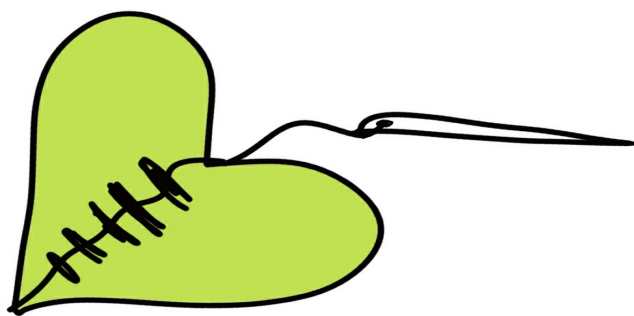
Pasaron 24 horas y Virginia me escribió de nuevo diciéndome que seguía en el número 1, cosa que suele ser poco casual por la cantidad de lanzamientos diarios en Amazon. Y además me preguntó:

—¿Sabes que el mercado de amazon.com es el más difícil de todos?

A lo que respondí que no tenía ni idea.

Recapitulemos. Puse en práctica técnicas de visualización, asunción y atracción de las que aún dudaba de sus resultados, fui capaz de gestionar mis miedos e inseguridades. Al creer que mi libro se quedaba en la posición número 6 gestioné la sensación de fracaso, la acepté y busqué otra forma de sentirme bien conmigo mismo, después de tanto esfuerzo y constancia. Me fui a dormir feliz y me levanté feliz. Me llevé una alegría inesperada al conocer que era *bestseller* en el mercado más importante, y más difícil de conseguir, de Amazon. Fue una prueba tras otra para llegar hasta aquí.

Sí, querido lector(a) esto es para ti, no para mí. Esta prueba real y documentada es para que entiendas y comprendas que **QUERER ES PODER, QUE SI YO PUDE TÚ TAMBIÉN** y que, sobre todo, **NO TE CREAS NADA**.



**UN NIÑO SIEMPRE PUEDE ENSEÑAR A UN ADULTO 3 COSAS:
PONERSE CONTENTO SIN MOTIVO, ESTAR SIEMPRE
OCUPADO Y SABER EXIGIR CON TODAS SUS FUERZAS
AQUELLO QUE DESEA.**

¿POR QUÉ NO VOLVEMOS A SER NIÑOS DE NUEVO?

Paulo Cohelo

EL VALOR SEGÚN JORGE BUCAY

V: Verdadero.

Ser quien en realidad has venido a Ser.

A: Aceptar.

Me acepto en mis limitaciones y no como al otro le gustaría, ni a mis padres, colegio, trabajo, etc.

L: Límites.

Soy como soy. Tengo que saber poner límites a los demás. NO cuando es NO. Sí cuando es Sí. Cuando aprendes a aceptarte y a poner límites a los demás, entonces puedes sentirte...

O: Orgullosa.

De quién eres y de la vida que tienes.

R: Recibir.

Ya estoy preparado para recibir todo lo bueno que la vida me traiga, sin sentirme culpable.

**SOY DIGNO
Y MERECEADOR
DE LO MEJOR.**

POR UN PUÑADO DE ALMENDRAS

Va a parecer que no dejo de hablar de mí a lo largo de este libro ¡je, je!, pero por algo dicen por ahí que uno habla de lo que conoce. Yo he tenido muchos miedos y he superado otros tantos. En esta ocasión te voy a contar mi experiencia con el mundillo de las alergias, muy concretamente sobre los frutos secos y mis miedos al respecto.

Han pasado 5 años desde aquel día y aún lo recuerdo como si acabara de suceder. Marta (mi mujer) y yo vivíamos en un piso en Caspe con los chicos que iban y venían según el régimen de visitas estipulado. Por aquel entonces vino a visitarnos mi padre y nos trajo un montón de almendras. Era por la tarde de cuyo día no quiero acordarme y nos quedamos solos en casa, lo que propició la visita inesperada de una de nuestras vecinas. Mientras ella hablaba yo ingería sin descanso puñados y puñados de almendras. Pasó el rato y la vecina volvió a sus quehaceres, dejándonos solos de nuevo. De repente sentí el orificio derecho de la nariz completamente taponado y me costaba respirar. Marta me comentó que igual es que estaba nervioso y probamos algunas breves técnicas de relajación y respiración.

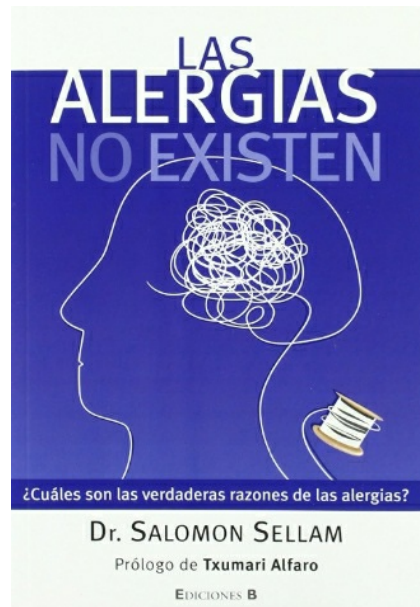
Nada funcionó. Y la cosa iba a peor. Solo podía respirar por la garganta. La acción siguiente fue aparecer en el centro de salud. Nada más verme y responder a la pregunta de que había comido, me inyectaron epinefrina, lo necesario para combatir un brote de alergia. Me asusté porque nunca me había pasado algo por el estilo. Una vez en casa, poco a poco me fui recuperando y parecía que ahí quedaba la cosa, pero no. Por la mañana Marta me contó que la doctora del centro de salud le había dicho que, si hubiésemos tardado unos minutos más en acudir, me hubiese muerto.

Comprenderás querido(a) lector(a) que me invadió el miedo por completo. Desde ese instante empezaron las interminables visitas al especialista en Zaragoza, revisiones, pruebas y más pruebas. Total, que salieron varias alergias menores que no me quitaban el sueño, y a los frutos secos, especialmente las almendras y las avellanas. Además de la piel de las manzanas y del melocotón, que por lo que se ve contienen las mismas proteínas de los frutos secos.

Para no aburrir con mi vida, te cuento que estuve 3 años llevando encima pastillas e inyecciones, que literalmente me salvarían el pellejo si por un causal entraba en mi cuerpo alguna cosa cuya misión fuese crear en mí otro cuadro alérgico de similares proporciones. Pero el miedo era tan grande que yo sabía que nunca lo iba a tener que usar. La lista de la compra era eterna. Leyendo uno a uno cada producto por si tenía frutos secos o si podría contener trazas de estos. Mi alimentación cambió por completo, y yo en lugar de estar mejor, anímicamente empeoré. Es lo que ocurre cuando el miedo se instala en el interior de tu corazón, y este, obedece a la “razón”.

Por lo menos me quedó claro que el Universo es sabio y nos manda las señales adecuadas para superarnos, y especialmente, trascender los miedos.

Un sábado por la tarde, Marta y yo fuimos a unos grandes almacenes de Zaragoza y pasamos un buen rato cotilleando libros (una de nuestras grandes pasiones) y allí encontré: *Las alergias no existen del Dr. Salomon Sellam*.



[LAS ALERGIAS NO EXISTEN](#)

No hace falta que diga que me picó la curiosidad y aposté por él. Si un doctor hablaba del tema, aparentemente podría obtener garantías de éxito. Me lo leí prácticamente del tirón y aluciné. Grosso modo, cuenta que toda alergia solo existe en nuestra mente, y que se produce al experimentar situaciones traumáticas. Luego, al cabo del tiempo (pueden ser años e incluso décadas) algo que nos vuelve a suceder nos traslada a ese tiempo y lugar, con un trauma o experiencia similar, y brota la alergia. La clave está en detectar el trauma, que reside en el inconsciente, y sanarlo.

Fácil, ¿no? ¡¡Ni de coña!! Si está en el inconsciente es porque no nos hemos enterado, con lo cual, volverlo consciente está difícil.

Me explico un poco mejor. Lo primero, imaginad que estáis en la adolescencia y habéis quedado con vuestra pareja en un banco de parque para hablar, miraros o besaros apasionadamente. Es primavera. Vuestro ser amado aparece con los brazos cruzados, casi sin miraros y se sienta en una esquina del banco en cuestión. Y escuetamente os suelta un:

—Quiero dejarlo.

Se levanta y se va sin mirar atrás. Tu mundo se ha ido a la mierda en cero coma. Tu cerebro registra esa experiencia como traumática para ti y se graba en tu inconsciente. Pero hay que tener en cuenta, que el cerebro recoge los sonidos, los olores y las sensaciones del trauma.

Por ejemplo, están floreciendo las gramíneas en este momento. Pasan los años. Has rehecho tu vida. Eres feliz. Te llaman al despacho de dirección. Tú piensas que te van a dar por fin el aumento de sueldo deseado, pero te despiden. Tanto tu pareja de hace años como tu jefe te han abandonado. En tu mente se crea una conexión inmediata, y desde ese instante eres alérgico(a) a las flores. Pim, pam, pum. Blanco y en botella. Si tienes suerte de ser consciente de lo ocurrido, ya has detectado el origen y el desencadenante de tu alergia.

El siguiente paso es... ¡¡Pues en el libro no lo cuenta!! Está claro que te manda a su consulta para trabajarlo conjuntamente y sanarte. Yo ni podía acceder a este Dr. ni me fiaba de ningún otro, entre otras cosas porque quien hablaba de estos temas era este y no otro Dr. Así que me dije que de perdidos al río.

Pasé días dándole vueltas al tema y esto es lo que descubrí. Yo tenía 3 perros con mi ex que

vivían en un campo que compramos a medias. Al rehacer mi vida con Marta, en el nuevo piso no podían entrar animales y tampoco podíamos ir a otro, debido a que los alquileres eran pocos y escasos. La casa del campo se tenía que vender y yo debía encontrarles un lugar a los perros, puesto que nadie más se haría cargo del tema. Sabía que tenía que hacerlo, pero me sentía incapaz, especialmente a la hora de buscarle un nuevo hogar a Kima, la mayor. Mi vínculo con ella venía de otras vidas y no quería abandonarla.

El tiempo pasaba y la posible compra se retrasaba. Debía tomar una decisión, pero no lo hacía. Fui a ver un rato a los perros y Kima no aparecía por ningún lado, porque durante mi ausencia había muerto. En el transcurso de la siguiente semana me aparecieron manchas en la piel y me picaban horrores, y al final de esa semana, fue cuando nos quedamos solos y vino a vernos la vecina que hablaba por los codos, mientras yo engullía almendras sin parar. Entonces lo vi claro.

La conversación de la vecina trataba sobre las personas que abandonaban a sus perros, que no lo podía entender y que le parecía lo peor del mundo. Entre otras cosas, ella colaboraba con una protectora de animales del pueblo y yo quería aprovechar para ver si allí podrían ir mis perros, pero al escuchar lo que dijo no fui capaz de hablar y me comí todas las almendras del mundo mundial. Ahí empezó la alergia.

Ya lo tenía claro, pero no sabía cuál era el siguiente paso. Cogí el teléfono y me puse a llamar a todas las protectoras de Aragón que encontré, explicándoles mi situación y que no quería abandonar a mis perros, sino que quería encontrarles un lugar para que pudieran vivir. Toqué el corazón sensible de una gran mujer, y entre lloros de los dos, acordamos que se los llevaría. Cerré el ciclo. Les encontré un nuevo hogar y el campo se podía vender.

Lo que había ocurrido, fue que me cerré emocionalmente, de forma inconsciente, como no ¡je, je!

Al final, con Marta entramos en varias sesiones de meditación y allí salió de todo: Me sentía culpable por no haber estado presente durante la muerte de Kima, por haber llevado a Nené y Roky aún nuevo hogar, etc. La clave fue permitirme sentir. Agradecí que hubiesen formado parte de mi vida y me perdoné. Me sentía en paz conmigo mismo. No se me ocurría que otra cosa más hacer, pero sentía dentro de mí que ya no tenía alergia. Sé que lo sensato y coherente hubiese sido ir al médico, hacerme pruebas etc. Pero no lo hice.

Quiero que te quede claro que YO soy YO y TÚ eres TÚ. Si tienes una alergia y no te has leído el mismo libro que yo, lo has puesto en duda y en práctica y has sentido que de verdad te has curado, NO HAGAS LO QUE TE VOY A CONTAR AHORA, repito NO LO HAGAS. La primera acción que llevé a cabo fue tirar las pastillas y la inyección a la basura. Y luego fui al supermercado a comprarme una tableta de turrón de jijona, mi preferido, que está a rebosar de almendras, y que llevaba siglos sin probar por el tema de la alergia. Llegué a casa y le dije a Marta:

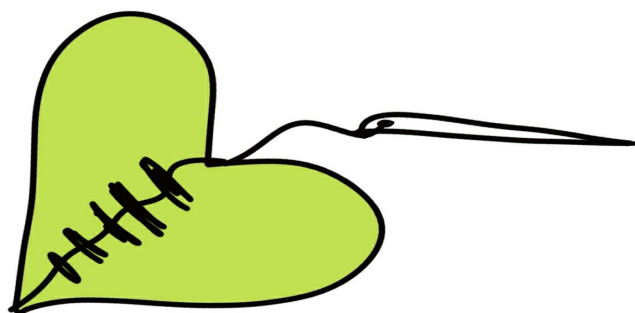
—Esta tarde que estamos solos me voy a comer media tableta. Si me pasa algo, te pido que me lleves al Centro de Salud, y si no me pasa nada, significará que ha dado resultado y estoy curado.

Sé que Marta me apoyó, pero estaba muerta de miedo. Y lo hice. Me zampé del tirón media tableta y... ¡¡No me pasó nada!! ¡¡Me había sanado!! Desde entonces como frutos secos con regularidad. Nunca más he vuelto al médico por este tema y al atravesar una situación traumática y dolorosa, el Universo se encarga de premiarte por superarte. ¿Quieres saber cuál fue el regalo que recibí? Pues para ello tendrás que leer el libro de mi mujer. Allí ella lo cuenta mucho mejor que yo y además es una historia que te va a encantar.



[DIARIO DE UNA SACERDOTISA](#)

En resumen, los miedos se pueden superar. Yo soy una prueba viviente de ello. No hagas locuras, pero no te conformes. Vive la vida que te pertenece. ¡¡Nos vemos en las siguientes páginas!!



**SOLO AQUELLOS ÁRBOLES CUYAS RAÍCES
HAN TOCADO EL INFIERNO PUEDEN CRECER
HASTA EL CIELO.**

Carl G. Jung.

DESINCHADO

Microrrelato

Steve puso la llave en el contacto y arrancó el Jeep. Le encantaba circular por las calles de Detroit con las ventanillas abajo y la sensación placentera que le producía el ondear del viento en su espesa melena. Hacía diez años que se había divorciado y después de pagar la pensión y todos los gastos, le sobraban unos dólares que invertía gustosamente en gasolina. Daba vueltas y vueltas con su coche, gafas de sol Rayban, un eterno cigarrillo pegado a su boca y un bate de beisbol como copiloto. A altas horas de la noche siempre aparecía algún zumbado que pretendía robarle o apropiarse indebidamente del amor de su vida: su jeep.

La pasión que sentía por su coche superaba con creces al que sintió al ser padre por primera vez, hacer el amor con su ex o saltar en paracaídas. El jeep lo era todo para él.

La luna brillaba en todo su esplendor y las luces de carretera indicaban el camino a seguir. No se percató de cómo ocurrió, pero de golpe se encontraba en un lugar totalmente oscuro, amordazado y maniatado. «¿Qué leches ha pasado para que termine así?», pensó, pese a sentir un profundo e intenso dolor de cabeza. Le costaba respirar y por mucho que abriera los ojos, era incapaz de ver nada. La oscuridad era absoluta. Mientras intentaba no volverse totalmente loco (teniendo en cuenta la situación que estaba viviendo, era lo más normal del mundo) alguien le iluminó con una potente linterna. La luz cegadora fue peor que la oscuridad absoluta. Se desorientó, si cabe, mucho más.

Steve sintió un escalofrío por todo su cuerpo, y arrastrado por el miedo a lo desconocido, se orinó encima. La luz seguía allí, escrutando su alma, perturbando su calma. Él sabía que detrás de la linterna, como mínimo debía haber otro ser humano, pero este no emitía ningún sonido. Steve, desconcertado, cerró los ojos con fuerza, puesto que estos, no cesaban de soltar lágrimas de incomodidad. Pese a sus intentos por mantenerse equilibrado, la luz seguía perturbándole. No podía abrir los ojos, ni tampoco los podía tener cerrados todo el tiempo. Tal vez por el olor de sus orines, tal vez por el pánico que le invadía o porque aquella situación le superaba, le sobrevino una arcada. La mordaza estaba tan bien colocada que empezó a ahogarse en su propio vómito. Si el desgraciado que le enfocaba con la linterna no le ayudaba, moriría.

Lo siguiente que sintió fue el *airbag* golpeándole la cara. Todo había sido una pesadilla. El único problema era que se había quedado completamente dormido y, por lo tanto, su amado jeep, había impactado contra un poste. Se sentía magullado, vacío, tan deshinchado como el *airbag* que ahora ya no tenía ninguna utilidad. Como pudo se desabrochó el cinturón y salió del interior del que fuera el amor de su vida. Arrastrando los pies y llorando a moco tendido, abandonó los restos de chatarra inservibles que ya no se convertirían nunca más en un 4x4. Sangrando, siguió caminando sin rumbo fijo, hasta que se derrumbó por completo.

Una linterna le iluminó de nuevo. Era del policía que lo había encontrado en el asfalto, igual que un despojo. Steve se alegró de recibir algo de luz después de lo ocurrido. «Hay amores que matan», se dijo a sí mismo, mientras Bob el policía lo dejaba en el hospital.

—Alégrate de estar vivo —le dijo Bob antes de marcharse.

Steve lo miró y le sonrió como pudo. Por una vez en su vida, estaba de acuerdo con un

agente de la ley.

¿QUÉ TENGO EN LA CABEZA?

Como ya te he dicho antes, todo está en tu mente, o lo que es lo mismo, el poder es mental. El ser humano tiene la capacidad de cambiar los pensamientos a su antojo. «Somos dioses, pero lo habéis olvidado», decía Jesucristo. Ya no queda mucho de este libro y quiero asegurarme de que realmente has tomado consciencia de lo siguiente: Tienes un PENSAMIENTO, que genera una EMOCIÓN, que te invita a crear una ACCIÓN para terminar obteniendo un RESULTADO.

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

ACCIÓN

RESULTADO

De ahora en adelante le llamaremos tu **PEAR** (**P**ensamiento, **E**moción, **A**cción y **R**esultado) y es la clave para trascender todos y cada uno de tus miedos y también la llave para cumplir y manifestar todos tus sueños.

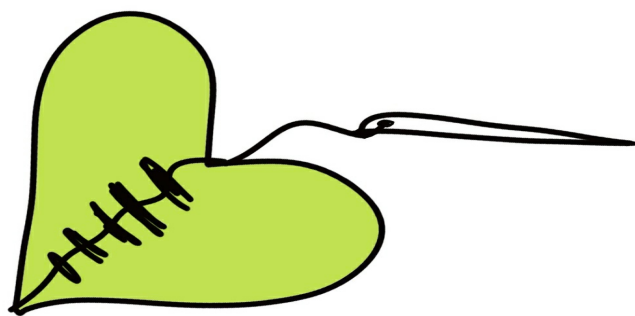
Si tu pensamiento es de miedo, tu emoción también lo será, entonces tus acciones serán huir o paralizarte. Obtendrás el mismo resultado de siempre, o sea, ninguno. Tu **PEAR** se basará en creencias limitantes.

Si, por el contrario, tu pensamiento es de amor, tu emoción también lo será, entonces harás todo lo necesario para lograr vencer tu miedo. Pasarás a la acción sin postergar más y obtendrás el resultado deseado. Si el resultado aún está lejos de ser el que quieres, seguirás teniendo fuerzas para insistir, persistir y nunca desistir. Tu **PEAR** se basará en creencias *empoderantes*.

Y ahora te toca a ti. No puedes cambiar tus **PEAR** si no haces algo distinto, por lo que te propongo un reto (sí, me encantan los retos, ¡je, je!)

Durante 7 días lleva contigo una libretita para ir anotando cuantos pensamientos de miedo tienes al día y cuantos de amor. Por la noche haz un repaso y modifica mentalmente y por escrito los de miedo por amor. Y por la mañana, antes de empezar tú día a día, lee 3 veces todos los pensamientos anotados del día anterior, ten en cuenta que ya los cambiaste todos a la vibración del amor. Si eres constante cada vez tendrás mejores pensamientos y, por lo tanto, tu **PEAR** se basará en creencias *empoderantes*, lo que significa que obtendrás mejores resultados.

¡¡No te rindas!! Somos humanos y cada uno de su madre y de su padre, así que si con 7 días no mejoras sigue otros 7 más o lo que necesites. Recuerda: quién la sigue la consigue.



**LA MENTALIDAD ES LA CLAVE DEL
ÉXITO.**

Napoleón Hill

UN GLOBO, DOS GLOBOS, TRES GLOBOS

Microrrelato

El anciano arrastraba el carrito de globos hasta llegar al mismo lugar del parque del retiro. Madrid era su ciudad, y su profesión, aunque cada vez más en desuso, había alimentado a sus cinco hijos y a su hermosa esposa durante décadas. Pero el anciano sabía que la mujer de la guadaña no tardaría mucho en venir a buscarle, y que nadie continuaría su legado.

Durante años había vendido globos de helio de personajes animados famosos a grandes y pequeños, arrancando sonrisas de felicidad que permanecían guardadas en los corazones de la humanidad. Pero ahora solo querían móviles, *tablets*, wifi, mucho internet y poco aire libre. El anciano estaba triste por estos motivos y cada vez le costaba más sonreír. La vida le tenía preparada una alegría para aquel día de verano en Madrid. Dando saltitos se le acercó una niña pelirroja, de rostro poblado de pecas, coletas saltarinas y sonrisa burlona.

—¿Por qué estás triste? —le preguntó la niña.

—Porque nadie quiere ya mis globos y se pierden la felicidad que da jugar con ellos —respondió el anciano, intentando disimular su pesar.

—¡¡Yo quiero uno!! —dijo la pequeña—. Pero no tengo dinero.

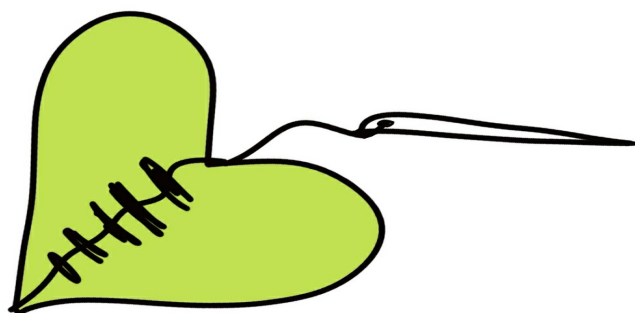
El anciano la observó con delicadeza. Tal vez aquella chiquilla podría seguir su legado.

—Te regalo uno con una sola condición. Tienes que venir todos los días a ayudarme a vender el resto para que los niños y mayores vuelvan a ser felices.

—¡¡Sííííí!! —respondió entusiasmada la pelirroja.

Durante los siguientes 5 años no faltó ni un solo día. Cumplió su promesa con creces y ayudó al anciano a mejorar su negocio. Ahora no solo había globos de helio con personajes animados famosos, también los había de un solo color, lisos del todo, en los que los niños podían dibujar lo que quisieran.

El día que el anciano se marchó de la Tierra en brazos de La Dama de La Noche, le acompañaron al cielo cientos de globos con sonrisas dibujadas. Su legado estaba a salvo. Quién le iba a decir, que solo necesitaba sonreír para lograrlo.



**EN LA VIDA, CUANDO ALGO NOS IMPORTA DE VERDAD Y
SENTIMOS EL MIEDO AL VACÍO, HEMOS DE CONFIAR EN
QUE CUANDO DEMOS UN PASO ADELANTE, A PESAR DE
NUESTRO MIEDO, COMENZARÁN A DESPLEGARSE
NUESTRAS ALAS.**

Dr. Mario Alonso Puig

TUS AMADOS MIEDOS

Ya te he dicho antes que el final se acerca. No obstante, te recuerdo que no existe un final sin un principio. Para algunos, este libro será el principio, para otros el final. Yo solo quiero invitarte a que adquieras el curso online de **#AmaTusMiedos** si tienes claro que aún te queda mucho por caminar y quieres que sea conmigo:

[Curso online #AMATUSMIEDOS](#)

También te recomiendo que me sigas en mis redes sociales:

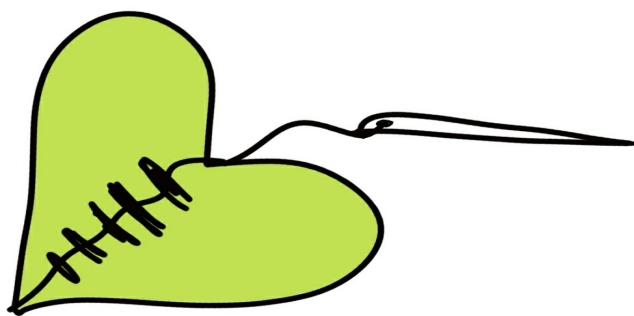
linktr.ee/xaviguimera

Y que te unas al grupo de #disparosparelcambio de Telegram para que estés al tanto del futuro presencial de **#AmaTusMiedos**.

<https://t.me/+OePWP3KJFNYxMzA8>

Son experiencias distintas y complementarias. Deseando verte dentro, me despido momentáneamente, porque aún hay algo más.

¡¡Sigue leyendo amado(a) lector(a)!!



**LOS MUROS QUE CONSTRUIMOS PARA
OBSERVAR EL MIEDO EVITAN QUE
CONTEMPEMOS EL AMOR.**

Xavi Guimerà

CHASQUIDOS DE PODER

¿Qué título tan curioso no? Esa es la idea. Mi regalo para ti es que seas capaz de encontrar motivos para elevar tu vibración a la velocidad de un chasquido. Para ello voy a ponerte por aquí algunos títulos de los capítulos del libro y contarte un sencillo ejercicio para empoderarte:

¿QUÉ ES EL MIEDO?

NO ESTÁS SOLO(A)

¿POR QUÉ SOY YO QUIÉN TE HABLA DEL MIEDO?

1,2,3 CREANDO.

SI LO CREES, LO CREAS.

LA VOZ DE OTROS.

¿CÓMO VAIS CON VUESTROS MIEDOS?

ATRÉVETE A VENCER TUS MIEDOS, PLANTEÁNDOTE ABSURDOS RETOS

¿NÚMEROS PARA MANIFESTAR?

POR UN PUÑADO DE ALMENDRAS

¿QUÉ TENGO EN LA CABEZA?

TUS AMADOS MIEDOS

CHASQUIDOS DE PODER

Ahora léelos con atención 3 veces cada uno y después subraya las palabras que más te llamen la atención de cada título. Imagino que lo de subrayar te puede parecer un sacrilegio, pero es importantísimo. Al subrayar fijas la atención de tu mente y lo leído se integra mucho más dentro de ti. Con las palabras escogidas crea varias frases. Estas se van a convertir en tus chasquidos. Las tendrás siempre a tu alcance para leer y releer. ¿Qué cómo lo sé? Pues porque te voy a dejar 3 hojas en blanco para que las escribas inmediatamente (Debes comprar la versión impresa de este libro o Usar tu libreta favorita). No lo dejes pasar. Aprovecha este último consejo que te doy. Y bueno estate tranquilo(a) te pongo unos ejemplos para que te sirvan de inspiración:

NO ESTOY SOLO(A). NO TENGO MIEDO Y CREO EN LO QUE CREO

OTROS TIENEN MIEDO EN SU CABEZA, YO MANIFIESTO EL AMOR QUE ESTÁ EN MI CORAZÓN

**ME PLANTEO ABSURDOS RETOS
PARA VENCER MIS MIEDOS**

HE CAMBIADO UN PUÑADO DE MIEDOS

POR LATIDOS DE AMOR
TENGO EL CONTROL DE MI VIDA
CON UN SOLO CHASQUIDO

¡¡Por fin ha llegado tu turno!!

Ahora sí que sí. Este es el final del libro. Quiero agradecerte que lo hayas leído. Gracias también a todas las personas de mi alrededor que me impulsan a seguir manifestando todos y cada uno de mis sueños. Solo me queda pedirte un pequeño favor. Si sientes que este libro te ha ayudado, te ha impactado o te ha gustado, regala un ejemplar a quien creas que le pueda ayudar. Déjame una reseña positiva en Amazon y compártela en tus redes sociales y etiquétame para podértelo agradecer de forma más personalizada. Y recuerda: **NO TE CREAS NADA.** pero si te ha robado al alma di:

ME LO LLEVO AL CORAZÓN

BOOKS BY THIS AUTHOR

LA LEY DEL ESPEJO Y SU INTERESANTE REFLEJO

¿Has sentido alguna vez que los demás te irritan? ¿Qué son los causantes de todo lo malo que te ocurre en la vida? ¿Que quieres llevarte bien con tu hermano, tu pareja, tus padres o tu jefe, pero en cuanto interactúas con alguno de ellos, solo salen chispas?

Pues enhorabuena, no estás loco(a). Yo he estado ahí durante muchos años, hasta que comprendí La Ley del Espejo y su interesante Reflejo.

Ha llegado el momento de que integres la consciencia del Yo y te des la opción de empezar a cambiar para que el amor se convierta en la primera ley que rija tu Universo, y a la par, el de los demás.

¡¡Este libro le dará luz a tu oscuridad!!

¡¡Amor a tus miedos!!

¡¡Y paz a tu intranquilidad!!

Recuerda. El cambio es posible. Si yo pude, tú también.

ANTOLOGÍA #PALABRASPODEROSAS

La palabra tiene el poder de transmutar nuestro alrededor, y por ende, nuestro interior. ¿Te has preguntado alguna vez cómo puedes contribuir a cambiar el mundo?

¡¡Pues usando tu palabra como acción de manifestación al cambio!!

—Madre mía Xavi, no te entiendo —dijo la voz de la consciencia.

—Lo sé. Lee este libro y encontrarás la respuesta —respondí con una sonrisa.

Adéntrate por un mundo de letras donde las #palabraspoderosas te mostrarán el camino de tu propia sanación y, además, con la compra de cada ejemplar, contribuyes a recaudar fondos para: ASADICC (Asociación de Ayuda al Discapacitado de Caspe y Comarca)

¡¡Feliz lectura, feliz vida!!

CUANDO PIENSO EN TI (Y Otros Escritos Breves)

CUANDO PIENSO EN TI (y otros escritos breves) podría ser un libro de amor, de autoayuda, tal vez. Pero la verdad es que se trata de una recopilación de relatos que nunca han ganado ningún premio, que estaban guardados dentro de un cajón oscuro y lleno de polvo. Hoy cuando los leas, verán la luz, y con suerte, removerán tu mundo para que fluya con el mío.

REGALOS Y RAREZAS DE UN MICROMUNDO

La vida te da regalos que a veces no logras interpretar como tales. Piensas que tropezar con la misma piedra una y otra vez, no tiene nada de mágico ni sorprendente. Es más, en algunas ocasiones, puede ser considerado e incluido en una extraña lista no escrita, plagada de rarezas. Para que al final descubras, que todo está conectado, que todo tiene un por qué y un para qué, que todo forma parte del mismo mundo, del mismo universo e incluso de tu propio micromundo.

Una antología cuyos beneficios son íntegros para Adouna Bou Neck

ANTOLOGÍA SOL Y PLAYA

Esta Antología es un impulso para la humanidad. A través de estas letras, de un compendio de autores/as de varios lugares del planeta, Alicia, Julio y Xavi pretenden ensalzar la palabra como proyección del SER. Ser acorde con la vida, para que el arte, la creatividad y el amor, lleguen a todos los hogares posibles y, por otro lado, poder ayudar a la asociación AFEDACC (Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Caspe y Comarca) con lo recaudado a través de esta antología. Es un modo de convertir el mundo en un lugar mejor. Empiecen pues a disfrutar de su inversión, del granito de arena de su contribución a tal efecto, y trasládense a ese lugar de la memoria donde la dicha es plena, el mismo donde existe eternamente el Sol y la Playa.

La Magia Del Fútbol Con Los Tornados: En Una Aventura Trepidante

“UNA HISTORIA SOBRE VALORES Y LA AMISTAD EN EL DEPORTE Y EN LA VIDA”

UNA AVENTURA SOBRE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

HISTORIA PARA GRANDES Y PEQUEÑOS QUE ALCANZARÁ LOS CORAZONES DE TODA LA FAMILIA.

LA MEJOR MANERA DE ACEPTARSE TAL CUAL, SERIA EL SABER INTERACTUAR CON LOS DEMAS.

EL FÚTBOL ES UNO DE LOS DEPORTES QUE PRECISA EL SABER TRABAJAR EN EQUIPO PARA PODER TRIUNFAR.

La vida está llena de lecciones y todos aprendemos los unos de los otros.

Es importante desarrollar vínculos emocionales y afectivos con nosotros mismos y las personas de nuestro alrededor.

Este libro nos habla de emociones que desbordan emociones las cuales en su mayoría no sabemos gestionar.

La acción transcurre en Caspe (Zaragoza) donde Ron un estudiante, está eufórico con la idea de ganar el campeonato en conjunto con su equipo “LOS TORNADOS.”

¿SE DEJARÁ LLEVAR POR LOS NERVIOS? ¿SABRÁ AFRONTAR CON PROFESIONALISMO LA DERROTA, SI ES QUE LLEGA?

Quedan pocos partidos para disputar la final, y el entusiasmo se hace más potente ya que el año pasado LOS TORNADOS perdieron contra LOS IMANES.

¡¡NO TE PIERDÁS ESTA TREPIDANTE AVENTURA QUE MEZCLA ACCIÓN, SUSPENSO, VALORES Y MUCHO, MUCHO FÚTBOL!!

Filiberto, Un Dragón De Cuento

FILIBERTO es un Dragón de cuento que tiene miedo de quemar a los demás con su fuego interior. Está muy preocupado y se siente triste. Solo ve, que como es tan grande, a nadie le va a gustar. Bajo su piel dragonina, late un corazón amoroso, pero... ¿Qué puede hacer para que los demás lo quieran?

Acompaña a FILIBERTO por una aventura llena de emociones donde encontrarás las claves para aceptarte tal y como eres.

UN AMIGO PARA SIEMPRE

¿Qué harías si te despertaras sobrecogido y descubres que tus seres queridos y amigos habían emprendido un viaje sin tí?

UN AMIGO PARA SIEMPRE es un cuento creado por Xavi Guimerà e ilustrado por Pablo Morales, cuyos beneficios son donados íntegramente a Save the Children

La Leyenda De Ella

La Leyenda de Ella es una novela fantástica donde nada es lo que parece. A lo largo de dos épocas medievales diferentes, unidas por un nexo común, personajes de diversos estatus y posición social nos harán partícipes de la eterna lucha entre el bien y el mal.

¿Quiénes resultarán vencedores? ¿Los buenos y de corazón puro o aquellos de alma oscura? Onofre el monje, Tristán el alegre juglar, Paloma la posadera o el misterioso Kutnur...

La verdadera esencia de cada personaje será revelada a través de la trama, la cual nos llevará por caminos imprevisibles.

La Leyenda de Ella es una sorprendente historia que nos revelará que la figura de la mujer plebeya es la auténtica heroína.