

CURRO CAÑETE

**EL PODER
DE CONFIAR
EN TI**

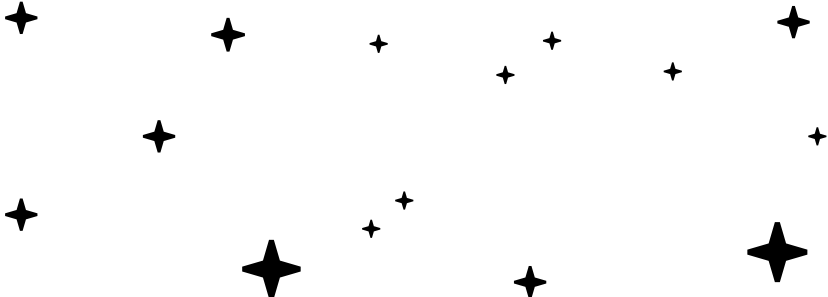
Aprende a tener fe en ti
y conseguirás lo que quieras

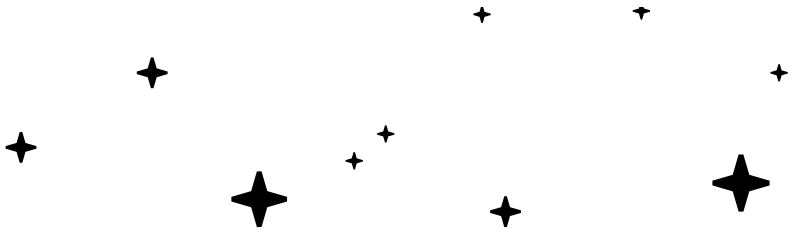
 Planeta



1

El arte de vivir conscientemente





No se puede ser feliz sin confianza. La felicidad es **confiar en los demás y en uno mismo**, y en que todos los sueños podrán siempre cumplirse desde el momento en que alimento **la magia del instante presente**. Es valorar el regalo que tenemos ahora, porque dentro de un tiempo será tarde y ya no habrá ningún regalo. El verdadero milagro es que aún hoy existe en tu vida lo que un día no existirá. ¿Te das cuenta? Las personas, las situaciones, las cosas que hay ahora en tu vida, incluso tú mismo, dentro de más o menos tiempo habrán desaparecido.

Siempre me ha preocupado enormemente ser entendido y aceptado, pero he aprendido que agradar o contentar a todo el mundo es imposible. Por más que hagamos, nos esforcemos o nos justifiquemos, siempre habrá alguien que nos juzgue y a quien no le guste lo que hacemos. En *El poder de confiar en ti* comparto, de la forma más clara y directa, todo lo que he vivido y aprendido. No quiero guardarme nada para mí. Porque sé que **el cambio es posible**. Lo sé porque yo mismo lo he logrado. También puedes hacerlo tú, independientemente del lugar en el que te encuentres. Las puertas del cambio interno están siempre abiertas para todo el que se decida a pasar por ellas.

Todo lo que explico es racional y se atiene a lo científicamente demostrable, pero en algún momento puede escapar a la lógica. En los últimos años me han pasado cosas fuertes y extrañas, vivencias que no tienen explicación aparente y que contaré aquí. Voy a dar un salto al vacío. De otra forma, para mí no tendría sentido escribir.

Mi única intención es ayudar, contribuir a que salgas del sueño y despiertes, a que vivas como tu corazón anhela. Porque ahora sé que todo el que hace daño es infeliz y en realidad está sufriendo. Es imposible que si te conectas a tu **yo esencial**, a tus anhelos y deseos, no seas feliz. Y es imposible que alguien feliz trate de perjudicar a los demás. La felicidad es importante: cuando no somos felices, a menudo enfermamos. Detrás de esa enfermedad está la vida diciéndonos «no vayas por ahí», «no te alejes de tu camino», «escúchate y sé coherente con lo que verdaderamente quieres». La raíz de muchas enfermedades puede estar en negarse algo que se desea o en hacer lo contrario de lo que tu corazón quiere.

Tardé años en entender el verdadero significado de esta frase:

.....

Magia es confiar en ti mismo.
Si logras hacer eso, puedes conseguir
cualquier cosa.

.....

En junio de 2015 me reuní en un bonito restaurante de Benalmádena con Rafa, mi profesor de Filosofía en el último curso del colegio y al que más he admirado en toda mi vida. Llevábamos sin vernos dieciocho años, pero mi amigo Fernando Ramos Gil me

dio su contacto. Sorprendentemente, Rafa se acordaba muy bien de mí.

Ese día, Rafa me contó su historia personal, nada fácil, y respondió a todas mis preguntas. Durante mucho tiempo, tuvo mucha fe en Dios e incluso llegó a iniciar el proceso para adentrarse en la Iglesia. Luego, su vida dio un giro y lo dejó. «¿Qué es la fe, Rafa?», le pregunté yo, que en aquel momento buscaba desesperadamente un sentido a la vida. «Fe es confiar en uno mismo», me respondió.

Aquellas palabras me llegaron muy dentro. Entendí que allí residía una de las claves más importantes para la felicidad. ¿Confiaba realmente en mí mismo? Desde luego que no. ¿Cómo podía aprender a confiar? ¡Menuda tarea! Toda mi vida la he pasado admirando a otros. Desde niño, admiraba al resto de mis compañeros más que a mí mismo. Y secretamente quería cambiarme por cualquiera de ellos. Al fin y al cabo, la sociedad me puso muy difícil desarrollarme como niño y como ser humano: lo que yo sentía dentro de mí, para los demás, incluso para las personas que más me querían, no debía existir o era malo.

Si confías en la vida, vivirás sin miedo. La elección es muy personal. Solo tenemos una vida, ¿cómo prefieres vivir, desde la confianza o desde el miedo?

En la primavera de 2018 viajé a Sevilla con mi madre y visitamos a mi tío Eduardo, con casi noventa años de edad. Cuando le pregunté qué era lo más importante de la vida, me respondió:

.....
 Sentirse bien y hacer sentir bien a los demás.

Mi propósito y mi intención es enseñar a los demás a confiar en sí mismos y en sus sueños, ayudar a las personas para que aprendan a quererse incondicionalmente, a ser felices, a sentirse bien con independencia de las circunstancias y los retos de la vida diaria. He descubierto que **cuanto mejor te sientes y más feliz eres**, los acontecimientos se desarrollan de una forma más agradable y fluida. Nuestra salud se beneficia increíblemente de la felicidad. Las ventajas de ser felices en el momento presente son innumerables y debemos tomárnoslo muy en serio. No eres egoísta por quererte a ti mismo.

.....

Proponerte ser feliz es el acto de
generosidad más grande que puedes hacer
por los demás y por ti.

.....

Porque hay muchas personas buenas que no son felices, pero todas las personas felices son buenas.

Todo parece más fácil cuando descargamos de importancia la gran mayoría de las cosas que diariamente nos arrebatan nuestra paz y nos centramos en lo único importante, nuestra propia vida, el destino al que a menudo llegamos paso a paso, impulsados por el susurro de nuestra **sabiduría interior**. Si dejas los prejuicios a un lado y lees este libro con calma, subrayas las frases que te llamen la atención y haces los sencillísimos ejercicios de autoconocimiento que te voy a proponer, tu vida no será la misma. Se habrá iniciado un **cambio**: tu conciencia se habrá ampliado, verás cosas que antes no veías, confiarás más en ti y serás más feliz. Esta es la promesa que te hago. Cada vez que lo leas, descubrirás nuevas

cosas valiosas que te ayudarán a alcanzar una comprensión mayor.

Como cualquier **proceso de mejora**, confiar en uno mismo y aprender a encontrar y disfrutar la felicidad requiere paciencia. A todas aquellas personas que acuden a mi consulta les pido que sean pacientes a la hora de aumentar su autoestima. Mi hermano Rafa no hizo su vida: murió cuando tenía treinta y dos años. Algo en mí empezó a cambiar cuando se suicidó. Su muerte me sacudió más que nada en la vida y me hizo mucho más consciente. Yo no sé por qué no supimos ayudarlo para que quisiera quedarse aquí, pero sí sé que dejó en nosotros una huella imborrable, profunda y llena de vida, la misma huella que a mí me hizo empezar a ver el mundo con otros ojos. Dicen que las experiencias más fuertes que tenemos nos van formando y son las que nos hacen ser quienes somos. Yo soy quien soy gracias a él. Porque vivía tan profundamente dormido, tan inconsciente, que hubiera tardado cien años o más en despertar si no hubiera muerto.

Sucedió un día como otro cualquiera. Yo fui a estudiar a la biblioteca y cuando volví a casa para comer encontré a mi familia llorando con desesperación. Mi madre regresaba por la calle con las bolsas de la compra en la mano cuando una de mis hermanas bajó a comunicarle la noticia. La comida rodó por el suelo y sus gritos se escucharon en toda la manzana.

Mi hermano era cien veces mejor persona que yo, pero le costaba mucho trabajo vivir. No encontró en el mundo la comprensión que buscaba. Su mente no le ayudó a interpretar positivamente ciertas experiencias ni a tomar decisiones mejores, tampoco a salir del pozo en el que a veces se encontraba, y no supimos ayudarlo mejor quienes estábamos con él y le queríamos, porque no

puede ayudar el que no sabe cómo hacerlo. Yo entonces no creía en mi hermano, ahora sí.

.....

Para amar a una persona y ayudarla es necesario comprenderla y creer en ella.

.....

Han tenido que pasar casi dos décadas y cambiar muchas cosas en mi vida y en mi mente para que yo haya podido comprender a Rafa y todo aquello que vio y sintió.

Muchos de nosotros actuamos como si fuéramos a vivir para siempre y olvidamos que todo se puede acabar en cualquier momento. Durante una reciente conversación con José Bravo Martín, gran amigo y una de las personas más maravillosas que conozco, hablamos de ello. Él ha vivido ciertas experiencias similares a las mías. En una ocasión, cuando todavía era niño, José salió de casa como cualquier otro día. Cuando regresó, su padre, una persona excepcional, había muerto en un accidente. Esa tragedia que vivió su familia, me explicaba mi amigo, lo ha hecho **valorar más el presente** hasta hoy.

Desde que mi hermano falleció, siempre he tenido presente la muerte, sobre todo desde un verano que pasé en Playa Blanca, en Lanzarote. Me fui completamente solo a aquella isla, a la que llegué bastante triste y deprimido, estresado y con miedo. Temía por mi salud y había pensado alguna vez en el suicidio, de forma muy vaga al principio y luego algo más concreta, sobre todo desde la muerte de Jokin Cebeiro, una noticia que me impactó mucho y me dio alguna idea. Jokin, un adolescente vasco que sufría el acoso de sus compañeros, estaba tan desesperado que, el 21 de sep-

tiembre de 2004, cogió su bicicleta y se fue hasta la altísima muralla de Fuenterrabía. Desde allí se arrojó al vacío. Mi futuro aparecía en mi mente con nubes muy negras en el horizonte. **Pero lo superé.**

Ahora entiendo, como si pudiera ver mi vida en retrospectiva, que todo aquello que viví fue lo que yo necesitaba para espabíllame y para aprender. Porque yo vivía dormido.

¡DESPIERTA Y VIVE!

Podemos vivir dormidos o despiertos. Muchos de los que viven dormidos no lo saben, pero también hay muchas personas que no se han percatado de que están despiertas. Y es que he conocido a personas muy conscientes que viven así desde siempre, pero que no se han planteado ni propuesto nada. Perfecto. Lo importante es cómo seamos y lo que hagamos, no la palabra que usemos. Sin embargo, conocer las diferencias entre vivir dormido (**inconsciente**) o despierto (**consciente**) te ayudará a elegir si quieres disfrutar de tu propia vida de otra manera.

Una persona dormida está muy apegada a sus pensamientos. De hecho, se cree todo lo que le dice su mente. **Culpa a los demás** de su dolor y de su sufrimiento, **atribuye todo lo que le ocurre a las circunstancias.** Afirma constantemente que quiere hacer algo, pero que no puede: «Entiéndeme, yo haría esto, pero no puedo», «yo me separaría, pero no puedo», «yo cambiaría de trabajo, pero no puedo»... Suele dar muchas excusas y razones para justificarse, algunas de ellas muy lógicas (económicas, morales, temporales o de cualquier otro tipo), y puede repetirlas durante años. Con frecuencia, las personas dormidas se comparan con otras y concluyen: «Claro, en su caso es más fácil», con

lo que **quitan mérito y restan valor** a los demás. **No confían en sí mismas ni en la vida** y por eso viven con mucho miedo: les atemoriza que las deje su pareja, que las despidan, que sus amigos se enfaden...

Cuando está dormida, una persona ve la vida pasar, sin grandes aspiraciones, sin una meta vital. A veces incluso critica y juzga a las personas que más quiere sin darse cuenta de que es algo perjudicial, muy tóxico. Cuando le sucede algo que no le gusta, responde: «¿Por qué siempre me tiene que pasar lo mismo?» o «¿Ves? ¡Siempre me pasa lo mismo!». Una persona dormida no encuentra tiempo para meditar ni para relajarse en soledad, al contrario, suele buscar siempre estímulos externos.

.....

«Para amar de verdad
hay que emprender un trabajo interior
que solo la soledad hace posible».

ALEJANDRO JODOROWSKY

.....

Muchas personas dormidas se pasan la vida esperando que llegue el fin de semana y las siguientes vacaciones, porque no suele gustarles demasiado el día a día y son incapaces de disfrutar del presente. De hecho, normalmente se preocupan tanto por el pasado y por el futuro que olvidan vivir el hoy.

Una persona despierta vive, actúa y piensa con conciencia siempre que puede. Se propone conscientemente aportar cosas buenas al mundo. Observa sus pensamientos, pero sabe que muchos de ellos no son la verdad. No sigue ciegamente a su ego ni acepta las excusas que este le ofrece continuamente. Para des-

pertar, **quíérete, háblate con respeto, valórate**. Una persona despierta **no culpa a los demás ni a las circunstancias** de lo que le sucede, no hace un drama por cualquier cosa de la vida cotidiana porque sabe que las dificultades son retos para aprender. Contempla la vida con entusiasmo y no como una pesada carga. **Prefiere la acción a la queja**, porque sabe que las quejas estancan, agotan al otro y son inútiles, y más vale arriesgarse y equivocarse que lamentarse toda la vida pensando en qué habría pasado si se hubiese atrevido. Aprende del pasado, pero su foco está en el presente y en lo que quiere crear en el futuro.

.....
Aunque sepas que no hay garantías de nada,
arriesga y apuesta por lo que quieres.
.....

En definitiva, una persona despierta es feliz y goza de su propia vida.

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR ALIADO

Yo viví dormido muchos años de mi vida. Me lo pasaba bien, es cierto, pero el miedo me tenía atrapado y no disfrutaba de mi vida porque negaba mi esencia y mi naturaleza. No hay nada más doloroso que negarse a uno mismo.

Cuando comencé a despertar, fui consciente de mi vida y empezó mi propia transformación, que no ha parado en todos estos años. Porque una vez que se inició, ya no podía resistirme a la corriente de los cambios. Lo que antes me importaba pasó a

ser insignificante para mí. Empecé a devorar libros de crecimiento personal y psicología. Lo único importante era averiguar la manera de seguir creciendo personalmente y de ayudar a otros a transformar sus vidas. Llegué a pensar que **el cambio real es posible**. Creí en el cambio y cambié. Y me hice mil veces la siguiente pregunta: ¿Quién soy y para qué estoy aquí?

Se puede **aprender desde la felicidad o desde el sufrimiento**. Se cuentan por miles los testimonios de personas que, tras haber sufrido mucho o haber vivido una experiencia dura o traumática, han pasado a tener una vida más consciente y bonita. Mi amigo el actor Jorge Lucas me explicó que el cáncer le cambió la vida para mejor. Lo cuenta con todo lujo de detalles en su libro *Son muchas cosas*. Y Odile Fernández, la autora de *Mi revolución anti-cáncer*, me dijo que superar esa enfermedad había transformado su propia vida espectacularmente.

.....

Está despierto quien, a pesar de los muchos
retos y dificultades, ve la vida como una
oportunidad maravillosa para amar, compartir,
crecer y ayudar a los demás.

.....

Yo desperté gracias a mi hermano, a sus poesías y sus susurros, y gracias a Demian, un hombre fuerte e impresionante que me ayudó tanto como se puede ayudar a un ser humano.

Mi admirada Rut Nieves, autora del exitoso libro *Cree en ti*, me explicó una vez que todas las personas con las cuales nos encontramos son como ángeles que pueden ayudarnos en nuestro camino. Esto me ayudó a darme cuenta de que, en ocasiones, el

mensaje viene de la mano de personas a las que estimamos, como yo admiré a Demian, y otras llega a través de alguien a quien no soportamos. **Los maestros están escondidos a menudo en los más variados disfraces.**

«No hay nada que le resulte más difícil al ser humano que seguir el camino hacia sí mismo. La gente no quiere escuchar su propia voz. Y es una pena, eso nos provoca mucho sufrimiento. Porque para ser felices tenemos que vivir conforme a lo que brota desde dentro de nosotros», me dijo Demian, la primera persona que creyó en mí, en aquel verano de 2010 en Playa Blanca. En aquellos momentos yo me había hecho unos análisis clínicos y, puesto que hacía años había tenido algunas relaciones sexuales de riesgo, temía los resultados, hasta el punto de que había pensado formas de abandonar este mundo. Al mismo tiempo, me hice una promesa: si eran buenos, me liberaría de mis temores, haría todo lo que estuviera en mi mano para ser feliz y dedicaría mi vida a ayudar a los demás a ser felices.

No puedo explicar con palabras lo que sentí el día que el doctor me dijo: «Estás más sano que yo». Experimenté una explosión de energía tan mágica y alucinante. ¡Estaba sano! ¡Estaba vivo! ¡Era joven y tenía otra oportunidad! Cuando me calmé, recordé mi promesa. Y para que no se me olvidara, me tatué en el brazo, con la letra de mi hermano, precisamente esa palabra: **FELIZ**.

RECUPERA TU VIDA

Ahora, años después, puedo decir que **el éxito en la vida se mide por lo feliz que eres**. Por eso, lo que más me interesa es investigar sobre la felicidad. Desde que volví de Playa Blanca, he dedicado la mayor parte de mi tiempo a estudiar sobre la mente y las

emociones, he leído centenares de libros sobre el tema y he invertido mi esfuerzo en aprender y formarme. Y ahora, en este libro, comparto lo más importante de todo lo que he aprendido.

He querido contar lo que sucedió en mi familia porque muchas personas afirman que la felicidad es posible siempre y cuando no te sucedan desgracias importantes. Y tienen una parte de razón. Pero lo cierto es que la mayoría de las cosas que nos arrebatan la felicidad día a día no son verdaderas tragedias, sino tonterías, situaciones banales que hinchamos como burbujas y que desaparecen en pocos días.

Meses después de la muerte de mi hermano, mi amiga Susana Cobo me recomendó dos libros: *Optimismo inteligente* y *La conquista de la felicidad*. Nunca supe por qué me llamaron tanto la atención, pero lo cierto es que sentí un escalofrío que me recorrió la columna vertebral al escuchar sus títulos y fui inmediatamente a buscarlos a la librería.

No volví a leer sobre crecimiento personal hasta años después, cuando ya se había cumplido mi sueño de vivir en Madrid. Estaba tan estresado que necesitaba tomar dos somníferos para lograr dormir cinco horas por las noches. Un día, sufrí un ataque de ansiedad. Supe que tenía que tomar otras medidas y llegué a la consulta de Carmen Giménez-Cuenca, gran coach y hoy por hoy una de mis mejores amigas. Carmen me ayudó y, ya en la primera sesión, me recomendó *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle.

Lo leí tres veces seguidas. Desde entonces no dejé de devorar libros sobre la mente y las emociones, hacer talleres, cursar formaciones. A menudo lo hacía en secreto y casi con vergüenza. ¿Qué hacía yo, tan culto y formado, con mis dos carreras universitarias, leyendo libros sobre psicología y crecimiento personal? Yo, que hacía tiempo leía a Marcel Proust, ahora me sentía poderosamente

atraído por libros que muchos de mis colegas despreciaban. Hasta hace poco perdía mucha energía intentando gustar a quien tal vez no le gustaba como yo era en realidad. Y ahora una de mis máximas es: «Enfócate en las personas que aman lo que haces».

La vida nos indica cuál es nuestro siguiente paso y podemos hacerle caso o resistirnos. Cuando nos resistimos, sufrimos. Pero si decidimos dar ese paso, todo cobra sentido.

.....

¿Cuál es el siguiente paso que te está inspirando la vida?

.....

Unas fuerzas invisibles me han inspirado para que escribiese este libro. Son las mismas que hace años me hicieron abandonar el periodismo y el mundo de las fiestas y los famosos en el que me movía. La vida también me inspiró para hacer un máster en coaching e inteligencia emocional y, más tarde, abrir mi consulta de crecimiento personal para ayudar a los demás.

El **miedo** pudo impedirme avanzar, pero lo dejé atrás y seguí mi camino. Al fin y al cabo, yo era un periodista respetado, trabajaba en *Vanity Fair* y en otras revistas importantes, me codeaba con famosos, me invitaban a las fiestas más glamurosas, las marcas me llenaban de regalos, tenía un buen sueldo y me iba bien. ¿Para qué iba a dar un giro tan grande a mi vida y por qué iba a arriesgar tanto?

Temía que quienes me conocían despreciasen mis nuevos objetivos. Pero el deseo ardiente de cumplir con mi propósito de vida me ayudó a vencer, una vez más, el miedo al qué dirán. Todas las personas, se dediquen a lo que se dediquen, son igual de

valiosas. Hoy en día, solo admiro a las personas que escapan de su zona de pereza, dan lo mejor de sí mismos y desarrollan su potencial, es decir, que siguen su destino y se dedican a lo que han venido a hacer en este mundo aunque no lo comprendan su familia o su entorno. Admiro exactamente igual a un gran barrendero que a un prestigioso director de cine.

Si quieres ser feliz, desarrolla tu potencial. Y, para lograrlo, debes saber primero para qué estás aquí y disponerte a dar el siguiente paso con valentía. Encontrarás mil excusas para quedarte donde estás, algunas de ellas lógicas y razonables. Pero, si piensas y actúas con sinceridad, sabrás que el miedo es lo único que te frena. Todos los que han alcanzado sus sueños han tenido que superarlo.

El miedo ya no tiene poder sobre mí: después de muchos años, he comprendido que debo vivir con todas las consecuencias, digan lo que digan los demás. Confía en tu vida y ámala tanto como para que ese amor sea más fuerte que el miedo.

.....

«Una vida no vivida es una enfermedad
de la que se puede morir».

CARL GUSTAV JUNG

.....

Para vivir con todas las consecuencias, necesitas comprometerte contigo mismo, con tu presente y con tu proyecto de vida más que con ninguna otra cosa, independientemente de lo que haya pasado. Y hacerlo desde este momento. Me gustaría que entendieras que cualquier tiempo pasado no fue mejor, porque **lo mejor solo puede suceder en el presente.**

Comprendo que tengas miedo. Pero, después de haber trabajado con cientos de personas que han pasado por mi consulta, he llegado a esta conclusión:

.....

Cuando confías en la vida y te atreves a dar el siguiente paso que te está pidiendo, nada malo puede sucederte.

.....

No pierdes nada de lo que tenías; al contrario, ganas mucho más en todos los ámbitos. No hablo de actuar de un modo inconsciente y tomar riesgos innecesarios. Cuando avanzas conscientemente, siempre ganas. Y eres mucho más feliz. Porque recuperas lo más importante: **el sentido de tu propia vida**.

Hay personas que no creen en el crecimiento personal. Eso me entristece, porque se pierden algo valioso. Quizá yo tampoco creería en que es posible si no fuera porque todo lo que cuento en este libro ha transformado totalmente mi propia vida. Hoy, sé que **el crecimiento personal lleva a más felicidad, comprensión y bienestar**. Y no pretendo que me creas, quiero que lo experimentes por ti mismo.

El 23 de diciembre de 2017, en el salón de su casa de Córdoba, le dije a mi hermana Enri que mi vida había cambiado, que había dado el mayor salto de fe que podía haber imaginado. Desde que conocí a Demian en el verano de 2010, llevaba pidiendo fe y confianza en mí mismo y en ocasiones casi las tocaba un poquito con las manos, pero se escapaban siempre rápidamente, disolviéndose entre el vacío y la nada. Hasta que, siete años más tarde, me di cuenta de que mi deseo, por fin, ¡se había cumplido! Lo que

más deseaba se había hecho realidad. Y entonces supe que escribir *El poder de confiar en ti* tenía sentido, porque yo no puedo narrar lo que no he vivido ni una persona puede ayudar a otra en lo que ella misma no ha conseguido.

¿Qué hizo posible este salto definitivo? Realmente desconozco cuál fue la razón exacta, pero sí sé que llevaba años trabajando en mí mismo, haciendo afirmaciones, estudiando, leyendo y buscando respuestas. En realidad, ahora que lo pienso, confiar en la vida no tendría que ser tan complicado. Todos confiábamos de niños, pero en algún momento nos extraviábamos.

CONFIAR ES FÁCIL

Imagina que conduces desde Madrid hasta Barcelona. Puedes ir tranquilamente, haciendo caso a las señales que ves o al navegador mientras disfrutas del paisaje, de la conducción, de la música o de la conversación si vas acompañado. Todavía no ves tu destino, pero confías plenamente en que llegarás a él. Y llegarás, siempre y cuando no des la vuelta o te desvíes de tu ruta.

En la vida sucede algo parecido: todos y cada uno de nosotros disponemos en nuestro interior de señales y de un navegador que nos indican la dirección correcta. Ese navegador es nuestra **sabiduría interior**. Cuanto más confiemos en ella, más agradable será el viaje y más rápido llegaremos a nuestro destino.

.....

Sé feliz con lo que tienes mientras avanzas
hacia lo que deseas.

.....

Por mi consulta de coaching y crecimiento personal han pasado personas muy diferentes, de distintas edades, profesiones y clases sociales, desde actores y amas de casa a integrantes de grupos de música *indie* y altos ejecutivos. Todos me explican cosas que no han contado a nadie, ni siquiera a sus parejas, y detallan sus muchos problemas. Son de todo tipo, pero, por muy diferentes que sean las personas entre sí, tienen en realidad el mismo problema: no confían en sí mismas y, por este motivo, no logran la felicidad ni alcanzan las cosas que desean. A medida que aprenden a quererse a sí mismos, ganan confianza y son más felices. A partir de ahí, su vida ya no vuelve a ser la de antes.

Lo que nos une como seres humanos es mucho más que lo que nos diferencia. **Somos más capaces y valiosos de lo que pensamos.** No nos veamos como seres desvalidos a merced de las circunstancias, como un corcho a la deriva en el mar. Muchas personas tienen integrada esta errónea forma de pensar: cuando las cosas me van bien, estoy feliz; cuando me van mal, soy infeliz.

Realmente **tu poder para influir en tu propia vida es enorme.** A menudo no somos conscientes de toda nuestra fuerza, de lo que somos capaces, del potencial de felicidad que tenemos. No somos conscientes del inmenso poder de nuestras decisiones, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones. Y el tiempo pasa. ¡El tiempo vuela!

Recuerdo la primera vez que me enamoré. Mi novio y yo éramos jóvenes, sanos y fuertes. Teníamos todo para ser felices, pero sufrimos mucho porque no nos permitimos serlo. Gracias a esa relación, aprendí a quererme más y mejor y mi vida se enriqueció enormemente. **Para ser feliz, lo más importante es enfo-**

car siempre las cosas de una forma positiva. Esto no implica ser tonto o iluso, sino inteligente: es lo que más te conviene, sabes que todo tiene dos caras y que, por tanto, tenemos el poder de reenfocarnos siempre que queramos. Las cosas son a menudo más fáciles de lo que creemos, somos nosotros quienes las complicamos.

.....

«Para ser feliz es esencial vivir con
entusiasmo».

ALESSIA PUTIN

.....

La abogada Alessia Putin, íntima amiga de Alaska y Mario Vaquerizo, es una de las personas más sociables y generosas que conozco. Durante años los dos compartimos viajes, aventuras y una alocadísima *dolce vita* en Madrid que no olvidaremos. Ella me enseñó, y me sigue enseñando, el poder de la generosidad y de disfrutar de la vida apasionadamente.

Vivir con entusiasmo no es dejar de ver las dificultades, sino afrontarlas desde otro ángulo menos tremendista y dramático, renunciando a la queja y sabiendo que, pase lo que pase, únicamente la pérdida de la esperanza puede expulsarnos del juego.

ERES MÁS DE LO QUE CREES

¿Te das cuenta de la sabiduría que encierra esta frase?

.....

«Es bueno tomar conciencia de que
en nosotros hay algo que lo sabe todo,
que lo quiere todo y lo hace todo mejor
que nosotros».

HERMANN HESSE

.....

Aprovecha la oportunidad que se te presenta, solo así tomarás conciencia del poder que hay dentro de ti y podrás utilizarlo para alcanzar tu felicidad.

Algunas personas me dicen que no tengo días malos, que soy optimista por naturaleza. Nada más alejado de la realidad: mis tormentas interiores han sido fuertes, graves y muy dolorosas. Detrás de lo que ven mis amigos y seguidores no hay un optimismo ingenuo ni un don natural, sino autoconocimiento y un trabajo duro y constante, como el que podría dedicar un escultor para pulir la piedra y lograr su obra. Porque **yo elijo quién quiero ser**, y aún me queda mucho trabajo por hacer.

Tú eres tu proyecto más importante. Porque en la mejora continua reside la contribución, la expansión, la felicidad, el amor y el bienestar. La vida es trabajo y movimiento, solo que ahora sé que podemos disfrutar de ella. ¡Hazlo!