Disfruta el camino no solo la recompensa

Allan Murillo

Capítulo 1

Prologo

A veces me encuentro pensando en todas las cosas que pude haber hecho hace tiempo, y es que llegue a una edad en que todo te hace sentir que has desperdiciado el tiempo, te comparas con todos, es complejo la percepción que la gente tiene de ti, no entiendes como llegaste a donde estas, mi peor enemigo la desidia, me encuentro en este momento en donde todo lo que he hecho me parece una equivocación, sentir que ya es muy tarde para empezar nuevos sueños, que es tiempo de solo continuar el camino que has trazado, pero me niego a solo rendirme, siempre soñé con ser futbolista, pero realmente nunca aprendí la constancia que conlleva lograr esos sueños, entendí demasiado tarde que no solo con talento llegas lejos, necesitas tenacidad y agallas, mi vida dio un giro difícil, y ha sido extraño volver a retomar un rumbo, reestructurar mis sueños, hoy tome la decisión de empezar a escribir para liberarme de estos fantasmas que me siguen a diario, estas preguntas que me atormentan constantemente, estas telarañas que se han creado en mi cabeza, por imposiciones estúpidas e idiosincrasias sin sentido, quiero romper paradigmas, así que díganme ustedes si hoy en día están contentos con sus decisiones, si están plenos, si hay algo que les falta, creo que voy por un mundo en el que muchos se terminan conformando, que se rinden en el camino y solo tratan de aceptar lo que les tocó vivir, me niego a seguir viviendo solo por vivir, tal vez muchas cosas de mi vida no son de todo mi agrado pero fueron decisiones que yo tome, en mi está el cambiar la manera en como las manejo.

Para redefinir tu vida, nunca es tarde, solo necesitas determinación y actuar, quejarse de la vida es fácil, rendirse también lo es, así que empieza a trabajar, consigue algo que llene esos vacíos, que nutra tu alma, deja de culpar a los demás, deja de llenar este mundo de oscuridad y entrega un poco de luz, hay demasiada basura en este planeta, sonríe y enfrente la vida como lo que todos deberíamos ser, unos luchadores, unas personas que no tienen miedo a chocar contra todo y contra todos siempre y cuando se aprendan las lecciones que conllevan esos golpes, porque ningún dolor debería ser gratis, cada uno de ellos te debería hacer valorar otras cosas, te debería hacer tener otras perspectivas, te debería hacer entender de mejor manera la vida.

Nunca debemos rendirnos, pero aun así lo hacemos porque nos gustan las cosas fáciles, queremos que lleguen las cosas por obra de algo divino, cuando los que realmente lograron algo grande en sus vidas, fue porque no tuvieron miedo a que las olas los revolcaran y estuvieran a merced de algo más grande, ellos decidieron zambullirse en el mar de la aventura, que es, perseguir sus ambiciones y seguir nadando hasta llegar a la meta. No les importo los golpes que se dieron, el agua que tragaron en el

camino, lo cansado que se sintieron en algún momento y que estuvieron a punto de rendirse, ellos siguieron adelante con un solo objetivo, salir de su zona de confort y alcanzar eso que tanto querían, y no precisamente pudo ser algo relacionado con el dinero o el éxito, pudo ser algo pequeño pero que les trae paz y los engrandece como personas, a veces es mejor nutrir nuestro amor propio, que solo buscar fama y fortuna.

Así que acompáñenme en este camino de búsqueda de respuestas y logremos juntos encontrar un sentido a nuestras vidas el cual nos engrandezca y nos haga amarnos a nosotros mismos y amar a los demás con sus defectos y virtudes. El mundo dista de ser perfecto pero tú puedes hacer que tu vida, que tu realidad, sean excepcionales. Solo debemos actuar en vez de solo hablar. Y poco a poco el mundo te escuchara y recompensara tu esfuerzo y dedicación.

Vamos paso a paso….

Capítulo 2

Capitulo I

El amor

Si buscas amor en google, la definición que te saldrá es: Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.

Es interesante primero definirlo, porque muchas personas ni siquiera se ponen a pensar un poco en lo que realmente significa amar a alguien, no tienen una definición específica para lo que ellos llaman amor, y como puedes amar si ni tú mismo sabes el peso que tiene esa palabra y el significado que tiene, así que mi primer consejo seria, define el amor, que es el amor para ti, cuando tengas ese significado podrás entenderlo mejor, podrás ver otras definiciones y podrás darte cuenta lo que tú piensas del tema y como lo expresas a otras personas, es complejo, porque existen millones de definiciones de "amor", lo pongo entre comillas porque me parece que cuando no entiendes bien lo que es, tu expresiones de ese sentimiento no son amor, porque mucha gente tiene problemas, unos son aprehensivos, otros son inseguros, otros son celosos, otros depresivos, hay mucha oscuridad, y no digo que sea malo, este texto está enfocado a vivir, a disfrutar del camino como dice el título, así que de todos los tipos de "amores" se puede aprender y disfrutar.

Creo que todos hemos tenido una relación "tóxica" en nuestras vidas, esa relación que te hizo explotar tus emociones, que te desubico, que te hizo sentir tanto que no podías controlar nada y nublaba hasta tu juicio, esa relación donde tus amigos se alejan porque están cansados de estar en medio, donde tu familia no hace más que desaprobar pero te apoya porque al final tú eliges estar ahí, esa relación que hasta en tu trabajo te afecta, y que por alguna razón, no logras dejar, pero ambos sabemos que estás ahí por algo, algo que nadie entiendes más que tú, ese algo que te hace disfrutar de esa oscuridad que te está absorbiendo, te diré algo que poca gente te dice, es obvio que todos te quieren fuera de ahí o te quisieron fuera de ahí, pero también debes aprender a disfrutar de los golpes, de los errores, de caerte hasta el piso, porque eso es lo que de verdad te deja una enseñanza, vivir sin errores es aburrido, es tedioso, te vuelves monótono, pero también de los errores te conoces mejor, aprendes que no quieres en tu vida, que no seguir haciendo, entonces mi consejo seria que vivieras esa experiencia, que conozcas el "amor" bueno y malo, que te arriesgues, que te des golpes contra todo, que vivas al máximo todo tipo de relación, porque así cuando encuentres alguien a tu medida no lo pierdas por inexperiencia, el aprender de todo esto te

ayudara a mejorar, hay personas que tienen muchos conflictos pero si aprenden de que pie se cojea y atacan el problema, podrán compartir el amor de mejor manera, las relaciones tóxicas sirven para algo, y ese algo es para conocerte mejor, tampoco te digo que llegues a extremos, debes aprender a poner límites en tu vida, pero como alguna vez a mí me paso, no entendí más que a la mala, raramente así es como aprendemos, a veces no nos escuchamos ni a nosotros mismos, tratamos de ser sensatos pero nuestras emociones nos ganan. Hay gente que va de una relación toxica en otra, entonces hay que saber identificar nuestros propios problemas y solucionarlos, porque no puedes compartir tu vida con alguien si tú mismo estas roto, ir a terapia en estos días está muy satanizado, yo personalmente he ido muchas veces y me parece algo liberador y hasta divertido, debería de ser normalizado y tomado casi como una obligación para todos, de verdad ayuda mucho, es enriquecedor, aprendes a conocerte a ti mismo, y aprendes a amar de mejor manera.

Del otro lado de la moneda está el amor desinteresado, que para mí es el verdadero amor, tal como dice la definición de google, es el tipo de amor al que le deseas todo lo bueno, es el nivel de amor al que todos deberíamos aspirar, ese amor que no pide nada a cambio, ¿pero cómo llegamos a ello?, es difícil contestar esa pregunta, creo que todos la hacemos alguna vez, porque nos descubrimos teniendo pensamientos muy egoístas, nadie es de tu propiedad, cada quien debería decidir con quién estar y con quien permanecer, pero muchas circunstancias nos llevan al límite, a veces hasta nosotros mismos nos desconocemos, cometemos actos irracionales, nos preguntamos cómo llegamos a donde estamos, pero todo eso nos sirve para algo, deberíamos ser más analíticos, el amor se expresa a veces en cosas tan pequeñas, el mundo está lleno de esas cosas, deberíamos estar más atentos a eso, porque generalmente los humanos tendemos a ver lo malo y crucificamos todo, juzgamos todo, criticamos todo, y no está mal pero así como nos es fácil hacer este tipo de cosas, deberíamos de cuestionarnos, que hacemos para cambiar eso que me molesta, el amor de pareja que crece es el que habla y se ayuda para mejorar, se apoyan mutuamente para lograr objetivos en común, y se alientan para los objetivos personales, se escucha sencillo pero no lo es, pocos logran esa comunión, llegan a ellos en base a madurez, a primero verse a sí mismos en vez de acusar a su pareja, quejarse es fácil pero hacer algo es lo difícil, cuando te sientas orgulloso de ti mismo, podrás sentirte orgulloso de los demás, el amor es algo maravilloso cuando se aprende a vivirlo y a disfrutarlo, porque hay gente que lo convierte en un infierno, nadie es indispensable, pero el que alguien elija quedarse contigo y apoyarte y crecer a tu lado, eso no tiene precio. Luchen por encontrar eso en su vida.

El otro tipo de amor es el que sentimos por nuestros amigos y familia, disfrutemos al máximo ese amor, abracemos más, halaguemos más, hagamos más por esas personas que siempre han estado ahí, no sabemos

cuándo se irán, y créanme se van cuando menos lo piensas, es muy triste ir a un funeral y que toda la gente hable maravillas de la persona que nos dejó, pero porque no hacerlo en vida, porque no practicamos el sano ejercicio de decirle a alguien que amas lo bueno que es, lo bueno que hace, lo orgulloso que estas, también aprende a perdonar, nadie es perfecto, tu tampoco lo eres, el perdonar es un acto de amor puro, todos absolutamente todos nos equivocamos, pero no todos sabemos perdonar, hay que aprender a identificar a la gente que amas, pueden herirte en cosas que tu esperas de ellos, pero simplemente ellos no son así, eso no significan que estarán ahí para ti cuando los necesites, hay gente que te demuestra su amor a su manera, como el aprendió, y tal vez no sea como lo esperas pero debes aprender a apreciarlo y a agradecerlo. Disfruten todo el tiempo que puedan con la gente que aman, digan más seguido lo que piensan, no esperen, agradezcan mucho, eso es vital.

En fin hay muchos tipos de amor, podría pasar horas hablando del tema, pero lo que quería plasmar ya lo logre a mi parecer, no alejes el amor de tu vida, no vivas con rencores, y veras que disfrutaras mucho más este sinuoso camino.

Capítulo 3

Capitulo II

Convivencia

Por más que digas que odias al mundo y a la gente, tienes que entender que somos seres sociales, necesitamos de otras personas directa o indirectamente, solo razona que lo peor que le puedes hacer a las personas es aislarlas, esta pandemia nos enseña que de alguna u otra manera necesitamos de otro humano para estar en tranquilidad, creamos videollamadas, conferencias con nuestros amigos, nuestra familia, la información circula a una velocidad inverosímil, por todo tipo de medios virtuales para estar enterados de todo, es más hasta el subir una foto a cualquier red social es una petición de interacción, hasta un meme puede pedir de tu comentario o like, es algo que pido que analices, incluso hasta a las personas de las cárceles, el castigo más fuerte que les pueden poner es el aislamiento, el ser humano no puede vivir aislado, no estamos hechos para no tener contacto con nada, es claro que puede ayudar si lo hacer de vez en cuando, para escaparte un poco de la realidad, pero a la larga necesitamos de los demás, aunque seas la persona más segura de ti misma, y seas la persona más realizada, necesita de alguien, somos seres que buscamos de alguna manera aprobación o apoyo de las personas que nos rodean.

Bajo este precepto es importante que aprendas a mejorar tu convivencia con el mundo para disfrutar más de los momentos, recuerda que un sabio dijo alguna vez que la vida se vive en momentos, pero no necesariamente deben ser momentos tuyos, el observar las pequeñas grandes cosas de la vida, esas cosas que con solo verlas te producen alguna emoción, esas cosas son irremplazables, se quedan contigo siempre, me pregunto cuántas veces al día piensas en los demás, cuantas veces al día volteas a ver lo que está pasando alrededor de ti, hay gente que con una sola mirada te dice que está pasando realmente en su vida, hasta en la misma oficina puede ver a algún compañero con sus audífonos disfrutando de una buena canción mientras termina ese reporte de Excel que le pidieron, eso puede ser de alguna manera gratificante para ti, hasta puedes preguntar que canción escuchaba y disfrutarla tú, si pusiéramos más atención podríamos ver que no solo hay cosas malas en esta vida, desde aquella persona que viene cansada de trabajar y aun así en el bus le da su asiento a alguien que lo necesita más, eso es algo que es digno de ver

todavía en estos tiempos.

¿Tu vez por los demás? Cuando fue la última vez que hiciste algo desinteresado por alguien más, recuerdo en la escuela le vendía mis tortas de frijoles a un amigo, y yo con el dinero me compraba golosinas en la cooperativa de la escuela, el disfrutaba muchísimo de esas tortas, sin embargo yo las odiaba, lo que es malo para ti, para alguien más es bueno, te has puesto a pensar en todas las cosas que posees que para ti son irrelevantes, esas cosas para alguien más podrían ser un tesoro, debemos ser menos egoístas, pensar un poco en la persona de enfrente, porque cuando das algo, la vida se pondrá a trabajar para que en algún momento te sea devuelto de alguna otra forma, y no es que mi consejo sea, haz algo bueno para que tengas algo bueno de vuelta, no me malentiendas, por el simple hecho de hacer algo por alguien más, ya debería ser suficiente para sentirte bien contigo mismo, porque a veces estamos ensimismados en nuestras cabezas que solo necesitamos voltear a ver a nuestra persona de al lado y apoyarlo para poder salir de nuestros propios problemas, el solo escuchar a alguien más, el ser amable con alguien más, en prestarle un poco de atención, puede salvar hasta una vida, si no es que la tuya también.

Cada persona tiene un mundo dentro, el simple hecho de ver las cosas desde sus perspectiva es una manera de aprender a disfrutar la vida, porque puedes ver todo desde diferentes ángulos, te puede ayudar a encontrar soluciones que no puedes ver por ti mismo, es saludable abrirte con las personas, es obvio que siempre habrá un riesgo y que todos vivimos con el miedo a salir lastimados, pero todo esto es como cuando saltas de un trampolín a una alberca, al subir estas envalentonado, al llegar arriba vez la altura y sientes miedo, al aventarte sientes incertidumbre porque puede pasar que tu caída es precisa y todos te aplaudan o puede pasar que caigas de espaldas y te lastimes, y tengas moretones, pero al final aprendiste algo, esos moretones no son para toda la vida, hasta las cicatrices te dejan enseñanza, así que anímate a saltar y zambullirte en este mundo, hay gente buena y mala, pero te dejara algo que te llevara a ser una mejor persona, escucha a todos lo que tengas algo de decir, y crea tu propio punto de vista, porque al final no lograras nada encerrado en tu cuarto, tratando de evitar a todos, eso solo te llevara a la depresión, créeme que hay gente buena allá afuera, gente que te hará maravillarte de las cosas, que te hará ver los milagros reales de la vida.

Es claro que ocupamos de los demás, pero tú eliges quien se queda a tu lado y quien se va, quien te enseña algo, y quien simplemente está de paso y solo se queda como una experiencia más, aun cuando perdamos a alguien, no lo recordemos con tristeza, recordémoslo con cariño, recordemos lo que vivimos a su lado, recordemos su sonrisa, recordemos

todo lo bueno, es la mejor manera de hacer justicia a su recuerdo.

Y cuando entendamos todas estas cosas, aprenderemos que no debemos pelear entre nosotros, debemos ayudarnos, porque aunque todos seamos diferente y pensemos diferente y hayamos vividos cosas diferentes, estamos conviviendo en este mundo que no se tocara el corazón para destruirnos si es necesario, y podemos hacer mejores cosas cuando estamos organizados y apoyándonos en comunión, sé que será difícil porque el ser humanos es necio, pero mientras más pasa el tiempo, noto más empatía entre nosotros, hubo algún tiempo cuando las persona de piel oscura eran llamados esclavos, algún día las mujeres no tenía voz y ni votar podían, puedes decir que crees que el mundo está peor, pero es mentira el mundo está mejor que nunca, y vamos hacia adelante mientras exista gente que quiera pensar no solo en sí mismo, sino también en el prójimo.

Capítulo 4

Capítulo 3

Reír

Reír es saludable, me parece algo muy obvio pero hay gente que lo olvida, hay gente que no sonríe, que no buscar reír en su día a día, está comprobado científicamente que reír evita infartos, libera endorfinas, disminuye el insomnio, rejuvenece la piel, reduce la presión arterial, y muchas otras cosas. Reír y hacer reír a los demás debería ser algo primordial en nuestras vidas, trata de recordar cuando fue la última vez que reíste a carcajadas, que te dolió el estómago, que pediste clemencia para poder parar porque estaba faltando el aire, esos momentos son invaluables, deberíamos tratar de vivir más momentos como esos.

Cuando alguien nos hace reír nos está ayudando de alguna manera, porque nos está liberando un poco de la presión, trabajamos y nos esforzamos en el día a día, pero poco nos preocupamos por hacer felices a los que nos rodean, desde los que se transportan contigo, a los que trabajan contigo, y los que viven contigo, a todos podemos intentar por lo menos regalarles una sonrisa, o hacerlos reír de alguna manera, tomemos la vida más con humor, al final todos nos vamos a morir porque tomarla tan en serio. Debemos ser más abiertos y espontáneos como los niños, a veces olvidamos como era ser niños y lo fácil que era socializar con otros niños, estoy de acuerdo que hay gente muy difícil allá a fuera, pero hasta los más reacios siempre estarán abiertos a una sonrisa, y créeme que se irán con mejor actitud a su destino si les sonríes o les provocas una risa con alguna ocurrencia.

Pero primero debemos aprender a reírnos de nosotros mismos, un concepto complicado, porque normalmente somos buenos para decir todo lo malo que tenemos pero lo hacemos como queja, deberíamos ser buenos para darnos unas palmaditas en la espalda y decirnos todo lo bueno que tenemos y agradecerlo. Y aparte de eso deberíamos ser buenos en burlarnos de nuestros defectos, eso nos ayuda a corregirlos, o no verlos de manera negativa, no te enfoca en lo malo, es verlo con humor y reír un poco de ti. No seas tan duro contigo mismo, aprende a apreciarte, tus caderas anchas, tus pies de payaso, tu nariz en forma de gancho, tu estatura, todo en lo que estás pensando ahora, te hace la persona que eres y diferente a todos los demás, todas estas cosas aprende a amarlas y a burlarte de ellas, cuando la gente descubre que no te hiere al criticar tus defectos, porque tú mismo lo haces con humor, ellos mismos cambian su

percepción de ti.

Al aprender este concepto mejoramos nuestra calidad de vida, créeme, no debes tomarte todo tan a pecho, debes reírte de las situaciones y de las casualidades, reírte de ti y de todos, aprender del humor blanco y el humor negro, deja de ofenderte por cosas que no te corresponden, que no has vivido y que no entiendes, cada vida es un circulo de experiencias que te llevaría una eternidad aprender, así que disfruta, trata de reír mas a carcajadas y menos de insomnios y ansiedad, busca programas de humor, podcast de comedia, stand up, videos de caídas en YouTube, lo que sea que a ti te cause reír hasta sentir que hiciste abdominales, empieza a contar tus tragedias con chistes, aligera la carga que llevas en la espalda, y dale al mundo una razón para verte de mejor manera y que te pueda entregar cosas mejores.

Porque la vida de alguna forma es una broma pesada, pero depende de cómo te la tomes es como tu vida será oscura o llena de luz, tú eliges.

Capítulo 5

Capitulo 4

La muerte

Toquemos este tema delicado, recientemente perdí a una buena amiga, fue totalmente inesperado, muy joven con grandes sueños y una vida plena, pero así es la muerte, es sorpresiva y no discrimina, al final todos vamos para allá, y nos da siempre terror pensar en ello, la muerte de alguien cercano o de alguien que no te esperas, te hace evaluar tantas cosas, te hace cuestionarte como estas viviendo, en pensar que si estuviéramos viviendo nuestros últimos días, realmente nos iríamos satisfechos, felices, y plenos.

Es muy difícil hacernos ese tipo de cuestiones, ni siquiera lo imaginamos, creemos que tenemos el tiempo ilimitado, que llegaremos a envejecer con dignidad y plenitud, pero la realidad es otra muy diferente, pero no vengo a hablarte de cosas tristes, al final este libro se trata de disfrutar el camino, así que tratemos de ver la muerte desde otro ángulo.

Mi amiga siempre fue muy liberal, muy abierta, muy sincera y autentica, cosas que son difíciles de encontrar en este mundo, adoro a la gente que te dice las cosas a la cara y como son, sin flores, sin miedo, me parece más fácil resolver las cosas así, ella yo creo que jamás pensó que fuera a terminar su vida de esa manera, pero creo que no debemos recordar a la gente con tristeza, debemos recordarla con las alegrías y lo que ella proyectaba, lo que nos dejó y lo que nos enseñó, creo que si existe otro plano existencial, y yo pudiera ver a las personas que amo después de irme de este mundo, me gustaría verlas reírse con anécdotas mías, compartiendo momentos y recordando vivencias con otros, que la gente me recuerde con cariño, y no sufra mucho por mi perdida. La muerte es triste pero es algo que nos tocara a todos tarde o temprano, así que deberíamos aprender a verla un poco con humor.

Creo que todos hemos perdido a personas a lo largo de nuestra vida, todos hemos experimentado ese vacío, esa pena, pero al final volvemos a nuestra vida y tratamos de seguir adelante pese a eso, pero después de varias perdidas trato de llevar las cosas a otro nivel, trato de seguir mi vida, pensando que ellos me observan de alguna manera, y que les debo vivir de una mejor manera cada día, trato de que su recuerdo no me agobie, si no que me fortalezca, el pensar que cada día es un regalo que debo apreciar y que debo vivirlo de alguna manera en honor a los caídos, así que trato de reír más, de agradecer más, de leer más, de buscar paz en mi vida y abundancia, trato de dar a los demás un poco de apoyo

cuando me necesitan, trato de escuchar más, de prestar atención a la gente que pide ayuda hasta de manera inconsciente , porque hasta un estado triste de Facebook, una canción publicada, tiene un mensaje y nosotros podemos ayudar con un solo mensaje de ¿Estás bien?, créeme cambiaríamos muchas vidas si fuéramos más empáticos.

Mi invitación en este capítulo es que no le temas a la muerte, enfréntala y vive un día a la vez, pero con más sabiduría y consciencia, aprende a decirle a tus personas cercanas, que las quieres, lo importante que son para ti, aprende a decir más piropos a tus familiares, a tus amigos, a veces con solo decir algo bueno de alguien en su presencia, le cambia todo su ánimo, practiquemos cosas sanas.

¿Porque la envidia y los celos son más comunes, que el alegrarse porque alguien triunfe?, empecemos a verlos como ejemplos, no como enemigos.

¿Porque para nosotros es más fácil hablar mal de alguien?, es porque nosotros tenemos miedo de ver nuestros errores, nuestros defectos. Pero no hay nada de malo con la introspección, hay que aprender a no ser tan duros con nosotros mismos, aprende a amarte con tus defectos, hay cosas que solo tú puedes entregarle al mundo, aprende a entregarle cosas buenas, para que puedas sonreír y enfrentar las contingencias con más paz. Y también aprende a pedir ayuda si lo necesitas, no seas orgulloso, todos necesitamos de alguien, y el compartir nos hace más fuertes, no tengas miedo, y veras que hay más personas allá afuera con ganas de ayudar que con ganas de perjudicar si solo dejas a un lado los prejuicios.

Gracias por los momentos, las risas, los consejos y los aprendizajes, Hasta siempre Emi!!

Capítulo 6

Capítulo 5

Hacer cosas para ti

Ya hablamos de la convivencia, en este libro, de que necesitamos a otras personas porque somos seres sociales por naturaleza, pero ahora hablemos de la contraparte, hablemos de la soledad, ¿qué tanto disfrutas de tu soledad?, ¿qué tan pleno te sientes cuando no hay nadie presente?, ¿cuánta calma sientes?, definitivamente es difícil estar solo, ya antes lo mencionamos, pero creo que debemos encontrar paz interior para poder ofrecer mejores cosas a los demás, todo parte desde adentro eso es un concepto obvio pero difícil de aplicar en la vida.

Entonces la pregunta crucial aquí es, ¿qué tanto haces por ti mismo?, piensa en tus días comunes, piensa en tu rutina, piensa en tu vida pasada, muchas de nuestras decisiones tal vez fueron tomadas para agradar a otros, para encajar, pero cuantas cosas has hecho para estar bien contigo mismo, y no te hablo de cosas grandes, sé que es difícil cuando muchas de las cartas de tu vida ya fueron puestas sobre la mesa, pero recuerda que nada es definitivo, debes empezar tal vez por pequeñas cosas, recuerda un poco tu niñez, recuerda como eras, y lo fácil que era ser feliz en esos tiempos, pero también piensa en tus sueños de esas épocas, que aspirabas a ser, o que amabas hacer, debes encontrar aquello que te hace sentir pleno, en lo personal a mí me ha ayudado meditar, es un proceso complejo eso de callar a la mente, pero poco a poco te va dando calma y empiezas a centrarte en tener actividades que te ayuden a sentirte mejor contigo mismo, yo empecé con videos de YouTube, ahora estoy leyendo al respecto y trato de practicarlo diariamente por lo menos 10 min al día, no es mucho si te fijas, lo que dedico de tiempo pero los beneficios han sido muy buenos, pero eso lo aprendí después de pensar que algo me faltaba, que todos los días eran rutinarios y solo me la pasaba quejando muchos de ellos, porque es más fácil quejarse que actuar, odiar que amar, es más fácil gritar cosas mal, que susurrar cosas buenas, es más fácil culpar a los demás, que aceptar las culpas y pedir perdón.

No seas tan duro contigo mismo, todos tenemos errores, defectos y problemas, pero haz algo al respecto, tal vez no necesites hacer mucho, solo encontrar aquello que te da paz, porque a veces creemos que la felicidad viene de cosas banales, pero la verdadera felicidad viene de lo que te da paz, cuando tu estas tranquilo y bien en tu vida, todo lo demás fluye solo, dedica tiempo a ti, escucha un rato de tu música a todo volumen, lee un libro, baila hasta cansarte, sal a mojarte con la lluvia, empieza a regalarte momentos, pero también empieza a trabajar en ti,

deconstrúyete para luego construirte de nuevo, con mejores cimientos.

Busca actividades que te levanten el ánimo pero también busca algo que te haga pensar de manera diferente y te hagan mejorar, recuerda que en el mundo del internet el conocimiento está ahí para quien lo busca, tenemos todo al alcance de las manos, solo está en buscar lo adecuado.

Ayuda a los demás, entra a programas de apoyo, dona sangre a algún desconocido, ayuda a cruzar la calle a una persona de la tercera edad, eso también te ayuda, recuerda que toda acción atrae una reacción y el dar te dará muchos más frutos que ser egoísta.

Come sano, aprende a comer, a veces es solo investigar el valor nutrimental de las cosas, a veces solo es aprender a cocinar cosas igual de buenas pero saludables, haz ejercicio, dedícate aunque sea 15 o 20 minutos, sal a correr o caminar, si tienes hijos llévatelos al parque y enséñales también lo que haces para que les inculques el valor de lo que hace tomarse unos minutos para mejorar, el ejercicio no es malo, pero lo tenemos en un concepto mal formado, porque todos en la televisión te enseñan cuerpos fortificados y marcados, que son a base de millones de esfuerzos y sacrificios, y se basan en otro tipo de vida, en otro tipo de realidad y ese no tienes por qué ser tú, ellos no son mejores que tú, pero se han dedicado tiempo a ellos mismos, cada quien encuentra la felicidad a su manera, no dejes de comer lo que te gusta, no dejes de descansar cuando debes descansar pero levántate y trabaja un poco en ti para mejorar y estar pleno, no necesitas matarte con mil sacrificios, solo necesitas ir poco a poco y entregar a la vida lo que quieres que te regrese, aprender lo que necesitas aprender para ser más óptimo días a día.

Ponte metas reales y alcanzables, y si fracasas no te juzgues, trabaja en otras cosas, encuentra tus pasiones, encuentra lo que te mueve, y si no es lo que pensabas, buscas otras, hay mil opciones, pero no te detengas, aprende a vivir de mejor manera, para que el día que dejemos este plano existencial podamos morir con una sonrisa en los labios, tal vez no con el mejor carro, no con mil casas, ni con acciones en los bancos, recuerda que lo material aquí se queda, sé un ejemplo, un modelo a seguir, deja un legado real , deja un real impacto en este mundo, porque eso es lo que realmente deja huella en el mundo, eso es lo que realmente cambia el futuro.

Conócete y mejora!!

Capítulo 7

Capítulo 6.

Aprende del pasado, vive el presente y trabaja para el futuro

La pregunta ¿Quién soy?, puede ser muy profunda, toma muchas derivaciones, obviamente toma forma con nuestro pasado, todo lo vivido y lo aprendido, las experiencias buenas y malas. Normalmente desde pequeños somos receptivos a todo tipo de estímulos, aprendemos de nuestros padres, de nuestros hermanos y de la gente que nos rodea. La niñez es un momento crucial para definir muchas cosas sobre la construcción del Yo. Pero realmente cuantas veces vemos hacia atrás y analizamos nuestra vida para entender mejor lo que somos, muchas ocasiones somos muy duros con nosotros mismos, pero realmente ni siquiera nos entendemos bien, ir a terapia puede ayudarte a encontrar ese tipo de cosas que no logras localizar en ti, por las cuales te encuentras estancado, ya lo había mencionado anteriormente, pero tal vez podríamos ser más críticos y tener más inteligencia emocional si echáramos un mejor vistazo a las experiencias de tiempo atrás,

Muchas veces no somos culpables de nuestras experiencias, la vida misma te lleva ahí, estés preparado o no, realmente la vida puede ser oscura y cruel, pero también depende que tanto te conoces para saber salir de esos momentos, victorioso y sin secuelas. Eso es disfrutar de la vida de alguna manera, porque no podemos evitar las cosas malas, pero si podemos decidir como las afrontamos, como las superamos, como las vivimos. Los sueños nos hacen idealistas, tendemos a creer ciertas cosas sobre ciertos temas pero hasta que las vivimos entendemos de mejor manera lo que nos estaban tratando de decir, así que hasta el día de hoy, ¿Realmente sabes quién eres?, lo sabios dicen que quien no conoce su historia está condenado a repetirla, entonces mi consejo seria que fueras menos duro y más concreto en tus experiencias, no vale la pena quejarse y hacerte la victima contra las tempestades, estoy de acuerdo que hay personas a las que les tocó vivir cosas muchos más duras que las tuyas, pero al final siempre serán tus batallas y tú eliges como enfrentarlas.

Mi pasado me define, pero mi presente lo disfruto siempre al máximo entendiendo todo lo vivido antes, tratando de hacer las cosas de mejor manera, intentando entender mejor las experiencias y juzgando menos a la gente. Vivimos en una sociedad que quiere hacerte creer que vive entre las nubes, que esta sedienta de atención y de apapacho, y es normal las comparaciones, la envidia, la frustración, porque sinceramente la vida no es justa pero muchas de esas cosas son irreales, cada quien tiene sus dificultades y sus sufrimientos, entonces esta en ti, no caer en estas

cosas, cada quien tiene su camino y sus tiempos, disfruta y agradece lo que tienes ahora, aprende de tus errores y mejora, entra al curso que siempre quisiste entrar, lee ese libro, ve esa película, escucha música nueva, siempre debes estar abierto a los cambios, a conocer nuevas maneras de pensar, no juzgues y no compares, aprende, pide consejos, escucha a la gente, renuévate y entiende que toda persona es un mundo y está en ti, solo en ti, mejorar tus días y ver hacia el futuro, si no te gusta algo, cámbialo, sé que es fácil decirlo, pero a veces debemos ser un poco egoístas, porque venimos a este mundo a conocer y a gozar de todo, de lograr nuestras ambiciones, o por lo menos satisfacer nuestros deseos.

Cuando dejes de voltear a los lados y te enfoques en ti y en tu camino, las cargas que llevas en la espalda poco a poco serán más ligeras, aprende a soñar despierto y a tratar de cumplir esos sueños, a veces solo es cosa de dejarse ir. Yo por ejemplo muchas veces me encuentro pensando en los súper poderes que me gustaría tener, en como los usaría, o que pasaría si tuviera mucho dinero y como ayudaría a mi gente con eso. En cómo me gustaría viajar por el mundo y conocer la comida de otros países, la arquitectura, la historia. Solo dejo que esos pensamientos me embriaguen y me relajen, también podría ser una manera de meditar. Pero también me ayuda a liberar un poco de endorfinas a mi cerebro soñando un poco despierto.

Así que realmente ponte a ver qué quieres de tu vida, no pienses en lo que la gente piensa o espera de ti, porque nadie tiene la verdad absoluta, nadie va a entender porque tomas ciertas decisiones camino a tu felicidad, puede que sean duros contigo, que te juzguen, pero no dudes de tus capacidades, se tenaz y poco a poco haz un cambio, a veces ni siquiera debe ser radical, como dejar tu trabajo para irte de misionero a África, muchas ocasiones un pequeño cambio de dirección es más que suficiente, ser más abierto y perceptivo, porque cada persona es diferente; hay gente que leer es su camino, otra hacer ejercicio, otra aprender a tocar algún instrumento, otra viajar. Cada persona es diferente y tú debes encontrar tu propio sendero y caminarlo con una sonrisa de oreja a oreja sabiendo que vas hacia donde tú quieres, porque ambos sabemos que eso realmente te hará feliz.

Sé que lo lograras, solo amate a ti mismo y no te cierres a nada, deja de juzgar a las personas, deja que cada quien haga su propio camino, tú no eres juez de nadie, y no dejes que nadie sea juez de tu vida. Vive y deja vivir y espero que encuentres plenitud

Capítulo 8

Capitulo 7

Empatia

Una de las cosas que más daño le hacen a la sociedad es la segregación, las minorías con el poder absoluto siempre tratan de dividir a las grande masas, una de ellas y con las que me he topado últimamente es sobre la construcción social del machismo opresor, quiero aclarar que se perfectamente que vivimos en un mundo machista, pero hay muchas aristas que tomar en cuenta para realmente entender lo delicado de esta situación, creo que el sistema es injusto para todos por igual, independientemente si eres hombre o mujer, si vemos estadísticas, podemos ver que el porcentaje de personas en la cárcel, el porcentaje de personas en condición de calle, el porcentaje de muertes en las guerras, el porcentaje de suicidios es mucho más alto en hombres que en mujeres, obviamente sé que las mujeres tienen sus propias luchas, y no intento minimizarlas, al contrario, trato de alguna manera ser aliado de ellas. Pero se debe entender la historia de los humanos de mejor manera y entender porque algunas cosas funcionan así, tampoco digo que este bien, pero basado en avances tecnológicos y avances sociales, poco a poco vamos mejorando. Un ejemplo son los métodos anticonceptivos que ayudaron a las mujeres a poder tener mejor control sobre sus decisiones y su vida en la sociedad, otro por ejemplo es leer sobre por qué los hombres ganan más de Warren Farrell, para que entiendan que no es algo de poder, si no habla sobre nuestras diferencias entre hombres y mujeres, pero no debe ser tema de disputa solo aprender un poco más sobre nuestra sociedad y como está estructurada. Y así puedes leer y ver videos sobre miles de temas que te ayuden a reforzar y entender mejor que no es una cosa de género, y que no debemos propagar el odio.

No intento victimizar a los hombres, ni hacerlos mártires, ni mucho menos, solo trato de expandir el conocimiento sobre cierto temas para que se pueda entender ciertas cosas importantes y que tú te formes tu propia opinión y no repitas como loro lo que otras personas dicen sin fundamentos.

El objetivo de este escrito es hacer ver a las personas que esto no es un tema de hombres contra mujeres, no todos los hombres son malos, son acosadores, son violadores, no todos sobajan a la mujer. Es indudable que tenemos una educación machista, que no solo los hombres pueden ser machistas, las mujeres también tienen conductas machistas, yo mismo las he tenido, aunque jamás he golpeado a una mujer, jamás he tocado a nadie sin su consentimiento, y jamás me he aprovechado de algunas de mis amigas aunque estén ebrias, aun así trato de analizarme, leer más al respecto y mejorar día a día. Aun así no se puede generalizar, se debe

entender que las personas malas son así sin depender de su género, su status social, su color de piel o sus creencias.

En base a esto creo que la solución no está en el odio, la solución viene desde el amor, desde la empatía, se deben tocar temas y debatirlos para aprender unos de otros, no podemos seguir esperando a aprender a la mala, debemos unirnos y apoyarnos, porque sigo creyendo que somos más la gente con buenos principios y con ganas de ayudar que la gente que solo se dedica a perjudicar a otros, dejemos dejar de etiquetar a la personas y escuchar lo que tienen que decir. Cada quien tiene su lucha, sus historias, sus tragedias y alegrías.

El poder de la minoría trata de dividirnos, pero no le demos ese lujo, seamos más abierto al cambio, no opinemos desde la ignorancia, cultívate, lee más, escucha más, deja de juzgar, nadie tiene la verdad absoluta, siempre hay algo que aprender, nunca se queden callados, no vivan con miedo, siempre habrá gente que los apoye.

Hombres y mujeres juntos podemos apoyarnos y crecer, educar a las siguientes generaciones de una mejor manera para que exista más equidad, más inteligencia emocional, más amor al prójimo y sobre todo mucha más empatía, créanme hay más hombres que te quieren cuidar y apoyar, a hombres que te quieren violar y aprovecharse de ti, solo es estructurar bien el discurso y las voces se escucharan más fuerte, realmente no están solas, juntos podemos hacer el cambio y mejorar la calidad de vida para ser más felices viviendo en una sociedad más sana.

Capítulo 9

Capítulo 8

El orden y el caos

El ying y el yang, no hay luz sin oscuridad, no hay mal sin bien, no hay blanco si no hay negro, la vida se puede distinguir en estos dos grandes ámbitos, pero también es importante lo que hay en medio, lo que tiene un poco de ambas, hablo de los grises, de esos momentos en donde puedes estar haciendo algo malo para alguien, pero bueno para otra persona, es cuestión de perspectiva, cuestión de educación y de principios, al final todo tratamos de buscar más el orden, que el caos, y es completamente normal, porque es donde nos sentimos cómodos y protegidos, pero todo en exceso es malo, si vives completamente en el lado blanco de la moneda, tu vida puede volverse insípida, aburrida y rutinaria.

Los momentos que más nos hacen madurar, aprender y crecer vienen del caos, es difícil enfrentar estos momentos, pues nos sacan de nuestra zona de confort y sacan a flote nuestros más grandes miedos, quien no ha sentido terror al perseguir sus sueños, las cosas que ama, los momentos que más disfruta, es obvio que pocas personas tienden a enfrentar el caos con el cuerpo erguido y la cabeza en alto, estamos programados para alejarnos de las cosas que no conocemos, pero es ahí donde radica la grandeza del ser, el aprendizaje y las metas. Hay partes del caos que son inevitables como la muerte, pero depende de toda tu entereza para salir de esas situaciones avante.

Debes aprender a vivir con las dos partes por igual, necesitas de las dos para avanzar y sentirte pleno, la vida es muy compleja, tiene demasiadas aristas y nadie tiene la verdad absoluta, hay cosas que los humanos hasta la fecha desconocemos, por eso no debe haber limite en nuestros sueños, no debes poner trabas a tu plenitud como persona, porque la vida tiene su parte cruel y si te escondes, tarde o temprano te encontrará y te sacudirá con todas sus fuerzas y te dejará tirado sin ningún miramiento. No tiene caso vivir con miedo, a veces solo debes dejarte ir, aunque el camino sea incierto y sinuoso debes seguir caminando hacia adelante, aprende algo nuevo, lee un libro, forma tu propia opinión, fórmate un carácter, ponte a meditar, aprende a ver y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, sonríe más, párate derecho, mira a la gente a los ojos, abraza a los que amas, ayuda a los que lo necesitan, ríete de ti mismo, no te juzgues tanto y no juzgues a los demás como ya varias veces lo he mencionado.

Pero también aprende de los golpes, de las perdidas, de los momentos solitarios, de la gente que te lastima, que es hipócrita, que te engaña, que te golpea, supera de mejor manera las adversidades, porque aunque siempre tengas alguien que te pueda apoyar y ayudarte a salir, la

responsabilidad es realmente tuya, tú tienes que tener la fuerza de voluntad para pararte y seguir caminando, tal vez en ocasiones camines lento y cansado, adolorido y triste, pero sigue moviéndote hacia adelante, que nadie te diga cómo vivir, que nadie te digas de lo que eres capaz e incapaz de hacer. Aprende de tus fortalezas y aprende a crecer de la mano con ellas, es poner más atención a lo que realmente eres bueno y te da plenitud y felicidad, porque no todos podemos cantar, no todos podemos tocar un instrumento, no todos podemos practicar un deporte, debes dejar de frustrarte y compararte por habilidades de otras persona, descubre tu misión y tu visión y veras que podrás ser feliz; y de tus debilidades debes tratar de pulirlas para que no te destruyan en el futuro, si consideras que eres una persona con malos hábitos alimenticios, no necesitas hacerte vegano de un día para otro, el cambio debe ser gradual, si no puedes correr, camina, si no puedes cantar, diseña algo, si no eres bueno para las matemáticas, aprende filosofía, nadie es como tú, descubre lo que es bueno para ti, y lo que realmente te hará una persona plena y sin remordimientos, es entonces cuando te darás cuenta que tu capacidad de lidiar con el caos es mejor y que tu vida tiene el orden que necesita tener.