

CONGELHADA

EL LIBRO *anti* AYUDA



Esta historia la escribes tú

OBERON

CONGELHADA

EL LIBRO *anti* AYUDA

Esta historia la escribes tú

OBERON

Índice

INTRODUCCIÓN • Pág. 11

CAPÍTULO 1 • El pasado • Pág. 19

CAPÍTULO 2 • El futuro • Pág. 29

CAPÍTULO 3 • El presente • Pág. 41

CAPÍTULO 4 • La disciplina • Pág. 55

CAPÍTULO 5 • La seguridad • Pág. 71

CAPÍTULO 6 • La envidia • Pág. 85

CAPÍTULO 7 • Aprender a soltar • Pág. 95

CAPÍTULO 8 • El verano • Pág. 111

CAPÍTULO 9 • La confianza • Pág. 123

CAPÍTULO 10 • La familia • Pág. 135

CAPÍTULO 11 • *Las exparejas* • Pág. 149

CAPÍTULO 12 • *Kintsugi* • Pág. 163

CAPÍTULO 13 • *El abandono* • Pág. 169

CAPÍTULO 14 • *El físico* • Pág. 183

CAPÍTULO 15 • *La muerte* • Pág. 199

CAPÍTULO 16 • *Infidelidades* • Pág. 211

CAPÍTULO 17 • *Cuestión de tiempo* • Pág. 227

CAPÍTULO 18 • *El sexo* • Pág. 239

CAPÍTULO 19 • *Las drogas* • Pág. 251

CAPÍTULO 20 • *El amor* • Pág. 259

AGRADECIMIENTOS • Pág. 317

“Usted no tiene que ser grande al empezar, pero tiene que empezar a ser grande.”

JOE SABAH

INTRODUCCIÓN

*Antes de leerlo,
léeme*

Hola

Desde que tenía escasos catorce años me he leído más de doscientos libros de autoayuda (no te puedes hacer una idea de todos los libros de autoayuda que existen) algunos muy buenos y otros no tanto, pero todo conocimiento, por pequeño que sea, aunque no lo creas siempre nos es útil.

El efecto que hacían estos libros en mí era más que bueno, pero desgraciadamente duraba en mi vida lo mismo que una pastilla efervescente: hábitos nuevos, formas diferentes de percibir nuestra vida... pero ¿dónde estás tú en medio de todo eso?

Nos bombardean con técnicas para que nuestra vida sea *mejor* pero nadie se preocupa por nuestro interior, por los pensamientos y actitudes que tenemos en nuestro interior cuando nos sentimos incompletos o las cosas no van como *deberían*, por eso me escribí este libro porque era la forma en la que realmente me iba a ayudar, dejar de lado todo lo políticamente correcto y enfrentarme a los monstruos o incógnitas que llevaba dentro de forma directa y real, por eso tú estás leyendo esto, porque de alguna manera has entendido que es a ti a quien tienes que aprender a leer y escucharte, has dado el paso que a mucha gente le aterra: pensar en ti. Por eso estamos aquí.

Voy a acompañarte en toda experiencia para decirte todo lo que no te atreves a decirte en alto, no estamos aquí en busca de la vida perfecta que nos prometen como reclamo publicitario en todo lo que nos rodea, estamos aquí para construir nuestra propia vida, para aprender a tener las riendas de todo lo que somos y seremos, porque lo fácil es coger esas tostadas quemadas que nos han salido por accidente y disfrazar ese aspecto negro y poco apetecible con una capa de mermelada y comer... sintiendo el amargor que nos produce al tragar pero pasándolo por alto. Sin embargo, existe otra opción: hacer tostadas nuevas, sin disfraces ni salvavidas que nos hacen sobrevivir, pero no vivir (que no se te olvide).

Este libro no te va a decepcionar porque es tuyo, yo no voy a obligarte a que hagas o pienses, porque lo que diferencia las siguientes páginas de cualquier otro libro, es que aquí quien elige eres tú, quien interpreta y escoge jamás seré yo, porque tomar las riendas de tú vida es básicamente eso: aprender a elegir con qué quedarnos y es lo que vas a hacer.

Aquí no hay fórmulas perfectas para la felicidad porque siento decirte que no existen de forma predeterminada, quien tiene la felicidad es porque la crea de una forma tan propia que nada ni nadie puede arrebatársela; por eso estamos aquí, para crees la tuya y dejes de leer libros para encontrar respuestas de otros, en cosas que solo habitan dentro de ti.

Cada persona lee los libros como quiere, pero como consejo te digo que siempre que te dediques un rato a leer todo lo que verás continuación tengas un subrayador o marcador al lado para reforzar todo aquello que TÚ consideres importante, por si tienes que volver a recordártelo en algún momento y para que en tu mente se grabe a fuego ese mensaje que elegiste porque de alguna manera era importante para ti.

Nadie pone una serie de advertencias antes de que la gente lea su libro, tal vez porque nadie lo compraría o porque ni siquiera ellos lo saben, pero yo escribí este libro para nosotros, y mi algoritmo mental tiene el millón de sensaciones que puedes sentir en este camino y quiero que sepas que todas están bien ¿Creías que iba a decirte como deberías sentirte o como te sentirás?

Bienvenido a las riendas de la vida que siempre quisiste tener, donde solo tú decides.

Sé que al principio aunque tengamos ganas de conseguirlo podemos encontrarnos bailando en el miedo, la inseguridad o la incredulidad, pero si estás aquí es por algo: aprovéchalo, aprovéchate.

Puede que la frase «si estás aquí es por algo» a veces se nos quede grande, porque no sabemos por qué estamos aquí, por eso voy a terminar con esta introducción contándote que es *ese algo*.

Algo no tiene género, no tiene número, puede serlo todo y a la vez nada y no estoy hablando de adivinanzas sin sentido, lo que quiero que comprendas es que esa chispa, ese pensamiento que te impulsa a replantearte cambios en tu vida o en tu forma de ver las cosas es único e intransferible, como cada una de nuestras vidas por mucho que nos intenten cortar por el mismo patrón.

No vengo a prometer ni a venderte sueños con sabor a caramelo, puede que en algunas ocasiones nos duela pasar las páginas de lo que viene a continuación, pero forma parte del proceso, porque lo que nunca te dijiste se esconde en lo más profundo de ti y necesita que le des el protagonismo que se merece para llegar a donde tú quieras, me lo vas contando, pero esto comienza y no lo hace como en otros principios.

¿Podrías ponerte a leer directamente? Sin duda, pero este libro habla de ti, por lo que tendrás que evaluarte en ciertos momentos con alguna que otra pregunta incómoda, porque en eso consiste el autoconocimiento, tener el valor de saber en qué punto te encuentras, por ello necesitas conocerte mejor, plasmar en qué situación te encuentras mientras estás leyendo esto, confía en ti, más adelante entenderás el porqué de estas preguntas.

Comenzamos...

1 *¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes?*

2 *¿Sientes que en algún aspecto tu edad te pesa?
Creer que con tu edad no deberías ser como eres o
deberías encontrarte en otra situación, etc.*

3 *¿Cuáles son tus metas?*

4 *¿Crees que estás en el camino de conseguirlas?*

5 *Del 1 al 10, ¿cuánto crees que vales como persona?*

6 *Todos tenemos pequeñas cadenas o lastres que vamos arrastrando en nuestro día a día, ¿cuáles son los tuyos? ¿Qué cosas crees que te ralentizan o te hacen vivir peor?*

7 *¿Qué cosas son las que no te gustan de ti?*

8 *¿Qué cosas son las que te gustan de ti?*

9 *¿Te consideras una persona especial?*

10 *Y por último... ¿por qué quieres leer este libro?*