

Félix Torán

# EL RETO

*Operación Superación*



Ediciones Corona Borealis

El reto. Operación superación. Félix Torán

© 2013, Félix Torán

© 2013, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

[www.edicionescoronaborealis.blogspot.com](http://www.edicionescoronaborealis.blogspot.com)

Diseño editorial: HF Designers

Ilustración de portada: HF Designers

© rangizzz - Fotolia.com

© anandkrish16 - Fotolia.com

Primera edición: Abril de 2013

ISBN: 978-84-15465-55-3

Depósito Legal: MA 479-2013

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

# Índice

|   |     |
|---|-----|
| <b>PARTE I. EL PUNTO DE PARTIDA</b> .....                         | 15  |
| 1. Introducción.....  | 17  |
| <br>  |     |
| <b>PARTE II. LA CONEXIÓN CON EL SER INTERIOR</b> .....            | 33  |
| 2. ¿Dejar la mente en blanco?.....                                | 35  |
| 3. Atención en la Respiración.....                                | 43  |
| 4. Vivir en el presente.....                                      | 51  |
| 5. El final de la calle.....                                      | 55  |
| 6. Necesitar, querer y ser.....                                   | 59  |
| 7. Practicar el haiku.....  | 63  |
| 8. ¿Quién soy?.....   | 67  |
| 9. Descendiendo hacia la cumbre.....                              | 71  |
| 10. La felicidad es pero no se consigue.....                      | 75  |
| <br>  |     |
| <b>PARTE III. PONIENDO EN MARCHA LA LEY DE LA ATRACCIÓN</b> ..... | 79  |
| 11. ¿Qué es la ley de la atracción?.....                          | 81  |
| 12. La “fórmula” de la ley de la atracción.....                   | 83  |
| 13. Falsas creencias acerca de la ley de la atracción.....        | 87  |
| 14. Los recursos están en su interior.....                        | 95  |
| 15. Dos creaciones.....   | 101 |
| 16. Desarrollar un propósito.....                                 | 105 |

|  |     |
|--|-----|
| 17. ¿Cómo explica la ley de la atracción los desastres que ocurren en el mundo?..... | 111 |
| 18. Visualizar sí... ¡pero no en exceso!.....  | 113 |
| 19. La ley del efecto contrario.....   | 117 |
| 20. Miedo a pensar negativamente.....  | 121 |

#### **PARTE IV. CULTIVANDO IMPORTANTES**

|  |     |
|--|-----|
| <b>CUALIDADES Y EMOCIONES</b> .....                | 127 |
| 21. La mentalidad de abundancia.....               | 129 |
| 22. Asertividad.....                               | 133 |
| 23. Paciencia y eficiencia.....                    | 139 |
| 24. El poder de una sonrisa.....                   | 143 |
| 25. Creando compenetración.....                    | 145 |
| 26. El valor de la experiencia.....                | 153 |
| 27. Mantener viva la llama de la amistad.....      | 155 |
| 28. La fuerza de voluntad.....                     | 157 |
| 29. Desarrollar hábitos positivos.....             | 161 |
| 30. Actitud mental positiva.....                   | 167 |
| 31. Ayudar a los demás y ayudarse a uno mismo..... | 169 |

#### **PARTE V. VENCENDO A LAS RESISTENCIAS**

|  |     |
|--|-----|
| <b>MENTALES</b> .....                        | 175 |
| 32. Detectando resistencias.....             | 177 |
| 33. Navegando por el río.....                | 181 |
| 34. Venciendo al desánimo.....               | 189 |
| 35. El poder de la palabra.....              | 193 |
| 36. ¿Debemos compartir nuestros deseos?..... | 197 |
| 37. Cometer errores.....                     | 199 |
| 38. Es difícil.....                          | 201 |
| 39. Vivir con la mente en el pasado.....     | 209 |
| 40. Gestionando riesgos.....                 | 211 |
| 41. Información sí... obsesión no.....       | 219 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 42. Miedo al fracaso.....           | 225 |
| 43. La envidia.....                 | 229 |
| 44. Los peligros de la crítica..... | 233 |

## **PARTE VI. PRACTICANDO LA GRATITUD**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Y EL SERVICIO.....</b>  | <b>239</b> |
| 45. Unas preguntas en la página principal de su vida.....                          | 241        |
| 46. Ser generoso es bueno para la salud.....                                       | 247        |
| 47. ¿Por qué algunos dan con el corazón<br>y siempre reciben maldad a cambio?..... | 249        |
| 48. Practicando el agradecimiento.....   | 251        |
| 49. Practicar el perdón.....   | 255        |
| 50. La compasión.....  | 259        |

## **PARTE VII. CONTINÚE SU VIAJE.....**

263



*Para mi esposa Silvia, y mis hijos Carla y Adrián.  
También dedicado a usted, querido lector o lectora,  
por haber elegido este libro y por estar ahí. En especial,  
a la memoria de mi amigo Norberto Bautista Rolando  
de Argentina, una persona ejemplar entregada al servicio.  
Como bien decía Norberto: “Quien no vive  
para servir, no sirve para vivir”.*





*“Obtener el éxito por el camino de la felicidad se asemeja mucho a conducir un automóvil. Tenga claro a dónde quiere ir, por qué y para qué. Mantenga una actitud proactiva, sea consciente de que usted dirige el vehículo, y tome el volante con decisión. Ponga su atención en el momento presente, disfrutando de cada instante del viaje. No permita que su mente le aleje del ahora, pues es posible que no vea las señales de la autopista que le indican el camino a seguir. Apriete el acelerador, pues de otro modo el coche se quedará parado. Al mismo tiempo, recuerde que todo en el universo tiene su ritmo, y si intenta acelerar el viaje más de lo debido, puede tener un accidente. No olvide levantar el pie del freno, pues de otro modo se mantendrá parado. Acepte lo que acontezca tal y como es, y vea siempre oportunidades en cada problema. Hasta el peor atasco puede ofrecer las mejores oportunidades. Confíe en el mejor sistema de navegación que existe, y que le acompañará durante todo el viaje: sus emociones. Y nunca pierda la fe en alcanzar su destino. Lo anterior parece mucho para una sola vida, y visto así, más de uno preferiría no tener que conducir... Pero el mero hecho de ser consciente, y de hacer un esfuerzo en ponerlo en práctica le permitirá experimentar enormes cambios positivos en su crecimiento personal. Alcanzará más objetivos, con mucho menos esfuerzo, y disfrutando de cada paso del camino. Deseo de corazón que este libro se convierta en una guía de viaje y en un buen amigo que le acompañe, inspire y motive en un apasionante viaje hacia el éxito y la felicidad.”*

Félix Torán



# PARTE 1

## El Punto de Partida

### **En esta parte...**

Reciba la más cordial bienvenida. A través de esta obra, va a emprender un maravilloso viaje de crecimiento personal. En esta parte – de carácter introductorio – conocerá el propósito de este libro y será consciente de los grandes beneficios de crecimiento personal que podrá extraer del mismo tras la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido. Podrá apreciar un mapa del camino, que le dará una visión general y clara de la lógica con la que fluye el contenido a través de toda la obra. Esta primera parte le permitirá “arrancar motores” para emprender tan maravilloso viaje. ¡Incluso tomará su propio billete! Le felicito por adelantado por emprender este camino, cuyos resultados le asombrarán positivamente.



# 1

## Preparándose para el viaje

### Nos hemos equivocado de mapa

Pasamos mucho tiempo e invertimos mucha energía tratando de encontrar el éxito o, al menos, soñando con ello. En algunos casos, esperamos que llegue por sí solo, como por arte de magia, sin hacer nada por nuestra parte. Soñamos con posesiones materiales, con cargos, con dinero...

También invertimos mucha energía en buscar la felicidad, que a menudo colocamos en segundo lugar, después del éxito. Pensamos que encontraremos la felicidad como resultado de alcanzar éxitos.

Cuando emprendemos tal camino en busca de la felicidad, terminamos dándonos cuenta de que hemos perdido mucho tiempo y energía. Primero, porque concluimos que, al alcanzar todos nuestros objetivos, no encontramos esa felicidad que tanto esperábamos. Sentimos una cierta decepción, antes o después.

Con frecuencia no disfrutamos del éxito en sí, pues al alcanzarlo, ya tenemos la mente completamente volcada en un próximo objetivo – en otras palabras, nos perdemos el presente pensando en el futuro –. En otras ocasiones sí que disfrutamos del logro, pero tras un determinado tiempo, cambiamos el presente por el futuro, dejando el disfrute a un lado...

Además, nos damos cuenta de que no hemos disfrutado del camino – es decir, no hemos sido felices en ningún momento –. Antes o después – lamentablemente, en muchos casos muy tarde – empezamos a comprender que alcanzar objetivos no proporciona la felicidad.

La realidad es que el orden que aplicamos es incorrecto. La forma correcta de aproximarse a la felicidad es justo la contraria. Se trata de comenzar por ser felices, y después cosechar éxitos. Así, no sólo alcanzaremos nuestros objetivos sino que, además, disfrutaremos del resultado. Y lo que es más: lo haremos durante todo el camino.

Tras un largo viaje, nos damos cuenta de que hemos estado escalando montañas ahí fuera, esperando encontrar la felicidad en la cima. Y cada vez que hemos llegado a una cima, no hemos encontrado nada. La realidad es que la felicidad no se encuentra en la cima de ninguna montaña. La hemos llevado todo el tiempo en nuestro interior, y no hemos sido capaces de conectar con ella. El deseo de alcanzar éxitos y de poseer nos ha cegado, y nos ha impedido ver lo más evidente.

Ese viaje se caracteriza por contar con un mapa equivocado. Es como si estuviéramos en Nueva York por primera vez, buscando una determinada calle que no encontramos, y usamos un mapa de Los Ángeles para guiarnos. Obviamente, nos vamos a perder.

Se trata de un viaje con mapa erróneo, que todo ser humano tiene tendencia a emprender. Y es así porque todos, desde muy corta edad, comenzamos a conectar con un enemigo interior llamado ego, que nos confunde haciéndonos salir ahí fuera a cosechar realizaciones, y prometiéndonos una falsa felicidad como premio.

Hay quien ha recorrido el camino de toda una vida hasta caer en la cuenta de la realidad que arriba expongo. Volviendo al ejemplo del mapa, es como si pasáramos casi toda nuestra vida perdidos en Nueva York, hasta que un día caemos en la cuenta de que nuestro mapa no era el correcto.

## **El propósito de esta obra**

Conectando con todo lo anteriormente explicado, el propósito principal de esta obra es inspirarle a encontrar el éxito por

la vía correcta – la de la felicidad –. Se trata de evitar que su vida se base en un mapa incorrecto, con el cual es seguro que se perderá.

¿Cómo lograrlo? Para ello, este libro aplica una aproximación muy simple, pero poderosa: le muestra un mapa correcto, a partir del cual podrá trazar un camino hacia el éxito basado en la felicidad. Teniendo en su mente un mapa general correcto, no se perderá, podrá avanzar en calma, y disfrutará de cada paso del camino. Dicho mapa se muestra más adelante en este primer capítulo de introducción.

Una misión esencial de este libro consiste en inspirarle a reflexionar sobre importantes cuestiones, y lograr conducirlo hacia una conclusión esencial: para alcanzar la cima no debe salir “ahí fuera” a escalar ninguna montaña. Por el contrario, se trata de comenzar por descender hasta las profundidades de su Ser.

El cambio comienza en su interior, y la lectura de la presente obra le conducirá a la reflexión, y la realización de esos importantes cambios interiores, se reflejarán en una mayor conexión con la felicidad que reside en usted.

Una vez fijado el punto de inicio correcto, el mapa general le conducirá a través del camino correcto para cosechar éxitos por la vía de la felicidad.

Además, le motivará a entrar en acción, lo cual se traducirá en un mayor nivel de éxito ahí fuera. Esto último también funciona en sentido inverso: entrar en acción en la dirección adecuada también le ayudará a conectar más fácilmente con su fuente de felicidad interior. Por ello, a través del libro también encontrará diferentes ejercicios prácticos que le permitirán poner en marcha todo lo aprendido y experimentar mejoras considerables.

Antes de conocer el mapa del apasionante viaje de crecimiento personal en el que va a embarcarse, permítame compartir con usted la motivación que ha facilitado la existencia de esta obra.

## El origen de esta obra

Durante los últimos catorce años, he dedicado un considerable tiempo y esfuerzo a los temas de crecimiento personal. He escrito libros, artículos y otros textos de inspiración, y los he compartido aprovechando las posibilidades que ofrece la red Internet. He tenido en estos años el honor de recibir el retorno de miles de personas indicando cómo dichos recursos habían influido positivamente en su crecimiento personal. La emoción que se siente al comprobar que el trabajo de uno ayuda a otras personas es tan grande que difícilmente se puede llegar a expresar con palabras.

Una de las peticiones que más se repetía era la de escribir un libro basado en mis textos de inspiración. Y es una idea que me apasionó desde el comienzo.

El primer reto al que me enfrentaba consistía en que dichos materiales, puestos juntos en un libro, no seguían fácilmente una secuencia lógica y ordenada. El segundo reto consistía en crear un trabajo con contenido novedoso. El resultado final es un libro donde predomina el material nuevo, y en el caso de temas sobre los que ya había publicado materiales a través de Internet, los textos han sido ampliados e incluso renovados. Además, siguiendo con mi habitual enfoque práctico, el libro que tiene en sus manos se encuentra repleto de ejercicios y consejos para llevar lo aprendido al plano práctico y experimentar resultados.

Es gracias al interés y al afecto que me han transmitido mis lectores que este libro se encuentra hoy en sus manos, y que la tarea de escribirlo haya sido una experiencia de conexión con la felicidad, letra a letra, palabra a palabra.... Por ello, doy mil gracias y dedico esta obra de corazón a usted que la tiene en sus manos. Mis lectores me han dado motivación para escribir cada uno de los capítulos que componen este libro. A través de sus bellas palabras, compartiendo sus historias, enviando sus preguntas, y transmitiéndome su afecto y confianza, he encontrado la



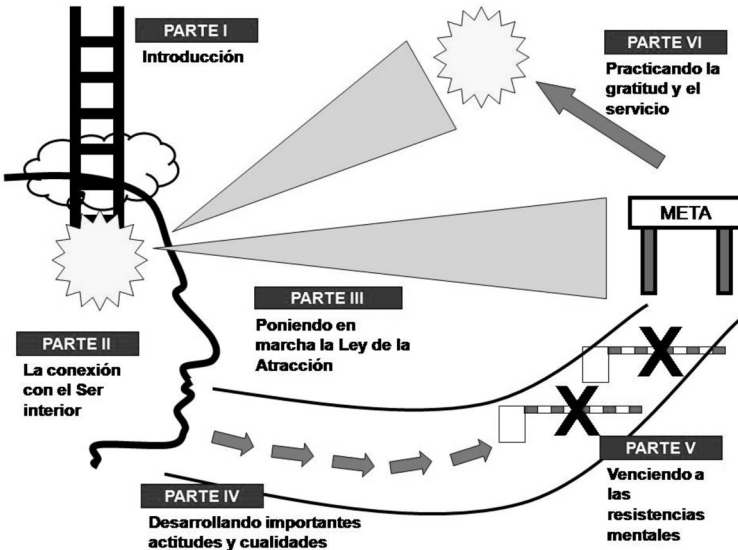
razón de ser de cada uno de los capítulos. He pensado en ustedes al escribir cada capítulo, y estas líneas me brindan la oportunidad de decirles **gracias** de todo corazón.

Ahora sí, es momento de pasar a conocer el mapa general del camino que va a emprender.

## El mapa general

Este libro se presenta a través de seis bloques de capítulos o partes. Dentro de cada bloque, cada capítulo se convierte en una lectura de inspiración, que en muchos casos incluye también algún ejercicio o reto práctico para motivarle a entrar en acción.

Cada parte está dedicada a uno de los segmentos del apasionante camino de crecimiento personal que va a recorrer a partir de este momento. Seguramente se estará preguntando cuál es dicho recorrido. En otras palabras, cuál es el mapa general del que hablaba en las anteriores páginas. Ahora es el momento de descubrirlo, a través de la figura que se muestra a continuación, a la cual me referiré, en adelante, como “el mapa general”.



La primera parte del libro consiste en el presente capítulo introductorio, que sirve como punto de partida del viaje.

La segunda parte le guiará hacia el auténtico punto de partida. Como ya se ha comentado anteriormente en este mismo capítulo, acostumbramos a pensar – erróneamente – que la felicidad se debe encontrar en el exterior, como resultado de uno o varios logros. La realidad es que la felicidad se encuentra ya en nuestro interior, y es allí donde reside el verdadero punto de partida, si queremos alcanzar éxitos por el camino de la felicidad. Allí siempre brilla el sol, aunque a menudo no somos capaces de verlo, porque está cubierto por infinidad de nubes, creadas por nuestra propia mente.

Por ello, la segunda parte está centrada en la conexión con nuestro ser interior. No se trata de ascender montañas ahí fuera para llegar a la cumbre. Más bien, se trata de descender hacia las profundidades de nuestro interior, para encontrar allí la verdadera cumbre. Es por ello que el mapa general muestra una escalera que representa el descenso hacia nuestro ser —representado por un sol— pasando a través de esas nubes, que son obstáculos que nuestra propia mente genera. Aprenderá la importancia de conectar con esa cumbre que se haya dentro de usted, y en particular, la importancia de practicar la meditación, que le facilitará un descenso hacia la cumbre cada vez más rápido y fluido.

Una vez en conexión con un buen punto de partida, es posible enfocarse en la consecución de éxitos, ahora sí, estando en condiciones de alcanzarlos por la vía de la felicidad. La tercera parte se concentra en ello, y le proporciona el conocimiento de una importante ley universal en esa dirección. Se trata de la ley de la atracción

El conocimiento de dicha ley universal le proporcionará un nivel de consciencia que cambiará su vida. Sobre los cimientos de la segunda parte del libro, estará en condiciones de entrar en una

mayor conexión con su ser interior, y desde dicho lugar, se encontrará en la mejor posición para visualizar sus metas. En el mapa general se representa una meta, y un triángulo que representa un “cono de luz”. Éste simboliza la aparición de luz en su vida. En efecto, comenzará a ser consciente de cosas que antes pasaban desapercibidas, podrá apreciar con claridad cómo el universo responde ante sus pensamientos, y será consciente de las sincronizaciones —esas asombrosas coincidencias— que se entretajan con sus pensamientos y le permiten ver el camino a seguir. Tendrá una visión mucho más clara, como si ahora existiera luz donde antes sólo había oscuridad.

Y no sólo visualizará sus metas. Asimismo, empezará a percibir cómo se dibuja progresivamente el camino que debe recorrer para alcanzar sus metas, lo cual también se encuentra ilustrado en el mapa general.

Sin embargo, conocer la ley de la atracción y percibir un camino a seguir no son condiciones suficientes para lograr el éxito por la vía de la felicidad. Dicha ley universal funciona siempre, como ocurre con cualquier ley universal. Funcionará para bien o para mal, pero eso no lo decide la ley universal, sino nosotros. Si utilizamos la ley de la atracción positivamente, obtendremos resultados positivos. Si lo hacemos negativamente, los resultados serán negativos. En la tercera parte de este libro, aprenderá a utilizar dicha ley de forma positiva, y a evitar importantes errores de uso e interpretación.

Por ejemplo, ser conscientes de la existencia de la ley de la gravedad es muy importante, y nos abre muchas puertas. Podemos hacer volar aviones y desarrollar ascensores. Sin embargo, también se puede utilizar dicha ley para caer desde una cierta altura y lastimarse. El conocimiento de una ley universal no garantiza el éxito y la felicidad. Se trata de usar las leyes universales adecuadamente, y por supuesto, no esperar resultados inmediatos

y sin esfuerzo —algo a lo que estamos muy acostumbrados en occidente—.

Por ello, el crecimiento personal conlleva también el desarrollo de importantes cualidades y actitudes, de carácter positivo. Ya tiene unas metas bien elegidas, y mayor claridad sobre el camino a recorrer. Pero eso no es suficiente... ¡Ahora debe recorrer el camino! Para empezar, esto requiere de la voluntad de comenzar a andar, pues de otro modo, se quedará siempre en el mismo lugar. Pero, incluso si comienza a andar, esto no es todavía condición suficiente para el éxito. Encontrará diferentes obstáculos en el camino con los que va a tener que lidiar. Todas las personas, tanto quienes tienen éxito como quienes fracasan, encuentran obstáculos en su camino. La diferencia entre ellos no radica en el número de obstáculos encontrados. La verdadera diferencia está en su actitud ante los obstáculos.

Por tal razón, la cuarta parte del libro se centra en desarrollar importantes cualidades y actitudes, que le permitirán obtener resultados más positivos, incluso ante los baches más difíciles, y continuar avanzando hacia su meta.

En este punto del viaje, usted ya se encuentra en movimiento, caminando hacia sus metas y sorteando obstáculos. Pero esto sigue sin significar que usted vaya a llegar a su destino. Y si es así, es debido a su propia mente. En efecto, la mente genera infinidad de pensamientos y emociones de carácter negativo, que nos frenan en nuestro avance hacia el éxito y la felicidad, e incluso llegan a alejarnos. Son obstáculos evitables que, sin embargo, no evitamos. Nosotros mismos nos ponemos una barrera que se opone a nuestro avance. A estos obstáculos creados por nuestra propia mente se les denomina resistencias, y en el mapa general se hallan representadas como barreras en el camino. Se encuentran tachadas para representar que es esencial deshacerse de dichas barreras. Hay que conseguir que se abran ante nuestro paso.

En la segunda parte del libro ya habrá ganado conciencia sobre la existencia de tales resistencias, y en la quinta parte del libro, aprenderá a reconocer importantes tipos de resistencias y a lograr combatir las, convirtiendo su energía negativa en positiva. En otras palabras, se trata de lograr que la energía que invertimos en generar obstáculos contra nosotros mismos se utilice, en su lugar, para ayudarnos a avanzar hacia nuestras metas.

Finalmente, obtendrá éxitos por un camino en el que habrá podido experimentar felicidad. Avanzará hacia sus metas, hacia logros externos, pero lo hará sin perder el contacto con la felicidad que reside en usted todo el tiempo. Y estará en condiciones de apreciar lo que ha logrado y experimentar dicha. Pero, todavía queda una pregunta por formular... Realmente, ¿termina ahí el viaje?

El camino que ha recorrido es necesario pero no suficiente para conocer la verdadera felicidad. De hecho, el camino recorrido habrá sido necesario para que pueda comprender que todavía existe un paso más para encontrarse con la felicidad. Ha conseguido encontrar la felicidad dentro de usted, y ha conseguido mantenerse cercano a ella todo el tiempo. Ha empeñado energía en obtener realizaciones y posesiones externas, de carácter material: dinero, posición, metas, cargos... Aunque ha recorrido un camino que le ha alejado de su ego, el objetivo final que ha perseguido sigue siendo un alimento para ese enemigo interior, que busca poseer, realizar, alcanzar, etc.

El último paso del viaje es sumamente importante, porque le conectará con algo mucho más trascendental. Se trata de llegar a apreciar que esos destellos de su ser interior, que ha podido percibir cada vez con mayor frecuencia y claridad, se encuentran también en su exterior, en todo ser y todo objeto en el universo. Tras obtener muchas realizaciones externas, llegará un punto en el cual empezará a comprender que la verdadera felicidad no se

encuentra en lo material. Comenzará a sentir menos motivación por alcanzar y poseer, y más ganas de dar, de forma generosa. Le resultará más sencillo practicar el perdón, sentir compasión, gratitud, y otros importantes sentimientos. Comenzará a alejarse de su ego, que ha creado un concepto de individualidad o “Yo”, y que le ha mantenido separado del resto del universo. Ahora comenzará a sintonizar cada vez más con todo en el universo. Cada vez le resultará más sencillo sentirse parte íntegra de ese todo inseparable. No sólo será capaz de sintonizar con su ser interior, sino que ahora vivirá una experiencia todavía más espiritual: podrá reconocer a ese ser interior en todo lo que le rodea. Comprenderá, mediante su experiencia directa, que en el universo no existen realmente las separaciones. Es por ello que, en el mapa general, se muestra un “cono de luz” enfocando a un sol, idéntico al que se representaba en la segunda parte (en aquel caso, en el fondo de nuestra mente).

Resulta muy bonito, y a la vez asombroso el camino de crecimiento personal mostrado en el mapa general. Todos nacemos en conexión inseparable con el todo. Somos puro espíritu, y todo es puro espíritu, y no existe separación alguna. Después, desde temprana edad, se desarrolla un ego, por lo cual sucede una separación, que se va acrecentando con la edad. La necesidad de logros y posesiones no deja de crecer, y con ello, la separación. Hemos perdido la conexión con nuestra fuente, y en general con el universo. El viaje espiritual requiere volver a conectar con nuestro espíritu, y culminar reencontrando nuestra conexión con el resto del universo.

No se trata de esperar a que, espontáneamente, emprendamos tal camino espiritual, llevado hasta la última instancia. Es necesario aportar entusiasmo y entrega por nuestra parte.

Un concepto en el que insisto con frecuencia radica en que, en el campo del crecimiento personal, las cosas funcionan en dos

direcciones. Aquí tiene un buen ejemplo. La culminación de ese camino de crecimiento personal hará fluir desde su corazón —y de forma espontánea— una serie de cualidades y de emociones asociadas, como la compasión, la bondad, el perdón, el servicio, etc. Pero si procede en sentido inverso —es decir, si comienza a practicar dichas emociones— logrará avanzar cada vez más lejos en dicho camino de crecimiento personal.

Es por ello que la sexta parte de esta obra está dedicada al cultivo de dichas cualidades. El título hace referencia a dos elementos clave: el servicio y la gratitud, pero no se limita sólo a estos.

Finalmente, tras completar el viaje mostrado en el mapa general, la séptima parte le ofrecerá un capítulo de despedida, motivándole a continuar usted mismo el viaje que ha emprendido. Obviamente, los capítulos que habrá ido conociendo le habrán mostrado reveladores conocimientos para emprender dicho viaje. Pero el hecho de terminar la lectura del libro no significa que el viaje haya finalizado. De hecho... ¿es probable que tan sólo esté comenzando!

En todo caso, este libro ha sido concebido no solamente como un “motor de arranque”, para motivarle a emprender tal viaje de crecimiento personal. Su objetivo es también convertirse en su compañero y amigo en dicho viaje. Por ello le aconsejo volver a las páginas del libro en el futuro, puesto que reforzará sus conocimientos, y muchos de los conceptos que ya aprendió se volverán todavía más claros y poderosos.

De hecho, este libro está repleto de materiales prácticos. Los ejercicios que irá encontrando resultan transformadores, eso es algo que puedo adelantarle en este momento, y los resultados le sorprenderán. Requieren algo de esfuerzo por su parte, pero son reveladores, y darán sus frutos. Por otro lado, también le adelanto que muchos de ellos no son ejercicios que se realicen en diez minutos, y requieren de un poco de calma, paciencia, y darse tiempo para ir poniéndolos poco a poco en marcha, y sin

ningún estrés. Mi recomendación es que lea los ejercicios, y durante la lectura, decida poner en marcha aquellos que encuentre más convenientes. Una vez leído el libro, podrá volver y tomar nuevos ejercicios —o retomar alguno que haya ya practicado— y llevarlos a la práctica.

Este libro contiene mucha información para su crecimiento personal, y se presenta de forma clara, amena y práctica. Sin embargo, no se trata de asimilar toda esa información en muy poco tiempo, pues así sólo lograría generar estrés. Por ello, mi consejo es que lea este libro con calma, sin prisas, asimilando sus lecturas, y reflexionando sobre las mismas. Y cuando lo acabe, piense que su aventura tan sólo acaba de comenzar, y este libro será un amigo a quien visitará muchas más veces.

### **¿Puedo leerlo en cualquier orden?**

Como ya ha conocido en la anterior sección, este libro se encuentra organizado por bloques de capítulos, que siguen una secuencia lógica, correspondiente al mapa general que ahora ya conoce. Por ello, es recomendable que lea las partes en orden ya que, de otro modo, estaría desordenando el viaje mismo. Dentro de cada parte, puede optar por leer los capítulos en cualquier orden, aunque le recomiendo seguir el orden en el cuál se presentan.

### **¿Y si me surgen nuevas preguntas?**

Cada capítulo de este libro está escrito con el objetivo de provocar un proceso de reflexión en usted. Y por supuesto, de tal ejercicio se derivarán multitud de cuestiones.

Esto es completamente normal, y si se hace muchas preguntas, no debe pensar que algo anda mal. Todo lo contrario, significa que va muy bien, y que este libro está cumpliendo su cometido.

Cuantas más preguntas se realice, más estará progresando en su camino de crecimiento personal. Muchas de las preguntas irán



encontrando solución de forma natural, en su proceso de reflexión, y otras también lo harán conforme vaya avanzando en el camino.

No tenga miedo a tener cuestiones. No tema a no saber. Precisamente ser conscientes de cuánto ignoramos es el combustible que nos impulsa a saber mucho más. *Albert Einstein* decía “cada día sabemos más y entendemos menos”. Con cada cosa que aprenda aparecerán muchas cuestiones. No debe temer a ello.

Al final de este libro encontrará información de contacto con el Autor. Para mí será un motivo de alegría recibir sus cuestiones.

### **Tome ahora su billete**

Le doy la más calurosa bienvenida a este apasionante viaje de crecimiento personal, que comienza en su interior, y donde la estrella principal es usted. Deseo disfrute a través de las lecturas que componen este libro tanto como yo he disfrutado escribiéndolas y compartiéndolas con usted, y que le conduzcan a la reflexión, a hacerse preguntas, a encontrar respuestas, a adquirir nuevos conocimientos... A experimentar un positivo crecimiento personal.

Pero antes de subir a bordo de un tren, es necesario disponer de un billete... En este viaje no habrá ningún revisor. Le invito a tomar su billete. Es gratuito, y le va a reportar alegrías.

Se trata de un billete muy particular, y muy distinto de los billetes habituales. En este viaje, no hay necesidad de pagar por ninguna plaza, puesto que en un universo de abundancia, no hay ninguna plaza que ocupar: hay lugar para todos. De hecho, las separaciones no existen realmente, salvo en los dominios de la mente. No hay nada que pagar, porque el éxito y la felicidad no se compran, y usted no sólo tiene derecho a todos los éxitos y toda la felicidad del mundo sino que, además, en su interior dispone de todos los recursos necesarios para alcanzar el éxito. Y lo que es más: la felicidad ya reside en usted, y se trata de conectar con ella.

Este billete es muy particular, porque está relacionado con la felicidad. Cada vez que lo mire, se sentirá bien. Le recordará que se encuentra usted disfrutando de un viaje maravilloso hacia el éxito, y que está disfrutando de cada instante del mismo.

Además, es muy peculiar, porque es el único billete que incorpora un diario de notas. Cada vez que lo mire, recordará los más bellos momentos que ha vivido en dicho viaje, y cada vez que viva bellos momentos, recordará su billete, y anotará en él esas maravillosas experiencias.

No encontrará ningún revisor, porque no habrá nada que revisar, ni necesidad de mostrar su billete a nadie. Tan sólo lo admirará usted, y se sentirá feliz al hacerlo.

Encontrará su billete en la página siguiente. Tiene dos partes. La primera página sólo debe rellenarla una vez, y refleja sus expectativas y sueños ante el viaje. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de rellenar esa hoja, y no la tendrá que ver nadie que usted no quiera, así que deje fluir sus pensamientos y emociones sin miedo alguno.

La segunda parte representa al resto de páginas de su billete, y está destinada a tomar notas. Está concebida con el objetivo de que usted haga varias copias de dicha página, a adjuntar a continuación de la primera página del billete. No me cuesta anticipar que tendrá muchas cosas bonitas que anotar durante su viaje, y necesitará espacio. En la parte superior hay un espacio para que pueda asignar un número de página a cada fotocopia.

Mire su billete periódicamente. Le recordará que se encuentra en un maravilloso viaje de crecimiento personal. Cuando se encuentre en momentos difíciles, mire su billete y lea sus notas. Allí encontrará mucha motivación y fuerza para seguir adelante.

Y ahora, me llena de felicidad poder decirle que:

**¡Le doy la más cordial bienvenida a bordo para emprender un apasionante viaje de crecimiento personal!**

**Página 1**

**BILLETE**

**MI VIAJE HACIA EL ÉXITO POR EL  
CAMINO DE LA FELICIDAD**

**Nombre del viajero:**.....

**Fecha de inicio del viaje:**.....

**MIS METAS MÁS SOÑADAS**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Página 2

BILLETE

**MIS EXPERIENCIAS (INDICAR FECHAS)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....