

JAVIER GASPAR

12+1 FAROS

para una vida con
sentido

Un método/libro para encontrar
tu rumbo



Ediciones Corona Borealis

12+1 FAROS para una vida con sentido. Un método/libro para encontrar tu rumbo - Javier Gaspar

© Javier Gaspar
© 2021, Ediciones Corona Borealis
Avda. Gregorio Prieto, 19 A
29010 Málaga
Tlf. 0034-951336282
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-123615-0-6
Depósito Legal: MA532- 2021

Primera edición: mayo 2021

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



“Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente
buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has
construido contra él.”

Rumi

“El viajero que no tiene un punto de referencia se siente
impotente y se desalienta. Pero, en cuanto el polo aparece, la
brújula se orienta hacia el norte, y el que se sentía perdido sabe
qué dirección tomar, lo cual da sentido a cada uno de sus pasos”.

Matthieu Ricard

“El mundo hay que fabricárselo uno mismo,
hay que crear peldaños que te suban, que te saquen del pozo. Hay
que inventar la vida, porque acaba siendo verdad.”

Ana María Matute

“Si enciendes una luz para alguien,
también iluminarás tu camino.”

Buda

Índice

Prólogo	9
El Gran Leñazo	11
El hervor de la gamba	17
El porqué y el para qué de este libro	21
Los 12+1 faros.....	27
Faro 1: CONFIANZA	29
Quiérete y cree en ti.....	29
Faro 2: HONESTIDAD	43
Sé honesto/a con todos, empezando por ti	43
Faro 3: HUMILDAD	57
Agradece la vida y asume tu responsabilidad	57
Faro 4: INTEGRIDAD.....	71
Haz siempre lo correcto	71
Faro 5: COMPROMISO	83
Trabaja con pasión	83
Faro 6: ATENCIÓN	95
Enfócate en tus prioridades.....	95
Faro 7: TRABAJO	111
El esfuerzo dignifica y da sentido	111

Faro 8: RESILIENCIA.....	123
Fracasa pronto y corrige rápido	123
Faro 9: APTITUD	135
Aprende y mejora siempre.....	135
Faro 10: LIBERTAD.....	151
Nunca cambies tu libertad por algo material.....	151
Faro 11: GENEROSIDAD.....	167
Ayuda siempre que puedas (siempre puedes).....	167
Faro 12: DISFRUTE.....	179
La vida es un viaje: disfruta del paisaje.....	179
Faro +1:	191
Un regalo de despedida.....	197
Agradecimientos	203

Prólogo

Me gusta sentir que la comunicación es una vía de expresión certera, una manera de crear, de motivarnos, de compartir, de estimularnos unos a otros, al final es la herramienta que nos mantiene unidos y cierto es que tan importante es la comunicación como el hecho de querer comunicarse, y con Javier esto nos une.

Cuando recibes una llamada de Javier, algo está pasando, quienes le conocemos sabemos que una nueva idea le ronda por la cabeza, una idea que incluye a los demás, una idea que se convertirá en algo que sumará socialmente. Javier ha transitado estos últimos 5 años haciendo resonar su conciencia, sus valores, sus aprendizajes y cuando piensa en el futuro encauza su energía para expandir el bien a la sociedad.

Conocí a Javier en enero del 2018, en la XXII Gala Solidaria que organizamos en Barcelona. Esta Gala forma parte de la materialización de un sueño basado en la solidaridad y la colaboración, el motivo de la misma es la recaudación de donaciones para varias ONG con las que colaboramos habitualmente desde Tarannà Viajes con Sentido. Al cabo de dos días recibí una llamada suya. Me impactó por su calidez y su calidad como ser humano, comentaba que su asistencia a la Gala le había transformado, sobre todo ver a más de 1000 personas en un evento altruista repleto de generosidad. Me confirma la idea de que las cosas nunca suceden por casualidad y que todos somos un espejo donde proyectamos y crearnos. Cuando algo se rompe o se quiebra, es para mostrarnos algo más profundo que escondemos en nuestro interior, es el inicio de un nuevo comienzo.

En aquella llamada telefónica, Javier y yo comentamos a cerca de la magia del vivir que nos hace cruzarnos en el camino a las personas o «maestros» adecuados para continuar. Como dijo un *sensei* japonés «*la suerte se disfraza de desgracia y con el tiempo lo visualizamos*». Cuando algo se rompe, algo nace, aunque tardemos tiempo en apreciarlo - ya que la sabiduría llega con los años- cuando miras atrás, aprecias que todo lo sucedido está repleto de sentido.

Javier me compartió la idea de vincular sus relatos de manera simbólica a una serie de faros que simbolizan en su libro las cualidades que como ser humano ha desarrollado para transitar su nueva vida. Me pareció muy acertada esta comparación con un faro, siempre mirando al todo, estático, fuerte, con luz en la oscuridad.

Todos en estos tiempos de Covid estamos viviendo un cambio, al que no hay que temer, la naturaleza en su sabiduría nos da numerosos ejemplos, me gusta apreciar el caso de una pequeña oruga a la que le crecen alas después de una temporada de aislamiento, así la vida en ocasiones detiene nuestros pies solo para que descubramos que tenemos alas y si estas alas las ofrecemos al mundo, el vuelo es imparabile. Javier es de estas personas que no dicen lo que va hacer, sino que las hace y haciéndolas se dicen solas.

Me gustaría terminar con una frase que conozco desde muy joven y que me impactó profundamente: «*Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que si puedo y sabiduría para conocer la diferencia*». Esta frase refleja el contenido que Javier expone en este libro y a través de los doce Faros. Javier se «desnuda» para todos nosotros, para compartir. Viajemos rápidamente hacia el primer faro y disfrutemos de lo que sintamos en nuestro interior.

Ferran Marti

Director General - Tarannà viages con sentido

El Gran Leñazo

Fue el 4 de diciembre de 2017. Ese día pasó algo que cambió mi vida para siempre. Yo lo llamo el Gran Leñazo, más adelante verás por qué. Fue un golpe duro, pero también un amanecer, el inicio de una nueva vida. De hecho, estoy seguro de que si no me hubiera pasado aquello ahora no estaría aquí, hablándote. Y digo hablándote porque aunque esté escribiendo para mí es como si te tuviera delante y hablara contigo.

Ese día amaneció como tantos otros, con la única diferencia de que me desperté en Berlín en lugar de hacerlo en Benalmádena, donde vivo. Estaba allí con mi mujer y mis dos hijas pasando el puente de la Constitución. Aquel día fuimos a visitar el Museo Judío. Habíamos pensado en visitar un campo de concentración, pero nos pareció demasiado fuerte para las niñas, que tenían en aquel momento siete y trece años.

El Museo Judío es un edificio impactante. Visto desde el aire tiene forma de rayo y desde tierra es un edificio de paredes metálicas con pocas aberturas y de forma irregular. En el interior se explica la historia de los judíos que vivieron en Alemania durante los últimos dos mil años, pero sobre todo se percibe el vacío que dejaron los judíos desaparecidos durante el Holocausto.

En un momento de la visita decidí bajar a una especie de foso con unos pasillos grises muy largos que recrean simbólicamente los búnkeres de la Segunda Guerra Mundial. Mi mujer y mis hijas se quedaron arriba, no queríamos que se sintieran demasiado impactadas por aquel espacio triste y un poco tétrico. Curiosamente no había nadie en aquella planta, aunque el resto del museo sí estaba lleno de visitantes. Miré a ambos lados del larguísimo pasillo en el que estaba y de pronto me sentí terriblemente raro. Me invadió una sensación de soledad radical, profunda, terrible. A continuación sentí en mi cuerpo un dolor insoportable que identifiqué con el sufrimiento de los millones de asesinados durante el Holocausto. Escuché en mi mente sus gritos pidiendo auxilio cuando los llevaban a las cámaras de gas y me entró un miedo horroroso. Empecé a hiperventilar y a sentir que me ahogaba. No podía andar, no podía gritar, no podía pedir ayuda. Después sentí un vacío brutal, vertiginoso, como si una manada de lobos se llevara mis entrañas y me quedara sin alma.

Así estuve veinte minutos, paralizado, pensando que me moría, sintiendo ese espantoso dolor, esa especie de agonía que me pareció eterna. Nadie podía auxiliarme porque estaba solo y ni siquiera tenía energía para pedir ayuda. Temí por mi integridad física.

Días después supe que había tenido un ataque de pánico en toda regla, pero en aquel momento no tenía ni idea de lo que me pasaba. Lo único que sabía es que, milagrosamente, al cabo de un rato volvía a estar bien y podía moverme, había recuperado el aliento y podía respirar con normalidad. Así que me reactivé y subí en busca de mi mujer y las niñas. Supongo que me vieron llegar con la cara desencajada y se asustaron, porque mi mujer enseguida preguntó:

- ¿Pero qué te ha pasado?

- Pues que me he puesto muy malo, me ha faltado la vida.

- ¿Y por qué no me has llamado?
- Si no podía ni moverme, cómo te voy a llamar.
- ¿Quieres que vayamos a algún lugar a que te miren?

Lo curioso de los ataques de pánico es que cuando pasan vuelves a estar como antes. Parece que no ha pasado nada. No queda ni siquiera un pequeño dolor residual. Así que mi respuesta fue que no, que no hacía falta, que ya se me había pasado el jamacuco y estaba bien.

“Sentí un vacío brutal, vertiginoso, como si una manada de lobos se llevara mis entrañas y me quedara sin alma.”

Pero en realidad no se me había pasado. Durante los tres días siguientes sucedió algo todavía más extraño: tuve un brote de euforia, una elevación de consciencia brutal. Sentía que tenía que salvar al mundo para que no volviera a vivir un holocausto como el de los judíos. Me creía una especie de iluminado, de salvador. Sentía el amor universal saliendo por todos los poros de mi cuerpo, una compasión que, salvando las distancias, me imagino que es la que debía sentir Jesucristo en su momento. No paraba de hablar (más de lo habitual, que ya es decir), sobre todo de la Humanidad y de lo que había que hacer para salvarla. Y me costaba horrores conciliar el sueño, como si estuviera dopado o drogado.

Mi mujer, claro, se asustó. Pensó, y con razón, que se me había ido la cabeza (o la perola, como digo yo). Así que, cuando regresamos a Málaga, me dijo:

- Mira, llégate al psicólogo que te eche un vistacillo a ver qué te dice.

Hablé con una amiga mía psicóloga y me recomendó que visitara a un colega suyo psiquiatra. Aquel hombre me diagnosticó un ataque de pánico con síndrome postraumático. Me recetó una pastillita para que bajara de vueltas, porque yo iba a 7000 revoluciones, pero aquello, en vez de ayudarme, me noqueó más que un gancho de Mike Tyson en sus buenos tiempos. Yo, que soy una persona entusiasta y dicharachera por naturaleza, que voy todo el día enchufado como una bombilla de 10.000 vatios, empecé a perder mi alegría, mi ánimo, mi energía.

Me sumí en una oscuridad profunda. No entendía nada. ¿Por qué me pasaba aquello si yo tenía una familia fantástica, los negocios me iban bien, llevaba una vida desahogada, estaba bien de salud y hasta ese momento me levantaba cada día con energía e ilusión? ¿Qué me estaba pasando?

Me sentía desolado y confuso. Me parecía que mi vida no tenía sentido y fui cayendo en una depresión. Con el 2% de batería que me quedaba hacía lo mínimo para sobrevivir: atender mi negocio inmobiliario y estar mínimamente pendiente de la familia. Seguí trabajando, pero lo justo y con mucho esfuerzo, porque no tenía ganas de nada y había perdido por completo la claridad mental. Así estuve varios meses, haciendo un esfuerzo titánico cada día para salir de la cama. Y sufriendo, porque sentía que me estaba apagando paulatinamente y no encontraba la manera de salir adelante. Me sentía perdido y muy confuso.

Hasta que un día de verano, volviendo a casa después de una visita comercial en Marbella (a la altura del faro Calaburras), sentí que me faltaba el aliento de vida y paré el coche en el arcén. No encontraba una salida, un camino, estaba completamente perdido y no me quedaban fuerzas. Y entonces me rendí. Bajé del coche, abrí los brazos en cruz y le dije a Dios (aunque podía haber sido simplemente el Universo, el Creador o la Vida, según las creencias de cada cual): “Me rindo, ya no puedo más. Me entrego a ti. Dime qué debo hacer y lo haré”.

Por supuesto, Dios no me respondió ni me dijo lo que tenía que hacer, pero, curiosamente, a partir de aquel momento llegó el alivio. Encontré paz interior, calma. Desde ese día y progresivamente empecé a sentirme mejor, a estabilizarme y a verlo todo claro. Empecé a practicar el desapego, a quitarme relaciones tóxicas, a sanear un montón de cosas y a descubrir que tenía dones y talentos dormidos. Se completó mi metamorfosis kafkiana y nació un nuevo Javier. Un Javier entregado a los demás, entregado a la vida. Y poco a poco encontré de nuevo mi rumbo, mi sentido.

**“No encontraba una salida, un camino,
estaba completamente perdido y no me
quedaban fuerzas.**

Y entonces me rendí.”

Aquel episodio de Berlín y lo que vino después fue mi Gran Leñazo, como lo bauticé luego. Fue el tortazo que me dio la vida para obligarme a parar, a mirar en mi interior y encontrar mi esencia, lo que vibra conmigo.

Cuando sucedió tenía 45 años, tres menos que en el momento de escribir estas líneas. Mi vida era, aparentemente, maravillosa. ¿Por qué me pasó justo en aquel momento? Yo lo veo como un despertar a la conciencia. Estaba resistiéndome a mi proceso espiritual hasta que aquel día, en el Museo Judío, en aquellos pasillos que transmitían de forma misteriosa el horror del Holocausto, se me expandió el corazón. Mi mente, sin embargo, no estaba preparada para conectarse con esa emoción tan fuerte, así que me sentí superado, desbordado, literalmente perdido.

Sin embargo, aquella catarsis fue en realidad el inicio de una maravillosa transformación, el nacimiento a una nueva vida, mucho más plena y auténtica. Ahora siento que soy totalmente yo y estoy totalmente en mi camino. Antes tenía una vida aparentemente buena, pero no me sentía satisfecho. Notaba un vacío interior que al final se hizo tan grande que no pude ignorarlo e implosioné. Y a partir de ahí hice un proceso de introspección, de búsqueda interior. Fue como una prueba de vida, un despertar. Empecé a tomar conciencia de las cosas verdaderamente importantes de la vida, de lo esencial. Y así encontré los faros que me devolvieron el rumbo y dieron un nuevo sentido a mi vida. Ahora ya no siento ansiedad, simplemente fluyo y escucho a mi corazón.

¡Me siento más libre y pleno que nunca!

El hervor de la gamba

¿Sigues aquí? ¡Qué bien! Me encanta tu compañía. Me encanta que me des la oportunidad de aportar un poco de luz a tu vida con mis palabras. No hay nada que me pueda hacer más feliz que ayudar, que ayudarte.

Antes de seguir me gustaría aclararte una cosa. El objetivo de este libro no es hablarte de mí. En realidad, he tenido que hacer un esfuerzo para explicarte mi proceso, pues lo que me gustaría en realidad es tenerte delante y que me explicaras cómo estás. Si lo he hecho es porque me consta que muchas personas se sienten perdidas en algún momento de su vida y necesitan ayuda para encontrar su camino. Y creo, humildemente, que mi proceso de despertar espiritual puede resultar inspirador y útil a esas personas, en especial a las que sienten un gran vacío en su interior como el que yo sentí.

Me gustaría, de alguna forma, ahorrarte sufrimiento. Después del jamacuco de Berlín mi camino hasta hoy no ha sido sencillo. Ha sido un largo y doloroso proceso de crecimiento personal en el que a ratos me he sentido hundido y a menudo perdido. En estos tres últimos años he leído más de cien libros y he visto cientos de conferencias sobre crecimiento personal. Como te comentaba antes, soy

un obseso del aprendizaje, de la mejora continua, y seguramente eso me ha ayudado a buscar en otros la ayuda que necesitaba y que ahora te ofrezco a ti.

Quiero aclararte también que no estoy aquí para evangelizarte ni convencerte de nada. Puedes dejar de leer en cualquier momento, faltaría más. Yo simplemente trato de explicarte mi vivencia, de transmitirte un poco de generosidad y de afecto en un mundo que está falto de ambas cosas. No te hablo desde las alturas del gurú, sino desde la honestidad y sencillez de un compañero de viaje, de un amigo.

Toma de este libro lo que creas que puede servirte, no más. No se pueden forzar las cosas, lo sé por experiencia. Tras mi despertar me empeñé en convencer a las personas de mi entorno de que tenían que vivir su propio despertar espiritual. Me sentía como un pescador de almas, como un predicador. Creía, iluso de mí, que era tan fácil como darle a un interruptor. Pero descubrí que no, que sólo se puede ayudar por inspiración, nunca por adoctrinamiento. Y acepté que lo único que puedo hacer es, a través de mi historia y de mi propio ejemplo, irradiar algo de luz para que algún día, cuando alguien me vea radiante, se acerque y me diga: “Oye, estás muy bien, ¿cómo lo haces?”.

Esto es lo que trato de hacer desde que aquella tarde de verano, en el camino de vuelta a Benalmádena desde Marbella, sentí que me faltaban las fuerzas, paré el coche en el margen y me rendí. Desde entonces he centrado mi vida en la generosidad. He montado un gastrobar cuyos beneficios van destinados íntegramente a obra social; he creado una galería de arte solidaria; he reorientado mis negocios hacia la responsabilidad social corporativa permanente; he cofundado una asociación de empresarios con corazón en Málaga; y de cara al futuro, además de este libro, me gustaría producir una obra de teatro y una película, y algunas cosas más.

Lo mejor de todo, sin embargo, es que ya no tengo ansiedad. Tengo muchas ganas de hacer todo lo que te acabo de explicar, pero sin expectativas ni necesidad de aplauso. Todo surge natural, desde la buena intención, el cariño y el amor. Siento una enorme paz interior y un equilibrio que, dentro de mi carácter intenso y apasionado, me permite afrontar las vicisitudes de la vida con calma, estabilidad y armonía.

¿Hace falta una catarsis como la que viví en Berlín y durante los meses posteriores para alcanzar este estado y vivir en plenitud? Me gustaría pensar que no, por eso escribo este libro, para que no tengas que llegar a ese extremo, para que encuentres antes tu esencia y si en algún momento te despistas puedas retomar tu rumbo rápidamente y sin sufrir.

En realidad todo es muy sencillo: basta con vivir dando las gracias cada día, dando amor y recibiendo amor. El caso es que nos perdemos, nos despistamos, nos desorientamos. Hay tantos estímulos ahí fuera que acaban por arrastrarnos y llevarse nuestra energía, mental, física y espiritual. Entonces nos olvidamos de nuestra esencia y nos convertimos en unos neuróticos, cada uno con su paranoia buscando encajar en un mundo de egoísmo. Pero nunca vas a poder encajar en un mundo de egoísmo porque tú estás hecho/a de amor incondicional.

No nos damos cuenta porque sucede poco a poco: vamos acumulando basura mental y al final perdemos la claridad y el norte. La vida, que es la gran maestra, nos va poniendo pruebas y nos va enviando mensajes para que volvamos a nuestra esencia, pero somos unos aprendices torpes y, como estamos inmersos en el ruido mental, no la escuchamos. Es como el colesterol: va entrando poquito a poco y al final no hay vena.

El problema es que vivimos distraídos, en la entropía, en el limbo. La mayor parte de las personas se pasan la vida quejándose y

deseando, deseando y quejándose. ¿Pero en realidad necesitan algo? ¿Acaso no tienen la tierra y sus cuatro elementos, un cuerpo y sus cinco sentidos, el sentido común y el libre albedrío? ¿Qué les falta? Te lo diré con humor malagueño: lo que les falta es un hervor, como a las gambas. Al final, si con suerte consiguen recuperar la conciencia y recordar quienes son, si consiguen entrar en el mundo de la paz interior y la calma, abrirán mucho los ojos y dirán: “¡Dios mío! ¿Qué he estado haciendo?”. Pues eso: han estado haciendo el gamba.

Los seres humanos divagamos hasta que nos reencontramos con nuestra esencia y entramos en el mundo de la conciencia plena. Entonces nos damos cuenta de que hemos estado viviendo en una paranoia mental. Somos los únicos seres vivos que no vivimos conforme a nuestra naturaleza. El gato vive como un gato y el árbol vive como un árbol, pero nosotros nos perdemos en un maremágnum de egoísmo, estatus, materialismo, comparación y desconfianza. En la escuela (al menos cuando yo fui) no nos enseñan a tener pensamiento crítico, a conocernos, a explorarnos, a ser como nos pida el cuerpo y a dotar de sentido y coherencia nuestra vida. Y cuando caemos en la ansiedad y la depresión, la sociedad normalmente nos aparta o nos da una pastillita para que no molestemos.

La soledad del buscador de sentido es terrible. Por eso quiero acompañarte en el camino. No para indicártelo, sino para que no te sientas solo/a.

“En realidad todo es muy sencillo: basta con vivir dando las gracias cada día, dando amor y recibiendo amor. El problema es que nos perdemos, nos despistamos, nos desorientamos.”

El porqué y el para qué de este libro

Este es, por tanto, un libro de ayuda para los guerreros y guerreras que han decidido descubrir su verdad a pesar de un entorno que les empuja en otra dirección: la del egoísmo, la del miedo y la de la inconsciencia. El porqué de estas páginas, de esta conversación contigo, es mi deseo de acompañarte en ese camino y ser capaz de alumbrar alguno de tus pasos.

Te invito a que lo leas sin prisas. Como dice la frase de Ortega y Gasset: “Camina lento, no te apresures, que el único lugar a donde tienes que llegar es a ti mismo”. Sólo tienes que parar un momento, despojarte de tus disfraces y sentir el instante. Aparcar el ego y dejar de esforzarte por demostrar que eres valioso/a... ¡porque ya lo eres! Todos somos valiosos por el simple hecho de haber nacido. Todos somos únicos y genuinos. Tu nacimiento, como el mío, fue un milagro. Desde que naciste lo tienes todo ganado, sólo tienes que vivir en paz, evitar conflictos y buscar zonas donde puedas florecer. No hace falta que le pidas nada a la vida, porque, sea cual sea tu circunstancia, ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

No hay, por tanto, secretos ni atajos ni píldoras mágicas. El único camino es esforzarte un poquito por analizar lo que falla en tu vida

e implementar cambios en ti. No mires afuera, no eches la culpa al entorno ni a los demás. Analiza qué estás haciendo tú mal, porque ahí tienes la solución.

¿Cómo puede ayudarte este libro a hacer esto? Te lo diré. Después de la crisis de Berlín empecé a leer como un loco buscando una explicación a lo que me estaba pasando. Devoré libros y más libros de crecimiento personal, filosofía (occidental y oriental), psicología, neurociencias y humanidades en general. Fui a la raíz del conocimiento. Y así, aprendiendo de otros y de mi propia experiencia, descubrí los 12 faros que te explicaré a continuación, algunos de los cuales ya estaban de forma latente en mí.

Cada faro, como verás, es un valor, una premisa de vida para que cuando te pierdas en la tempestad de la mente puedas encontrar de nuevo claridad. Conocer bien la mente es una de las claves para no extraviarse. Cuanto más dueño seas de tu mente, menos te afectarán las vicisitudes de la vida, por otra parte inevitables.

Cada faro, además, es una fuente de energía de la que te puedes alimentar para enchufarte de nuevo a la vida cada vez que sientas que te faltan las fuerzas. Porque cuando te falta energía es cuando te alejas de esos faros, de esas fuentes de luz. No busques sustitutos, porque eso no funciona. Te dará una falsa sensación de energía, pero luego caerás más abajo.

La vida es un milagro y todos podemos vivir conectados a la alegría. El problema es que a veces desconectamos de la fuente. Mi humilde pero ambiciosa ilusión es lograr que te entusiasmes de nuevo, que viajes a tu interior y te despojes de tus creencias limitantes, del paradigma del materialismo y la ansiedad por estatus, de la presión social. Y que te atrevas a ser tú mismo/a. Porque lo único que tienes que hacer en esta vida es conectarte con tu esencia. Este es el poder que se nos otorgó al nacer y que la mayoría olvidamos en algún momento para intentar encajar en el entorno. Nos pasamos media vida

(o toda entera) intentando encajar, intentando gustar, intentando copiar a otros, intentando parecer, y al final nos convertimos en un fantasma, en un personaje incapaz de ser feliz porque vive la vida de otros.

Al final todos recorremos el mismo camino: tenemos alegría y tristeza, tenemos dolor y placer, tenemos logros y decepciones. Y si estamos atentos, tenemos crecimiento. A veces ese crecimiento es doloroso, sobre todo si nos resistimos, pero ese dolor es necesario para despedir a tu antiguo yo y dejar entrar el nuevo, para encontrar tu verdadera misión y tu verdadera pasión. Lo importante es que te des cuenta cuanto antes de que no tienes que jugar a ser nadie, simplemente ser tú. Que te abras, te aceptes y regales al mundo tu esencia. Que brilles sin permiso y sin culpa. Que te conectes con tu fuente, con tu energía triunfante.

**“Sólo tienes que parar un momento,
despojarte de tus disfraces y sentir
el instante. Aparcar el ego y dejar de
esforzarte por demostrar que eres
valioso/a... ¡porque ya lo eres!”**

Cuando me conozcas un poco más verás que soy un ser muy básico, una persona muy normal. Si yo he podido descubrir mi verdad y conquistarme a mí mismo, ¿qué no podrás hacer tú? Es algo que está al alcance de todos. Sólo tienes que perder el miedo, cultivar tu pensamiento crítico y hacerte cuatro preguntas:

¿Quién soy?

¿A qué he venido?

¿Con quién quiero compartir este viaje?

Y, finalmente, ¿estoy en mi camino?

Si la respuesta a esta última pregunta es “NO”; ahora o en el futuro, repasa los 12+1 faros-valores que te propongo en el libro para tener una vida con sentido, una vida aprovechada. Pregúntate si estás siendo honesto/a, si estás rodeándote de personas que te aportan, si estás trabajando para tener o mantener tu libertad, si estás siendo generoso/a con los que te rodean, etc.? Y si ves que te has alejado de alguno de esos faros, intenta acercarte de nuevo. Cambia tus hábitos, incorpora mejoras en tu vida y encara las velas para volver a coger el rumbo. No pasa nada por perderse, lo malo es cuando vamos a la deriva y ni siquiera nos damos cuenta.

Para acabar esta introducción te contaré un pequeño secreto: cuando hayas interiorizado los 12 valores que te describiré a continuación no te hará falta volver a levantar la cabeza y buscar faros para orientarte. Es más, tendrás una energía brutal y te elevarás como un cohete. Quizás te despistes un poco en algún momento, pero enseguida te darás cuenta y volverás a tu senda.

Estos 12+1 faros (o claves o palancas o fuentes de energía) son los que yo he identificado para una vida plena. Tal vez tú, después de conocerlos, creas que falta o sobra alguno. Si es así, crea tus propios faros. Como te decía antes, no son los mandamientos de Dios, sino la humilde propuesta de Javier. Lo que sí puedo decirte es que, desde que me iluminan, vivo siempre enchufado a la vida.

A veces me preguntan: “¿Pero tú de dónde sacas tanta energía? ¿Cómo puedes estar siempre animado y transpirando entusiasmo?”. La respuesta es sencilla: porque estoy conectado a mi esencia. A mis 12 fuentes de energía.

“Cuando hayas interiorizado los 12 valores que te describiré a continuación no te hará falta volver a levantar la cabeza y buscar faros para orientarte. Es más, tendrás una energía brutal y te elevarás como un cohete.”



Los 12+1 faros

Faro 1: CONFIANZA

Quiérete y cree en ti

*“Trátate a ti mismo como si fueras una persona valiosa,
alguien que te importa y al que quieres dar una buena vida.”*
Jordan Peterson, psicólogo canadiense.



¿Se puede resumir una vida en un párrafo? Voy a intentarlo... Vengo de una familia humilde y trabajadora del sur de España. Mi padre era albañil en Málaga y mi madre ama de casa (estoy muy orgulloso de ellos). Con 16 años decidí dejar de estudiar para ponerme a trabajar en el bar de mi padre. Había pedido un crédito y no podía permitirse contratar a un camarero, así que me tocó hacer ese trabajo hasta los 20. Después, a los 23, me casé y junto a mi mujer monté un restaurante. Aplicando unas sencillas reglas financieras, que más adelante te explicaré, fui ampliando el negocio y fui adquiriendo más locales hasta los 30. Monté entonces una empresa inmobiliaria y con mucho trabajo y un inagotable espíritu de superación conseguí reunir un pequeño patrimonio personal. A día de hoy, con 48 años en el momento de escribir este libro, puedo vivir sin preocuparme demasiado por el dinero, que ahora no es una prioridad para mí. No soy Jeff Bezos ni Elon Musk, pero humildemente creo que soy al menos tan feliz como ellos. Porque, además de vivir desahogadamente, tengo una familia maravillosa y me levanto cada día con unas ganas locas de vivir, de aprender y de ayudar, que son mis grandes pasiones.

¿Cómo he conseguido, partiendo de casi nada, tener una vida plena? Te lo diré: creyendo en mí mismo. Creyendo en mi potencial y confiando en que, con trabajo y mejora constante, podría alcanzar mis metas y mis sueños. Porque no sólo soy un trabajador incansable, sino también un soñador indomable.

No te digo todo esto para alardear de mi vida, por supuesto (a estas alturas ya empezamos a conocernos, ¿verdad?). Si me pongo como ejemplo es sólo para que tengas claro que si yo he conseguido

tener una vida extraordinaria viniendo de una familia superhumilde y sin tener dones especiales, ¡tú también puedes conseguirlo! ¡Por supuesto que puedes! Eso sí, tienes que empezar por creer en ti y confiar en tus posibilidades.

Es muy fácil perderse o despistarse cuando no confías en ti mismo/a. Casi todo lo malo que nos ocurre en la vida es porque no nos queremos lo suficiente, por una falta de autoestima, de auto-concepto, de autoridad personal y de amor propio. Si crees en ti, en cambio, casi todo es posible. No importa si eres alto o bajo (yo mido 1,70 m), gordo o flaco (a mi me sobran algunos kilos), sabio o ignorante (yo siempre estoy tratando de aprender porque creo que nunca sé suficiente), guapo o feo (bueno, eso vamos a dejarlo). Lo que importa es que creas en ti y en lo que te propongas hacer en la vida.

Nunca podrás lograr nada si no crees que puedes conseguirlo. Tu subconsciente te saboteará y pondrá todo tipo de excusas y resistencias. Lo dijo de una manera muy certera Henry Ford, el gran empresario automovilístico: “Tanto si crees que eres capaz como si no, estás en lo cierto”. Porque tú eres tu ángel y tu diablo, tu infierno y tu cielo. Si algo he conseguido en mi vida, dicho sea con toda la sencillez, es porque creo en mí. Cuando tengo un sueño en la cabeza, ¡que se prepare el universo, porque yo no voy a parar! Me pongo las pilas y no paro hasta conseguirlo. Como Walt Disney, creo en mis sueños, los visualizo y los persigo.

“¿Cómo he conseguido, partiendo de casi nada, tener una vida plena? Te lo diré: creyendo en mí mismo.”