

# ¿Por qué y para qué **QUIERO** estar en **PAREJA?**

Manuel Conde



**Amarte**  
consciente-mente,  
tu mayor **propósito**

Prólogos de  
Mario San Miguel y Paula Fraga



Editorial  
**Supérate**



Manuel Conde es natural de Tui (Pontevedra). Se considera una persona altamente entusiasta, creativa, cuya filosofía vital se focaliza en conseguir cada día ser el mayor coleccionista de momentos felices. Lo que él denomina un «DEGUSTADOR DE MOMENTOS».

**Es el fundador —director— de la Editorial SUPÉRATE. Se ha formado en Inteligencia Emocional Nivel I y II (Programación Neurolingüística) por la Universidad Camilo José Cela (Madrid). Conferenciante y formador. Entrenador nacional de fútbol. Autor de más de 20 libros (tomando como núcleo la transformación interior y su especialidad deportiva). Miembro del Comité Organizador del Congreso de Desarrollo Personal Ponte a Punto.**

Su conferencia, ***Cómo transformar-Te desde la Adversidad***, la imparte tanto por el territorio nacional como internacional (asociaciones, colegios, empresas, fundaciones, centros de formación...).

Este es un libro que he escrito para mí. Entonado desde el corazón, susurrado desde el alma, por lo tanto, para compartirlo.

Producto de la observación atenta y del sentir interior. Basado más en la reflexión que en la afirmación, en la duda que en la certeza. No pretende descubrir innumerables aportaciones nuevas ni ser transgresor con las mismas, sino más bien recordar al ser humano aquello que casi a diario tiende a olvidar y paradójicamente le produce malestar.

**Está narrado a través de las conversaciones de dos hermanos, Rodrigo y Daniela. Ella, seis años mayor, se convierte en su «correctora emocional». A través de su temple inspirador, le va sugiriendo a él, de manera cautivadora, que el sendero existencial hay que recorrerlo de piel para adentro, invitándole a que no se aleje de su propia esencia y le convoca a que pula los diamantes que lleva dentro.**

Este libro te permitirá despejar las nubes de tu mente y observar los hechos desde una perspectiva más transformadora.

**Manuel Conde**

*El Amor, es el ALMA DE CONSTRUCCIÓN MASIVA  
más transformadora que se ha creado. Ella sola, puede  
eliminar en segundos la región más temible del planeta...  
la del MIEDO y todas sus naciones limítrofes; la ira, la  
cólera, el rencor, la envidia...*

Manuel Conde

*Dedicado a:*

*Mi padre, Manuel, que ha decidido emprender un nuevo rumbo de manera sosegada a una estación llamada cielo, no sin antes dejar una familia numerosa construida desde «su» AMOR. La vida —por naturaleza— nos hará coincidir y, así, poder seguir rehabilitando nuestro mundo y por efecto vibracional al mundo.*

*Conchi, mi madre —complemento apropiado de mi padre—, un permanente homenaje a lo admirable y a la generosidad, así de sencillo.*

*Daniela y Rodrigo, mis hijos, mi combustible diario, mis diamantes, que con sus miradas limpias me sugieren seguir puliendo y sacar brillo a su esencia espiritual; un «encargo» que provoca que cada décima de vida se convierta en una obra maestra, tanto para ellos como para mí. Admiro el «descaro» de vuestro corazón para hacerme cambiar de opinión y vuestra «insistencia» para que no me despegue del momento más sagrado del ser humano, el instante presente.*

*María José (Sé), madre de mis hijos, por entender que, aunque como pareja debemos caminar por senderos diferentes y a la vez impulsores, no debemos perder y sí respetar la integridad como familia. Ha sido, es y será siempre una parte relevante de mí.*

*Mis hermanos, maestros que aparecen a cada instante en el camino para percatarme de qué es lo que debo observar detrás de su espejo.*

¿Te sientes Consciente-Mente COMPLETO?

Sí

Continúa haciendo lo mismo

No

¿Quieres sentirte completo?

No

Sí

Sigue el Sendero de la  
Consciencia Relacional

ME SIENTO  
EMOCIONAL-MENTE  
INCOMPLETO

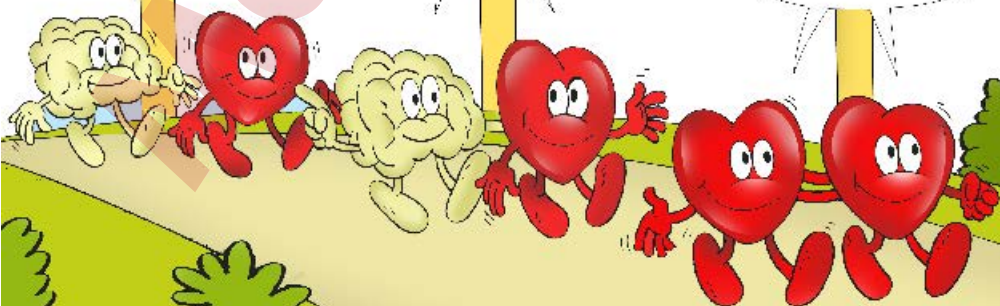
¡ HAZME FELIZ !

¡ ÁMATE !

EL AMOR A MI  
MISMO ES  
LA RESPUESTA

ME SIENTO  
CONSCIENTE-MENTE  
COMPLETO

TRANSFORMACIÓN  
EN COMÚN



# Índice

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN                                                                                         | 5  |
| PRÓLOGO                                                                                              | 9  |
| 1. COQUETEANDO CON EL AMOR                                                                           | 13 |
| ¿Qué es el AMOR?                                                                                     |    |
| Enamorado o enamorada procede de: En-amor-dado/<br>en-amor-dada. Fuimos donados a esta vida en Amor. |    |
| 2. SINTIENDO EL DESDE DONDE PARTO EN EL AMOR                                                         | 18 |
| 2.1. Me siento emocionalmente: Incompleto<br>VS. Completo                                            | 19 |
| - ¿Cuál debería ser mi primer paso?                                                                  |    |
| 2.2. El amor es ser con alguien no de alguien                                                        | 22 |
| - ¿Qué se entiende por media naranja?                                                                |    |
| - ¿Y cómo actúo desde ese «me distraigo de mí» y<br>«pongo mi bienestar fuera»?                      |    |
| - No conviertas ese «Amor del otro» en un rellena-<br>dor de tus carencias.                          |    |
| 2.3. La vida no va del otro, va de ti                                                                | 26 |
| - ¿Por qué nos sentimos infelices?                                                                   |    |
| - Lo nuclear no es tener amor, sino SER AMOR                                                         |    |

- Tú eres y serás siempre tu gran amor.
- No confundas Amor con compañía.
- No es lo mismo estar en pareja que tener una relación.
- ¿Por dónde debo empezar para evitar poner mi bienestar en manos del otro?
- ¡Ámate! No busques fuera lo que tú mismo no puedes ofrecerte.

### 3. ¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL AMOR? 30

#### 3.1. Enamórate de ti mismo y de la vida y, después, enamórate de quien proceda 31

- ¿Por qué nos cuesta tanto amarnos a nosotros mismos?
- ¿Por qué me resulta tan incómoda mi propia aceptación?
- ¿Cómo puedo desapegarme de esos ideales «sagrados» para una gran parte del colectivo humano?
- ¿Qué quieres decir con despertar?
- ¿Por qué y para qué una persona debe despertarse?
- ¿Hasta ahora se puede decir que fui mi propio enemigo?
- Solo puedes encontrar una salida cuando seas consciente de que el laberinto eres tú.
- ¿Quién me desencadena el estruendo mental?
- ¿Tener Paz es lo mismo que Ser Paz?
- ¿Quién se apodera de mi paz?
- ¿Dónde se consigue la Atención Consciente?
- ¡Qué autoridad interna! Sentir que sales aceptado de casa.
- Cuando te familiarices a convivir contigo, ya no pretenderás ausentarte de ti.
- ¿El amor vive más de lo que da que de lo que recibe?

### 3.2. Para exteriorizar el TE AMO, primero interioriza el ME AMO 56

- ¿Cómo puedo acceder a mi independencia emocional?
- ¿Mi independencia emocional otorga riqueza común a la pareja?
- La terapia mágica es crecer en ti.
- El amor a uno mismo es la única cuerda que nos puede sacar de todos los pozos.
- Cuando te amas... ¡AMAS!
- ¿Me sentiré feliz en cada aquí y ahora?
- ¿Qué es para ti la FELICIDAD?
- ¿Cómo puedo acceder a mí mismo para comenzar a amarme?
- Yo soy tú, así como tú eres yo.
- ¿Soledad es estar solo o sentirse solo?

### 3.3. Amar es quitarse las máscaras y no volver a ponérselas 64

- ¿Qué me puede acontecer internamente cuando el «TÚ» del otro desenmascara mi «YO»?
- ¿Cómo conectar con tu niño interno?

## 4. CREENCIAS SEPARADORAS QUE NOS DESVINCULAN DEL AMOR 69

### 4.1. El Amor de pareja no es para toda la vida, sino hasta que la pareja deje de tener vida 70

- ¿Amar es reconocerse a ti mismo en otro?
- ¿Ego o Corazón? Cuando el barco se hunde no puede coger el timón un ratón.
- ¿Una relación no es «hasta que la muerte os emancipe»?

#### 4.1.1. Una separación es: ¿Desconexión o Conexión con uno mismo? 75

- Estar preso es una relación no es libertad, es cautiverio.
- «Malgastar» el tiempo es «Desaprovechar» la vida.
- Una desunión se puede convertir en un desbarajuste emocional o en el mejor gesto o acto de amor hacia uno mismo.
- Cuidar a un niño, a una niña, es cuidar a toda la especie humana.

**4.2. ¡El otro me pertenece! Nadie, absolutamente nadie, nos pertenece** 89

- Muchas veces, las parejas construyen su propia pared y es cuestión de segundos que se empujen contra ella.

**4.3. ¡El Amor es ciego!** 98

- ¿Quién es ciego? ¿El Amor o los enamorados?

**5. ¿QUÉ ES LA MAGIA EN LA RELACIÓN CONSCIENTE?** 103

**Conferencia Manuel Conde ¿Cómo transformar-Te desde la adversidad** 107

**P. D.:**

*1. Quiero dejar constancia de que, a lo largo del sendero de este «cambio de impresiones», hablo siempre desde la perspectiva del ser humano (que vincula lo masculino y lo femenino).*

*2. El índice que se os muestra no es un índice convencional, a excepción de lo que viene paginado. Lo demás son algunas de las preguntas que vienen en cada apartado o referencias destacadas del mismo.*

## Daniela, ¿qué es el AMOR?

Rodrigo, de inicio es una pregunta muy abierta y cualquier conceptualización adquiere el matiz de válida ya que emerge desde la visión personal, por tanto, existen tantas definiciones sobre el amor —y me refiero al amor incondicional, al amor universal— como humanos. Como argumentan los cabalistas: *cada alma tiene un grado de verdad diferente*. Sin embargo, considero que únicamente el que lo experimenta puede retratarlo.

Osho afirmaba: *El amor es el alimento del alma, pero te han privado de él. Tu alma no ha recibido nada de amor, por eso desconoces su sabor.*

Solo quien se siente acariciado por él puede «fotografarlo» con precisión. Debemos, cada uno de nosotros, ser cons-



cientes de que el verdadero amor congrega, moviliza y expande grandes energías a nivel interno, otorgándole un abundante sentido no solo a nuestra vida, sino un inmenso valor a cada instante de nuestra vida. Es una de las vivencias más intensas y con mayor disposición para la trascendencia.

El amor se ha transformado en uno de los «experimentos» más enriquecedores, extraordinarios, sublimes y, aun así, sigue siendo un gran desconocido, ignorado.

Una definición muy acertada del AMOR, y que se acomoda en mi vibración, se la escuché a Pedro Ruiz, que argumentaba que: *El amor es la gran riqueza de este vivir ordinario, es la red que nos libra de estrellarnos en el vacío de la vida.*

**Lo nuclear, querido hermano, no es tener amor, sino SER AMOR.**

### **¿Ser AMOR?**

Ser Amor, Ser Amor, Ser Amor, has escuchado bien. **Todos somos Amor, hermano.** De hecho, **la palabra enamorado o enamorada viene de en-amor-dado/en-amor-dada. Fuimos donados a esta vida en Amor.**

Para poder certificar y dar significado a mis palabras y puedas seguir adentrándote en el maravilloso universo del amor incondicional, agradezco que pongas al servicio de tu corazón esta historia tan emotiva: trata de un anciano que cada mañana, puntual, acudía al médico para recibir su tratamiento. Y, cada día, salía puntualmente de la consulta médica a las 08:30 horas. El hombre llegaba el primero para marcharse siempre muy rápido. Un día, el médico se retrasó en su entrada y llegó a la consulta a las 08:30 horas, justo en el momento en que el anciano ya se marchaba. Preocupado por el retraso, el médico le ofreció pasar enseguida:

*a ti mismo. Ese es el punto de partida para desactivar futuras incertidumbres. Cuanto más conscientes sean de lo que llevan en la mochila, más fácilmente comprenderán cómo todo ello incide en sus relaciones y eximirán de responsabilidad a la persona con la que se vinculen; y tanto más comprenderán sus condicionantes.*

*Quien lleva recorrido un trecho en el camino de conocimiento personal sabe lo que cuesta conocerse y aceptarse y, por lo tanto, es más tolerante con el proceso de aceptación y de autoconocimiento de la otra persona.*

Rodrigo, **date permiso, autorización para comprender-te**. Solamente desde ese entendimiento inicial podrás navegar por el sendero de la relación de la manera más consciente posible. **Conociéndote a ti mismo, te comprenderás a ti y al Universo.**

**De acuerdo. Sin embargo, esas «tinieblas» iniciales, ¿desde qué perspectivas las puedo observar?**

Desde una óptica muy antagónica. Las puedes examinar desde el **ME SIENTO INCOMPLETO** —no entero emocionalmente—, lo que en lenguaje coloquial se denomina media naranja y, por lo tanto, te «asocias» a otra persona para que **te complete, te llene tu ausencia interna** o, por el contrario, **te consideras un SER COMPLETO**, te tienes un extraordinario amor incondicional y elijas **complementar** —si te sirve de contribución, el propio diccionario lo define como *cosa que se añade a otra para hacerla mejor, más completa, efectiva o perfecta*— ese amor que te profesas con otra persona. Un amor sin restricciones y que convierte a la pareja en un motivo de goce, de crecimiento, de continuo proceso de transformación desde lo común.

En definitiva, **¿quieres estar en pareja por miedo a estar solo o por AMOR?** Cualquier opción que «subrayes» tiene que pasar por el filtro de que no importa si amas una, dos o cien veces, siempre estarás ante un contexto titubeante que ignoras, que da paso a incertidumbres. Solamente tu cooperación y entrega a esa situación incierta irá despejando los interrogantes y te conducirá hacia el camino del sentir de tu conciencia, que será la encargada de recompensar cada «extravío» emocional.

### **¿Es como un Amor de Bisutería y un Amor de Joyería?**

¡Por ahí va! Lo has retratado bien. El primero, estaría gobernado por el Ego. El «otro» conduce la relación. Es como poner rejas a la misma. Está guiado por conciencias adormecidas. Acuérdate que Ego es sinónimo de «personalidad», que a su vez procede de «máscara» y, como bien sabes, máscara significa «falso yo». Estaría dirigida la relación por el sometimiento, las exigencias, las imposiciones, etc.; te desconecta del ser. Sin embargo, el Amor de Joyería, como tú lo denominas, lo gobierna el corazón. Cada componente dirige la relación desde la libertad y madurez emocional. Este Amor está administrado por la esencia, el «ser» o «yo verdadero».

A partir de ahora, este es el sendero que recorreré a lo largo de este cambio de impresiones contigo, Rodrigo. Desde esa falta de completitud hasta considerarte y sentarte un ser completo.

## **2.2. El amor es ser con alguien, no de alguien**

### **¿Qué se entiende por media naranja?**

Significa que consideras que eres un **ser deshabitado por dentro, que no te sientes lleno, entero emocionalmente**. Y, entonces, necesitas otra «sustancia», otra «fracción» que cumpla el cometido de concluirte, de suplir esa parte de ti que

te haría sentir pleno, condición que no eres capaz de saciar por ti mismo. Identificarte desde el «me siento ausente en mi interior» te está anulando la posibilidad de escucharte, de observarte y acceder a ti para comprobar que todos los tesoros que demandas a ese ser humano en el exterior los posees dentro de ti.

**¿Y cómo actúo desde ese «me distraigo de mí» y «pongo mi bienestar fuera»?**

Muy sencillo. **Le cedas facultades al otro para que comience a poblar tu vacío, le entregas tu poder para que te valore, te respete, te quiera, te hable bien, te haga inmensamente feliz, sin ser consciente de que te estás regalando, dejando de ser tú mismo.** Pasas de ser el domador de tu vida al domado. **No valorarte significa sentirte carente, incompleto y sin la aceptación del «otro» te falta aire para respirar.**

Marita Osés, en relación con esto, sugiere: *Te corresponde a ti estar bien contigo mismo y, si no lo estás, no serás feliz con nadie. Y, aunque te pases la vida culpando a tus parejas de tu infelicidad, estas no tienen acceso a aquella parte de ti que necesita estar bien para ser feliz; por lo tanto, no puedes esperar de ellas que asuman este cometido. Es una tarea individual e intransferible, gracias a la cual construyes tu identidad. Si dejas que alguien lo haga por ti, acabas siendo su muñeco, su robot o su parodia.*

Rodrigo, el Amor de pareja no es un refugio, sino un lugar de disfrute y transformación. **Con tu comportamiento y esa actitud, lo único que consigues es convertir «ese amor» en un RELLENADOR DE TUS CARENCIAS.** Buscas en el otro la aceptación, la estima que no te puedes otorgar a ti mismo. **El sendero de la consciencia te sugiere que puedes «asociarte» al otro sin «divorciarte» de ti mismo.** Es decir, «ser uno sin dejar de ser dos».

# 3

*¿Dónde se encuentra  
el amor?*

*Tenemos que atrevernos a ser  
nosotros mismos,  
por más extraño y aterrador que este «yo»  
pueda llegar a ser.*

**May Sarton**

## ¿Nos engatusan?

¡Se puede afirmar que sí! Primero, nos «engalanan» argumentando que no «somos nadie», que siguiendo sus sugerencias «seremos alguien». Nos invitan a que accedamos al cole, que tengamos pareja, que estudiemos la carrera que mejor les va a sus intereses. Luego viene el ¡cásate!, los niños, la hipoteca..., una vida hecha a su semejanza. Y de nuestra felicidad, ¿qué?

Como puedes observar, Rodrigo, desde nuestros primeros pasos en esta vida se nos adiestra para ir en dirección contraria de lo que verdaderamente somos. Nos distraen. Nos mal encaminan nada más nacer. Nos desvinculan de nuestra esencia, haciéndonos creer que venimos de serie con fallos, llenos de erratas, que somos un desacierto, una equivocación perpetua y que seguir los mandatos de la naturaleza de la vida nos conduce a un precipicio.

¿Sabes, hermano? Con estos patrones «prestados» lo que han conseguido con el ser humano es «ayudarle» a separarse de sí mismo.

## ¿Separarse de sí mismo? ¿Cómo?

Logrando que se sienta insatisfecho. Que focalice su felicidad en lo externo. Serás feliz si tienes este bolso, este teléfono de última generación, estas zapatillas, este coche, etc. Les están obligando a adquirir «valoración personal» fuera de ellos, no en su interior. Viven de manera mecánica.

Ese éxito «exterior» es lo que deja al ser humano desinflado por dentro, ya que el éxito «alejado de mí mismo» no existe sin éxito «interior», y entiendo el éxito como nunca dejar de crecer desde dentro.

**Sin embargo, existen seres humanos que han tenido mucho éxito y se sienten infelices.**

¡Es lógico, Rodrigo! Porque han buscado y «acosado» el éxito de los demás, no el de sí mismos. Han perseguido el éxito aparente. El triunfo popular. El prestigio fingido. Esa incesante búsqueda lo que ha provocado es que las personas aplacen diariamente la tarea de sumergirse en su propia vida.

Quizás la sabiduría de Mario San Miguel te permita comprender mejor lo que te acabo de decir: *Si no hay discernimiento somos solo marionetas del inconsciente, personajes del miedo, víctimas de lo heredado y no escogido. Títeres en lugar de titiriteros. Somos así. En fin... una oportunidad perdida.*

Rodrigo, te habrás dado cuenta de que **el ser humano se ha adaptado, le ha cogido gusto a la solidez emocional de lo decretado, de lo establecido.**

**¡Qué incoherencia!**

¡Claro! Porque nuestro sendero sigue un guion, unos bocetos establecidos y rumiados por otros, por esa «civilización» creadora de marionetas. Te hacen creer que, si te desvías de «su mundo» para crear tu propio recorrido, te conviertes en motivo de censura, de juicios, de no aceptación, de no pertenencia a la «tribu». Y, claro, seguir sus «coordenadas» te vuelve siervo de los demás, te estanca y dejas de evolucionar como ser humano (léase y siéntase: SER ES HUMANO). O nos despojamos de estos bocetos o seguiremos empadronados en la insatisfacción permanente.

**¿Eres consciente, hermano, de que mientras no nos percatemos de esto, lo sintamos y los transformemos a través de nuestra conciencia, seguiremos dejando sin brillo al diamante que somos y que podríamos seguir puliendo?**

Cualquier ser humano que sienta la necesidad de despertar y dejar de ser prisionero de su «educastración» —que es un término creado con mucho criterio por una auténtica experta en PNL Inma Capó— necesita recorrer ese camino.

### ¿Qué quieres decir con despertar?

Que **pasas a ser el amo o el patrón de tu vida. Te conviertes en tu propio maestro.**

**¿En mi propio maestro? ¿Qué pretendes expresar con esto?**

Significa, Rodrigo, que **tú diriges de manera consciente las soluciones para tu propio bienestar.** Empiezas a caminar desde la consciencia, desde la maestría emocional. **Aunque te parezca equívoco, las personas no viven consigo mismas hasta que deciden despertar.**

A las personas, querido hermano, cuando llegan a un determinado grado de autoconocimiento o iluminación se les denominan SWAMI que significa «amo de mí mismo» y está muy cerca del «amo desde el sí mismo», desde el ser. Debes diferenciarlo, ya que media un abismo del «me amo a mí mismo», que tiene que ver con el narcisismo.

**¿Debo partir entonces por conocerme a mí mismo?  
¿Para desplazarme de afuera hacia adentro?**

¡Por supuesto! Si te conoces bien a ti mismo, Rodrigo, puedes servirte mejor a ti y a los demás. **Es la misma esencia de la vida vivida no pensada.** Pero si algo debes tener muy presente, para poder pasar de una vida pensada a una vida vivida, es que es necesario consolidar una identidad, que debe ser **Sentida** —como primer paso para «**ingresar en la vida**»—, **Consciente y Mantenida.**

sencillamente de ti. Perdonarte es ubicarle un pedestal a tu armonía. Perdonarte es uno de los decretos del Amor propio. **El perdón es el puente que te transporta a la compasión, a la paz, a tu paz, a la paz del mundo, a un mundo apacible.** Debes lograr que el perdón sea tan importante como la respiración. Como especifica un curso de milagros: *Enseña solo Amor, porque Amor es lo que eres.*

### ¿Tener Paz es lo mismo que Ser Paz?

¡Por supuesto que no! **Tener o Estar en Paz es aislarse momentáneamente. Es «incomunicarte» temporalmente.** Me voy a pasear con el perro, a nadar, a andar en bicicleta... Sin embargo, **Ser Paz es ser capaz de convivir y bailar armónicamente con la situación. Es ausencia de agitación mental. Es reposo. Es quietud. Tener Paz** es una paz minúscula, el reposo entre dos peleas internas. **Ser Paz** es una paz estable, sostenible.

Como enseña Ramiro Calle: *El sosiego es un bálsamo para el alma, la mejor vitamina para el espíritu... Deberían enseñarnos desde muy niños a explorar esa fecunda dimensión de la consciencia que es el sosiego, donde se puede hallar reposo, inspiración, claridad y refugio.*

### ¿Existe la paz en cada momento?

¡Considéralo que no! **Existe el sentir lo que uno siente abiertamente. Sentir al que siente. Eso es Paz. Hacer de este instante un lugar hospitalario. Eso es paz.**

La paz es lo que tú eres capaz de ser y aportar a todos los encuentros que la vida te coloca delante de la puerta. **Abrazar este momento, sentirse descansado en él. Eso es Paz. Cuando nos sentimos en equilibrio con lo que somos. Eso**

**es paz. Cuando dejas de considerar que hay alguien externo que te pueda proporcionar, paz, felicidad o amor. Eso es paz.**

Recuerda, Rodrigo, que nadie puede secuestrar tu paz, ni tan siquiera centrifugarla, ¡salvo tú!

Esta reflexión de Anthony de Mello puede colaborar a tu mejor comprensión. A un discípulo que siempre estaba quejándose de los demás, le dijo el maestro: *Si es paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra.*

**Cuando eres paz, te estás volviendo instrumento de paz para el otro. La calma es el logro más elevado del yo verdadero, del yo sanado.**

### **¿Quién se apodera de mi paz?**

Nadie, absolutamente nadie te la puede usurpar, ¡excepto tú! Tu deseo de tener paz: «¡quiero tener paz, quiero tener paz!, ¡paz, ven a mí!» es precisamente el que te la confisca, el que la rapta. Tu necesidad, tu anhelo de querer poseerla. **La paz es una conquista, pero no a través de forzarla.**

Antonovsky decía: *La salud no es un estado de equilibrio pasivo, sino un proceso inestable de autorregulación activa y dinámica. Me equilibrio, me desequilibro, me equilibrio, me desequilibro.*

Quizás **la mayor ladrona de tu paz es la dispersión. Principal patrocinadora de tu ruido mental.** Vivimos a saltos entre el futuro —con lo cual convertimos en actriz principal a la

## ¿Quién me desencadena el estruendo mental?

Hermano, tú solito *hackeas* tu propio cerebro con el exceso de información contaminante. Si el ruido es todo aquello que te separa de ti mismo, ¿por qué no **DESCUBRES EL SILENCIO**, dejas que te hable, que te maraville...? **El SILENCIO está «callado», pero no es mudo. Es la música que emana del corazón. Es el lenguaje que serena tu diálogo interno. El silencio es el mejor orador que existe.** El que te «autoriza» a descubrir por qué sufres, por qué amas y lo más revelador: el que permite aflorar en ti aquello que no se puede explicar con palabras. **Pasea con tu SILENCIO, atiéndelo y cuidalo, en él habitan los susurros de tu ALMA, en definitiva, TU VERDAD. Si consigues «escuchar» tu silencio, habrás aprendido el lenguaje del Alma.**

## ¿Por qué sufren las personas?

Aunque pueda ser contradictorio, **los seres humanos sufren precisamente porque no saben por lo que sufren.** Por ejemplo, las personas no son conscientes de por qué su vida siempre está cogiendo carrerilla. Los seres humanos nos saben por qué están inmersos en esta vida frenética. No son conscientes de por qué viven con tantas tormentas mentales. Por qué trabajan tantas horas para conseguir tan poco. Ni por qué viven aferrados a un consumismo desfasado. Ni tampoco saben por qué se sienten solos. Ni por qué viven alejados del momento presente. No son conscientes de por qué viven permanentemente deseando, necesitando lo que no necesitan. Por qué se pasan la vida juzgando, criticando. No tienen conocimiento de por qué viven frustrados, amargados. Por qué se sienten insatisfechos, y muchos son inconscientes de que caminan con heridas sin sanar. Y los que son conscientes, a veces no se atreven a afrontarlas. Deben entender que **la porción de luminosidad que hallarán en su sendero de vida será**

**proporcional a la cuantía de oscuridad que esté dispuesto a afrontar.**

**¿Y cuáles consideras que son las principales causas de ese malestar continuo?**

Sería espinoso y arriesgado determinarlo con exactitud. Sin embargo, tengo el pleno convencimiento de que la primera causa es **nuestra inhabilidad para saber quiénes somos**. Nuestra deslealtad a nuestro ser. Nuestra insatisfacción por sentirnos separados del mismo. Nuestro «distrainimiento» de nuestra esencia. **No existe sufrimiento más grande que buscarse a uno mismo y no saber dónde estás. No ser capaz de encontrarte.** Después, entiendo que el siguiente origen de nuestra angustia es el **familiarizarte con lo que no eres**. Proteger tu personaje en vez de proteger tu alma. Vivir hipnotizado con tu máscara. Y, por último, y como tercer razonamiento sería el **permanecer pendiente de lo que piensen los demás, el sometimiento al qué dirán**. Vivir presos de la aprobación y del aplauso del sentir ajeno. Y estoy convencido de que podrían surgir algunas más, sin embargo, considero para mí que estas son las más relevantes y que producen ese tormento diario. Podría haber más causas de nuestro sufrimiento, pero serían para mí como tentáculos que nacen de las que te acabo de mencionar. En definitiva, lo que debes tener presente es que **el sufrimiento se presenta en tu vida para instruirte y transmitirte que has olvidado quién eres y que es el momento de recordarlo**. Por lo tanto, observa al sufrimiento como un majestuoso mensajero.

**¿Debemos rehabilitar estos razonamientos que nos producen esta incomodidad interna?**

**¡Por supuesto! Solo puedes encontrar una salida cuando seas consciente de que el laberinto eres tú.** Detectar las causas es prioritario para, posteriormente, otorgar el trata-

## ¿Cómo puedo acceder a ella, a mi paz?

A través de la Atención Consciente, que es la función de la mente que te permite **darte cuenta**. Percibirte. Captarte. Observarte. Presenciarte. Escucharte. Atenderte. Permite detenerte y ser este momento. Congelar este instante y fluir en él para cooperar con la experiencia y auxiliarla, si es necesario. Es estar disponible. La Atención Consciente o Plena es el paraje donde el color es más color, la mirada es más mirada, el abrazo más abrazo, la caricia es más caricia, el paseo mejor paseo, la conversación es mejor conversación y, en definitiva, la vida es mucho más vida.

Acuérdate de que atención y consciencia van matrimoniadas. Si despliegas la atención ganas en consciencia, y si estás más consciente logras aumentar la atención.

## ¿Dónde se consigue la Atención Consciente?

Se obtiene en el momento presente, que es la puerta de acceso a todos los instantes. La Atención Consciente o Plena, Rodrigo, es la armadura que te protege de las influencias externas, que son las que te raptan el Aquí y Ahora. La Atención Plena te deposita en este instante. Es la perla de la mente. El vehículo que te lleva a ti y te permite no distraerte, ni descuidarte, ni herirte y, con ello, no herir a los demás. **Es el único lugar donde poder conectar con nuestro bienestar interior.** Cuando te enlazas al ahora, tus pensamientos se anestesian, se apaciguan, tratas de hablar con ellos y empiezas a sentir. **Haces ese momento TUYO... TU-YO, no SUYO... SU-YO.**

## Por lo que retratas, nada ocurre fuera del Ahora.

¡Exacto!, querido hermano. Como argumenta Eckhart Tolle: *Nada existe fuera del Ahora. ¿Has experimentado, hecho, pensado, sentido algo fuera del momento presente? ¿Piensas*

rir» también es dejar de «apreciar» tanto al miedo y «valorar» más al Amor. Dejar «morir» es proteger tu alma de manera considerable. «Dejar morir» es actualizarse, es aprender a vivir. «Dejar morir» es abandonar lo «prehistórico» y dar paso a lo «flamante».

En definitiva, «dejar morir» **es perder lo que debe ser perdido para encontrar lo que debe ser encontrado.** Acuérdate de que **las «victorias» emocionales se acercan a ti cuando tienes el interior en orden.**

**Entonces, ¿hasta ahora se puede decir que fui mi propio enemigo?**

¡Por supuesto! Ser consciente de esto te hace cruzar el puente de tu enemistad, de tu propia hostilidad, y observar que al otro lado se encuentra **el bien máspreciado que poseemos, la capacidad de amarte a ti mismo, porque empiezas a aceptarte y a creer en ti** y dejas de censurarte y desaprobarte y comienzas a obsequiarte con lo mejor. **Amas a tu «enemigo» porque comienzas a percartarte de algo grandioso: que la vida no va del otro, sino de ti.**

**¿Este sentir me direcciona hacia adentro?**

Ok, Rodrigo. Cuando piensas así, al instante conviertes la energía del miedo en energía de AMOR hacia a ti mismo. Cuando percibes y sientes esto en tu interior, dejas de esperar, de necesitar, de querer, de desear...

**¡Explícate mejor!**

Dejas de necesitar que sea el otro el que te quiera, el que te valore. Dejas de desear que sea el otro el que te respete, el que te aprecie. Dejas de aguardar que sea el otro el que te ame, porque, Rodrigo, el que aguarda se impacienta y el que se impacienta sufre. Dejas de esperar que sea el otro el que crea en ti, porque el que espera, desespera, y el que desespera, sufre. Cuando tengas esto bien integrado, cosido, interiorizado, se acabó el miedo a sentir miedo.

### ¿Y eso?

¡Muy sencillo! Porque ya no buscas responsabilidad externa de aquello que tú no has hecho contigo. Das carpetazo al ¡No me quieres!, ¡No crees en mí!, ¡No me das atención!, y te lo trasladas a ti para «arreglarte»: ¿Me quiero? ¿Creo en mí? ¿Me doy atención?

Convendría para una mejor percepción que siguieses la sugerencia de Eric Rolf: *Primero limpia tu cara y después verás que desaparece la mancha en el espejo. No intentes limpiar primero el espejo.*

### Inauguro un cambio de sensaciones. ¿Por qué?

Porque el vacío —hasta ahora saciado de afuera hacia adentro— se convierte en plenitud, porque arrinconas tu carencia. Acabas de expatriar a tu escasez. Destierras el «simplemente existir» y te vuelves a sumergir en el «sencillamente vivir». Y, desde esta nueva sensación, HONRAS LA VIDA. Inauguras tu nueva vida, tu renacer. Das la bienvenida a tu resurrección. Te vuelves a reencontrar con tu esencia, la cual agradece tu acogida. Decides encender el protagonismo de tu potencial interno. Das permiso para que afloren de nuevo tus dones, tus mayores divinidades. En definitiva, **vuelves a convertirte en caminante de luz.**

## 3.2. Para exteriorizar el TE AMO, primero interioriza el ME AMO

*Es necesario reparar el amor a uno mismo  
que con esta reparación vienen todas.*

Claudio Naranjo

### ¿Nos desconsideramos permanentemente?

Rodrigo, es sorprendente cómo nuestra anemia amorosa hacia nosotros mismos nos hipnotiza a seguir considerando responsables a los demás de nuestro déficit de amor hacia nosotros mismos, argumentándonos que «*tu forma de amarme, tu conducta a la hora de manifestarme tu amor, es lo que provoca que no me sienta amado*». Y lo más asombroso es creerse esto y pasar el resto de nuestra vida intentando soportar el no sentir amor y tratando de que los demás aprendan a «adorarme». **Necesitas sentirte querido porque no te amas. Si no sabes amarte, no sabes amar y, por lo tanto, no te conviertes en digno de ser amado.**

### ¿Como no te amas, buscas que te quieran?

Recuerda, hermano, que **apoyarse en el otro es andar inclinado**. Un día escuche a Borja Vilaseca argumentar que: *En vez de desear que otros te quieran, ámate. En vez de esperar que otros te respeten, respétate. En vez de esperar que otros te apoyen, apóyate. En vez de querer que otros te empoderen, empodérate. En vez de anhelar que otros te liberen, libérate. Tú lo eres todo para ti. No busques en los demás lo que solo puedes darte tú a ti mismo. En ti está todo lo que necesitas. Si todavía no lo sientes así, sigue indagando dentro de ti. En el fondo de lo que eres se encuentra la abundancia y la pleni-*

Así de sencillo, Rodrigo. Nadie, en absoluto, te hace falta para ser feliz. Solo necesitas tu apertura para recibir el obsequio de cada instante, para saber contentarte.

Anthony de Mello asemeja la felicidad con el concepto de bastantidad: ser capaz de considerar que con lo que tienes es suficiente para sentirte pleno, satisfecho, abundante y con la posibilidad de amarlo.

**¿Tener consciencia de esto me hace pasar de ser un alquilado de la Felicidad a propietario de la misma?**

¡Por supuesto! Observo que lo has interpretado satisfactoriamente para tu propio bienestar. Sé consciente siempre que la relación más valiosa y sustancial que vas a tener en el trayecto de tu vida es la que vas a mantener contigo mismo. Por tanto, **más que hacer, dedícate a HACER-TE. Es decir, emplea un ratito de tu vida a desplazarte de afuera adentro.**

**¿Qué comprenderé, hermana, en este recorrido?**

Serás capaz, Rodrigo, de percibir que no es el amor el que te atormenta. Lo que te daña es necesitar al otro, y que en cambio él no te necesite. No te atormenta el amor, lo que te lastima es el no ser libre de alguien, cuando ese alguien se siente libre de ti. **Lo que verdaderamente te hace sufrir es el «acomodarte» en tus dependencias, tus apegos, tus desvalorizaciones...**

Y, de una vez por todas, necesitas DARTE CUENTA de que tu campo de concentración no es el amor —ese es tu elixir, tu brebaje interno, tu respuesta—. Tu verdadera prisión emocional es el FIEL DESAMOR QUE TE OBSEQUIAS A TI MISMO. El Amor jamás lastima, lo que lastima son los «desaciertos» que cometes con el Amor. **El amor no hiere, es el déficit de conexión con tu ser quien produce ese desajuste, ese dolor;**

**tu falta de conexión con tu esencia, con tu fragancia interna... Tu atención debes focalizarla no en encontrar el amor —ya lo tienes dentro—. Tu cometido será ir localizando y demoliendo esos diques que has edificado en contra del amor y que estaban desnaturalizando con ello tu paisaje interno.**

Hermano, el amor acontece cuando descubres quién eres. Cuando ACEPTAS TUS LUCES Y TUS SOMBRAS, y desde esa vibración de «AQUÍ HAY AMOR», dejas huérfano el «voy a tolerarlo y soportarlo todo», y empiezas a propagar tu nueva bienaventuranza a tu entorno. Recuerda que el **Amor a uno mismo es la única cuerda que te puede sacar de cualquier pozo.**

**¿Cómo puedo acceder a mí mismo para comenzar a amarme?**

La única manera de volver a conectarte y «enchufarte» contigo mismo, con tu aroma interno, es sumergiéndote en el terreno de la profundidad, de la tuya, de la introspección. De la autoindagación. De la autorrealización. Un sendero que deberás recorrer acompañado y escoltado —como te decía antes— por tu mejor aliada, y de la cual estabas huyendo, tu soledad. **Huir de la soledad es fugarse de uno mismo. Es largarse de ti. Es mostrarte a los otros antes que a ti.**

Mario San Miguel, este «me aparto de mí» lo expresa de esta manera: *Fuera de la conciencia no vemos nada. Nos falta la antorcha, el faro, la linterna para desnudar la oscuridad. Y no ilumina lo mismo una cerilla que una hoguera, la pantalla de un móvil que un potente foco halógeno. Tenemos siempre dentro la Luz suficiente para desenmascarar todas las mentiras, pero a menudo desconocemos cómo alcanzarla o la tapamos con la manta de la ignorancia. No Ver es vivir miope-mente.*

**¿Soledad es estar solo?**

Soledad no es estar o sentirte solo. La soledad, primero te acompaña hasta el silencio. Y, desde ahí, ese «charlatán» sin palabras te empieza a sugerir que soledad no es vivir «sostenido» por el otro, porque no eres capaz de sobrellevar tu propio acompañamiento.

Todo lo contrario, **soledad es compañía, tu compañía. Escoger soledad es preferir tu compañía a otra. Es permanecer en ti. Atencionarte. Es el alumbrado de tu consciencia.** Una consciencia que te va a llevar de la mano hasta las galerías de tus entrañas para que recojas las enseñanzas de tu oscuridad, para retornar a tu origen, a tu soberanía existencial y, desde ahí, transformarte y, desde esa metamorfosis, volver a enamorarte de ti, de la vida. **La soledad es esa amante que**



te recoge en su limusina y te transporta hasta los pasillos de tu Alma para depositarte en el solar más humano del que dispones, tu esencia. Y te posa en su trono, en su centro, en su humanidad, en lo que genuinamente eres. Ninguna, absolutamente ninguna persona está sola, mientras ella misma no deje de abrazarse.

La soledad es esa parcela amorosa de ti que te da la alternativa para darte cuenta de que tu esencia siempre te estaba susurrando el deseo de volver a casa. ¡Acógela! ¡Deja de temerla! ¡Dale la bienvenida y expándela!

Como bien retrata Carolina Romero: *Trascender es salir de una identidad de víctima y saber aislar los sucesos como cosas que suceden y no como cosas que eres; de esa manera, la herida solo puede ser la puerta hacia la luz.*

Tu Armonía interior te pertenece, Rodrigo. ¡Tú decides! Acuérdate, hermano, de que **cuando te familiarices a convivir contigo, ya no pretenderás ausentarte de ti.**

### 3.3. Amar es quitarse las máscaras y no volver a ponérselas

**¿Qué me puede acontecer internamente cuando el «TÚ» del otro desenmascara mi «YO»?**

Ese «TÚ» es la contraseña que abre las compuertas de tu «yo aparente» y sostenido. Esa apertura es la que va a permitir arrastrar todos tus disfraces, tus ropajes, tus máscaras y personajes que decoraban ese «yo postizo» hasta dejarte a solas con tus sombras y tus heridas al descubierto.

## 4.1. El Amor de pareja no es para toda la vida, sino hasta que la pareja deje de tener vida

*Cuando nos demos cuenta de que nuestro caballo está muerto, hemos de pensar en abandonar la montura.*

**Tribu Aborigen Dakota**

La vida, Rodrigo, al nacer, a todos los seres humanos, nos otorga dos regalos. Uno, la propia vida, y el otro, la advertencia de que, igual que llegamos, tendremos que partir. Por lo tanto, es fácil percatar que nos está donando un «tercer» obsequio inherente al anterior, y es que, en el transcurso de ese «acercarse» y «ausentarse» de la misma, te recomienda que TENGAS UNA VIDA. ¡Así de sencillo! No te exige cuántos títulos académicos debes poseer, cuántos coches, cuántos empleados. Ni tampoco que debes «adquirir» una pareja para ser feliz. Ni cuánto tiempo durarán las relaciones. Lo único que te sugiere es que seas consciente de que todo empieza y todo se acaba, la amistad, un trabajo y, por supuesto, una relación. Ser capaz de comprender esto último, te va a permitir trasladarte saludablemente por la senda de la misma a través del sentimiento de renuncia inicial a la creencia, a la esperanza, de exclusividad y de inmortalidad del idilio y, por supuesto, a la posibilidad de poder prescindir de la aspiración de la eternidad.

### **¿Amar es reconocerse a ti mismo en otro?**

Cuando conoces a una persona, tienes unas expectativas y te formas en tu cabeza una idea de cómo puede ser el otro. Al principio, todo te parece maravilloso. Es un sentimiento que nos mantiene en un estado de ensoñación. A medida que va pasando el tiempo, este sentimiento va desapareciendo —

La recomendación de David Sant puede ser muy certera: «Déjame dejarte ir». Y eso sí, quedaros con las clases particulares de esa relación.

#### 4.1.1. Una separación es: ¿desconexión o conexión con uno mismo?

*Quiero regalarle una flor al AMOR de mi herida.*

Ricardo Arjona

#### **Hermana, ¿una separación de tu compañero sentimental te desvincula o te conecta a ti?**

La respuesta puede volverse sencilla, si tienes claro el: ¿desde qué energía quieres partir o dejar partir? Desde el Ego, es decir, desde el miedo, o bien desde el corazón, desde el AMOR. La primera te desconecta de ti y la segunda te permite seguir en ti.

Rodrigo, elijas la que elijas, es evidente que tendrá consecuencias. Piensa que dependiendo desde donde la enfoques, desde qué escenario energético la proyectes, **una separación se puede convertir en un desbarajuste emocional o en el mejor gesto o acto de amor hacia uno mismo** y, por efecto vibracional, a todo tu entorno.

#### **¿Difícil decisión?**

¡O no! Solamente el medio o largo recorrido te declararán si lo has estropeado o lo has bordado. Estás decidiendo desde todo el caudal de información que posees en este momen-

inquietarse sin tomar consciencia de lo que está provocando y acaeciando en ti, te aleja de lo que la realidad te puede ofertar como provechoso.

Acuérdate que este aprendizaje es personal e intransferible. Paula Fraga manifiesta: *Trabajarse no es caro. Lo que es caro es perder una vida sin darte la oportunidad de vivirla.* **«Faenarse» a uno mismo es entregarte, y entregar es acceder a la vacuna de la conciencia.**

### **¿Debo, pues, tener claro dónde pongo mi atención?**

¡Exactamente! Y eres consciente de que tienes dos opciones: o pones el foco en el Miedo o en el Amor. Aquí no estaría mal que recordases lo de las dos «profesiones» más estimadas a nivel interno. Por un lado, la de **Problemólogo**, es decir, buceas en los inconvenientes; y por el otro, la de **Solucionólogo**, rastreas alternativas, posibilidades. Lo que en lenguaje coloquial se llama ser pesimista u optimista. A estos, ¿sabes qué es lo que los iguala? Que los dos van a morir. Sin embargo, ¿sabes qué es lo que los diferencia? Cómo viven la vida. Hay que agarrarse a la vida, Rodrigo. **Una separación no es el final de nada, sino el comienzo de algo nuevo, de un yo más unido a uno mismo.** Por tanto, **no le otorgues la significación de que has perdido algo, sino que has logrado algo. La vida no se termina si uno no quiere. Valora el hecho de estar respirando. Estima el estar vivo.**

### **¿Cómo puedo empezar a conversar conmigo?**

Comienza percibiendo que eres tu primer gran amor. **Sé impecable con tu diálogo interno.** Procura que sea un cambio de impresiones donde se estimule tu confianza y tu complicidad contigo. **Háblate y háblale a la otra persona desde el corazón, desde la admiración, y genera vínculos con tu yo legítimo. Encuentra palabras que honren lo más atractivo de**

ti y del otro ser. Dale la bienvenida a lo que inicialmente te resulta delicado. Reverencia a la incomodidad que se te hace presente. Quizás aún no has sido capaz de detectar que la armonía del alma germina vida, y la vida es «parir» aún más vida, y la vida siempre habla de júbilo, de felicidad, **eso te permite vivir y, por efecto, contagio dejar vivir**. Entiende este contexto como que **el amor te «está dejando» para que tú te encuentres y, cuando te encuentras, el amor ya no te deja**. Así de sencillo, hermano.

### ¡Me lo has dejado muy cristalino!

Y te contaré algo más. La hermana María Teresa, mexicana, perteneciente a la orden de las Carmelitas Descalzas de Cádiz en el convento del Corpus Christi, dio unas recomendaciones muy atractivas en el momento que todos estábamos viviendo el confinamiento y de cómo afrontarlo, ya que son personas que ya tienen experiencia en vivir sin salir a la calle cotidianamente. Y considero que la respuesta ensambla a las mil maravillas —cambiando el escenario, evidentemente— con lo que te estaba diciendo. Ella recomendaba: *Hacer frente a la misma desde **una actitud de libertad**. Que lo fundamental es la actitud con que vivas, la interpretación que haces tú mismo de la situación, la consciencia de que no es una derrota. Paradójicamente, esta puede ser una oportunidad de **descubrir la más genuina y grande libertad: la libertad interior, que nadie puede quitarte, la que procede de ti mismo**. Libre es el que tiene la capacidad de asumir la situación porque quiere hacer lo correcto. **Se te presenta la ocasión para acceder a ti desde una óptica más acentuada e interna**. Pero con pasión y devoción, que es lo que te permitirá llegar a tu Alma y hacer nido. Mira dentro de ti mismo. El más amplio espacio para expandirte y ser feliz está en tu corazón. No necesitas espacios externos, sino andar con holgura en tu propio mundo.*

## Daniela, ¿qué es la Magia en la relación de Amor?

Rodrigo, **la Magia es conseguir efectos sorprendentes, extraordinarios; la atmósfera adecuada, un impacto emocional que se instala en el sentir de lo memorable.**

Como un día escuché a un mago, la magia no está en el truco, ni siquiera en el mago, **la magia está en la mirada de un espectador ilusionado.**

**Magia es tener conciencia de amarse a sí mismo**, es sentir AMOR dentro de ti mismo, es saber aceptarte a ti mismo, para que aceptes al otro tal cual es. Magia es antes de buscar a la persona adecuada, darte tú la posibilidad de que te conviertas en la persona apropiada.

Magia es saber «peregrinar» por los caminos que conducen a uno mismo. Es saber «cabalgar» por los laberintos internos.

**Magia es hechizar al otro con tu naturalidad.** Magia es abrir caminos. Es dejar huella, es elevarse, es engrandecerse. Magia es saber expulsar aquello que os contamine. Magia es saltar obstáculos sin soltarse las manos. Magia es ofrecerse al otro como ejemplo. Magia es vaciarse ante el otro y permanecer lleno.

**Magia es cuando el amor te toca y te inunda sin anunciarse.** Magia es saber qué más te dará el amor si no esperas nada de él. Magia no es manifestar «solo te amo a ti», sino decir a través de mí «amo todo, a todos los seres humanos, a la naturaleza...», es adquirir la comprensión de amarlo todo.

**Magia es no meterse en lugares de los que no puedas salir libremente.** Magia es la ausencia de agitación mental. Es decirnos ante un problema es nuestro, nuestro desafío. Magia

es pensar que, si algo no ha acabado bien, es que no ha acabado todavía. Magia es evitar atrincherarse en la autodefensa. Magia es tener presente que, por mucho que abracés una rosa, te puede rozar una espina. Magia es no poner rejas, sino alas de libertad.

**Magia es dejar que el otro florezca, sin encerrarlo.** Magia es no secuestrar la tranquilidad del otro y sentir entusiasmo por su felicidad. Magia es no economizar sentimientos, es intercambio de atracciones. Magia es sentirme acariciado en cada una de sus miradas. Magia es percibirlo cerca cuando las circunstancias me priven de su presencia.

**Magia es adquirir madurez para dejar partir,** para que la otra persona intime con su espacio, para no sentir que de-



## conferencia

Manuel Conde

# ¿Cómo transformar-Te desde la adversidad?

**Cómo me di cuenta, escuchando a mis hijos, de que el «tropiezo» es un trampolín.**

Contenido:

1. El arte de romperse y la habilidad de reconstruirse.
2. El «fracaso» (tropiezo) es una película con múltiples interpretaciones.
3. ¿Dónde nace el temor «a no ser suficiente» (a fracasar)?

4. ¿Por qué las personas «tropezamos»? ¿Por qué siguen caminando?
5. ¿Por qué las personas siguen caminado a pesar de los tropiezos?
6. ¿Qué tiene de bueno el tropiezo?
7. Cómo revertir las situaciones «incómodas».

## La lealtad a las 4 A

### **AUTORREGÚLATE** (Gestiona tu propio bienestar)

¿Qué debo hacer si no obtengo el resultado que deseo?

A) Poner atención a cómo elijo interpretar lo que me sucede.

B) Afrontar las circunstancias desde la serenidad, desde la no agitación, desde la consciencia, pues de esa interpretación dependerá nuestro bienestar para tomar decisiones equilibradas.

### **ACEPTA** (Asume que lo que ocurre tiene un mensaje para ti)

- Es el primer peldaño para poder fluir, bailar con la situación. La aceptación es la contraseña, la llave de la trascendencia.

### **ACTÚA** (Dando pasos certeros hacia tus objetivos)

- Primer paso: asumir la RESPONSABILIDAD. El cambio no está fuera, está en ti. Por lo tanto, más que hacer debes dedicar tu actuación a HACER-TE.

### **ACCEDE A TI** (Dejando huella por donde pisas)

- Dar pasos de conciencia para comprender que mis emociones no tienen nada que ver conmigo, sino con esos patrones de funcionamiento que llevo dentro (programación).
- Darse cuenta para dejar de sostener creencias que considero que me protegen y, sin embargo, me limitan y provocan ese sentimiento de frustración, fracaso, decaimiento.