

Círculo Rojo

El pentagrama vital

El pentagrama vital



Jennifer Villaverde



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: agosto 2017

Depósito legal: AL 1499-2017

ISBN: 978-84-9175-382-7

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Jennifer Villaverde
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: 123rf - abstract412

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Agradecimientos

A Mariluz, mi segunda madre y la sabiduría personificada. A mi madre, por ser mi secretaria y gratis, a Laura Vega, una de las mujeres más inteligentes y justas que conozco, a Ani, por mostrarme el mundo de una manera tan bonita que dan ganas de irte a vivir con ella cuando yo era solo una niña con muchos miedos e inseguridades, y a mi querido George, mi profesor de literatura y editor de este libro, quién me entendió y apoyó desde el minuto uno, sin él nada hubiera sido posible. Todos ellos han sido mis maestros más directos en los momentos más decisivos de mi vida. Mil quinientas gracias.

Índice

Prólogo 13

Introducción a la pirámide y pirámide..... 39

Explicación de la pirámide con programa musical 43

1. Actitud y educación 47
— Saber cómo llevar los golpes..... 48
— Coda 79
— Educación..... 85
— Conservatorios..... 95
— Guía para música clásica 104
— Padres 107

2. Filosofía de vida..... 123
— Felicidad y creencias 123
— Religión..... 125
— Música y baile..... 135
— Nutrición 138

3. Estilo de vida y el trabajo 157
— Animación..... 164
— Camarera..... 181
— Viajar a un nuevo lugar..... 184
— Ibiza 193

— Los trabajos 199
4. Sociología: buenas relaciones con la familia y con los demás.....211
— Sociedad.....211
— Amistad 243
— Amor.....247
— Animales.....278

5. Brillas y ayudas 281

Final.....283
Bibliografía 287

Prólogo

Hellow! ¿Cómo están? Espero que bien.

Quiero presentarles mi libro que espero que les guste tanto como a mí, querer es poder, todo es cuestión de sinergia. Solo pido que abras tu mente y corazón, por ti y por los demás, porque existe una felicidad total, y para eso estoy aquí, para transmitirte mi buen rollo. Me gustaría crear un ejército de luz, guerreros del bien a los que enseñaré cómo actuar. Hay muchas situaciones que no podemos cambiar, pero si ves una injusticia y la ignoras, la estás cometiendo tú también; Porque el bien, vence al mal.

Lo que te quiero presentar es mi filosofía de vida, ya que pienso que si queremos ver un cambio en el mundo cada uno tiene que cambiarse a sí mismo y su vida por una que le haga feliz, y después, al estar tú bien, solo con tu brillo ayudarás a los demás involuntariamente, y si quieres tener un detalle voluntariamente también, genial, ya que es parte de la felicidad ayudar a los demás. Al cambiar tu mundo cambiarás el mundo, lo importante es que cada uno aporte su granito de arena cambiando su entorno, y esto, ya es bastante. "Jenniriza tu vida", tal vez los haya quiénes sigan pensando a su manera, pero yo por lo menos, ya puedo dormir tranquila porque al menos he intentado llegar a ustedes con mis pequeñas acciones cotidianas, por las redes, o por escrito.

Yo soy Jen, una chica que trata de ser ella misma y cumplir sus sueños en un mundo que a veces parece que conspira en tu contra, y sobre todo, trato de ser buena persona. Pero para todo hay unas pautas, y tras mis experiencias de vida te voy a dar una guía

para que sepas cuándo es más conveniente ser tú misma, cómo ser buena persona sin morir en el intento, cómo mejorar nuestras relaciones, cómo sacar tu máximo potencial profesional y personal y sentirte realizado, disfrutar de las pequeñas cosas y por tanto, ser feliz, para dar lo mejor de ti a los demás y en consecuencia, cambiar el mundo.

Lo primero a lo que vinimos al mundo es a ser felices, pero la cuestión es "cómo", "¿cómo me encuentro a mí mismo y lo que me hace feliz si no nos han educado para ello?".

Pero el primer concepto que quiero que entiendas, ya que es la clave para causar un efecto en cadena, es el "egoísmo positivo": "yo te hago feliz a ti para que tú me hagas feliz a mí". Sé que suena egoísta pero si lo miras bien, los dos salen ganando. Es simple, hay personas que no son malas sino infelices, por tanto, antes de quejarme de la situación incómoda de tener a esa persona en mi vida, es más fácil que lo intente ayudar, aunque sea escuchándolo, sonriéndole cuando este no lo haga, porque a lo mejor lo necesita más que nadie, ya que se puede estar ahogando en un vaso de agua y el resto de su entorno pagar los platos rotos. Claro que primero tienes que estar tú bien, y saber qué necesita la gente, a veces te lo dicen directamente y a veces necesitas altas dosis de sensibilidad y empatía. Pero si tú ya estás bien, y tienes tu vida resuelta, no te cuesta nada tener un detalle con los demás, no digo que seas el mejor amigo de un desconocido, pero saber que al menos tienes a alguien para tomarte un café si lo necesitas. Tienes que tener varios ámbitos resueltos en tu vida tanto a nivel personal como profesional para sentirte bien y satisfecho, que diré más adelante, pero si ya los tienes, no puedes romper la cadena y seguir pensando solamente en ti, (como hacen muchos famosos con sus fortunas), ya que te recuerdo que si estás dónde estás es porque alguien te dio la oportunidad, y ahora te toca el turno a ti. Así funciona la vida. Aunque también tienes que saber que si alguien no está teniendo una correcta actitud social con-

tigo, no se está comportando bien según su rol en tu vida, ahí sí que tienes que ser egoísta y no preocuparte por alguien que no le importas tú.

Pero sobre todo debo recalcar que esto no es una religión o secta, al contrario, solo te doy las herramientas para que construyas tu propia vida a tu gusto, al contrario de muchos movimientos que te dicen exactamente en qué creer y qué adorar. Ahora mismo a mí la religión no me resuelve los problemas con el trabajo ni con mi pareja o amigos, a parte, muchas personas que siguen algunos movimientos no tienen cara de felicidad exactamente, ¿te enseña una religión a vivir?, ¿a organizarte? Yo sí creo en algo, y ese algo soy yo, no creo que haya solamente uno, cada uno tiene el suyo, y si a ti te hacen felices los elefantes pues adelante, pero que nadie te diga lo que debes creer, debes de usar tu cerebro y aprender a pensar por ti mismo. (Ya que Dios existe porque TU crees en él) por tanto, todo depende de ti. Veo que la gente reza mucho y actúa poco, por eso yo soy atea, o bueno, más bien creo en mi misma, rezo para reflexionar y hablarme, ya que soy la responsable de todo. Creo que se crearon con una buena finalidad pero no han traído más que problemas, ya que no saben respetar sus diferencias, pero individualmente creo que si a cada uno le da una esperanza de vida bienvenido sea, a mi es que ahora no me preocupa la vida más allá de la muerte(*), ya que no hay ciencia que lo pueda comprobar, ni tampoco me preocupa la muerte, o más bien, prefiero no pensar en ella, si me muero, me muero, ¿qué podemos hacer? Me parece tonto pensar en eso cuando estoy vivita y coleando. Así que: ¡a vivir! Yo tengo más miedo de morir en este intento de lograr la paz, que morir como ser humano.

Entendamos cómo ser un poco pánfilo es bueno pero no demasiado. “Una para saber y otra para aprender”. “La teoría sin práctica está coja, pero la práctica sin teoría es ciega.”

No pasa nada por errar la primera vez que tenemos o conocemos algo nuevo, la primera es para vivir la experiencia, primera

vez que te caes o que se te estropea el coche, está guay como aventura o novedad, me gusta que la vida me sorprenda con cosas nuevas. Y la segunda vez también la puedes disfrutar porque ya vas preparado. No hay nada como predecir los acontecimientos, sobre todo los que no son tan buenos. Te enseñaré a disfrutar de las pequeñas cosas con cautela, y a dar lo bueno de ti mismo y a disfrutar de lo bueno de los demás, ya que muchas veces los demás nos mejoran u estropean nuestras experiencias.

¿Por qué nace en mí esta fijación o pequeña obsesión por darle a los demás lo que necesiten? Dada mi empatía, sé lo que necesitan los demás porque no me gustaría que me hicieran a mí lo mismo, lo que das a los demás, te lo das a ti mismo, y también porque he vivido en carne propia los daños y consecuencias que causan las malas compañías.

Soy una chica pequeña de 27 años, pero imagina que tengo muchos más años y que soy un hombre grande (como mi profesor de literatura que me ayudó tanto con este libro y que es tan o más sensible que yo, Jorge) para que veas cómo cambia tu percepción de lo que te digo y me verás más fuerte y creíble, me dan igual los prejuicios de los demás no me limitan, ni me frenan por ser una mujer y joven, al contrario, me han enseñado a valorar a los demás como me gustaría que me valoraran a mí por mi mentalidad abierta, por cómo son y lo que piensan, aunque me lo diga un ratoncito con las formas más variopintas lo valoraré.

Espero que simplemente me valoren, no seamos tan competitivos como nos han inculcado los Americanos con su sistema de triunfar en la vida, hagan el bien por una vez en su vida, y compartan este libro, que yo ya voy con la bandera blanca, no quiero llevarme yo todo el triunfo, el mundo siempre necesita ayuda y voluntarios nuevos. No me molesta que los demás sepan tanto o más que yo, al contrario, me alegra saber que todos sabemos bastante, así es como el mundo avanza, no quiero una sociedad ignorante para yo llevarme la medalla. El problema es que cada

uno se calla sus truquitos de vida, o de sumario para avanzar y no los comparten para quedárselo todo ellos o "ganar", pero para eso estoy yo aquí, para romper el hielo, y dejar de hacernos el camino más difícil.

No soy de esas personas que escribe tonterías con tal de ganar dinero, o hacerse famoso y les da igual engañar a la gente, este libro lo escribo para hacerles a todos más eficientes, y mejores personas, y si no lo consigo, que por lo menos ponga en mi camino a las personas que sí lo son, y me ayude a encontrar mi lugar en el mundo. Porque de eso se trata, de estar con gente como tú, así podrás ser tú mismo, compartir cosas en común, y sentirte llena, porque te aportan lo que necesitas. No cambies tú ni a los demás, si no encajas, busca otro lugar. Es la única forma de disfrutar de la vida y ser feliz, lo otro es perder el tiempo. Reitero que no dependas de nadie emocionalmente, pero en el caso de tener compañía o pedir ayuda algún día, debes de saber a quién. Porque todos en algún momento la necesitamos, no podemos hacerlo absolutamente todo solos, o por lo menos, que no nos estropeen los planes o la motivación. Te voy a poner un claro ejemplo: normalmente le pido a mi madre alguna información, y me la busca rápido, o le digo que me prepare tortilla francesa sin yemas para cenar un día y lo hace, pero basta que haya bajado un kilo para que ella me sorprenda con un bocata de tortilla con todo al que me cuesta mucho decirle que no, o que le pida algo sano porque voy a hacer una maratón y en vez de un *aquarius* me da un bocata de sardinas. El problema no está en pedir ayuda, sino en depender de alguien totalmente, porque te falla y te estropea todo. Una vez estaba yo sin coche y sin internet y le pedí a mi madre que me sacara un billete de avión con mi tarjeta y que me llevara al aeropuerto. Una vez allí se olvidó de mi certificado de residencia y sin él no es válido el descuento, pero lo peor es que no quiso volver a casa a buscarlo y perdí el vuelo. Tuve que comprarme otro billete y pagar el doble, unos doscientos euros por

no tener el certificado. Pero obviamente lo que más me molestó fue la repuesta de mi madre: "tenías que haberlo hecho tú, esto no era asunto mío" y la impotencia que me dio. Es por eso que yo siempre cuento solo conmigo y planeo los planes x y z y v y w por si acaso, y los protejo de todo lo malo, si quieres algo bien hecho, hazlo tú mismo. (Mi Confucio me dice: "Bienaventurados los que nada esperan porque nunca serán defraudados, y no exijas a los demás sino exígete tú mismo", por tanto, yo no debía esperar nada de ella pero fue un caso puntual, y su Confucio no se activó, el de ella tenía que haberle dicho: "No esperaré que mi hija traiga el certificado porque seguro que no lo trae, por tanto lo traeré yo"). Nuestros padres son más torpes por naturaleza, vienen de otra generación, pero esto va para las futuras; cuando alguien confía en nosotros con algo importante no—se—puede—fallar, puede que sea esa su última oportunidad, y si encima perteneces al círculo cercano de la persona, ayúdala bien, ya que es tu deber como madre. Aunque uno sea independiente, siempre habrá personas o lugares tóxicos que pueden arruinarte todo, a veces la vida se pasa con los obstáculos, y hay que mantenerlos a raya. Por esto quiero recordarles que para brillar, debes quitarte todo lo tóxico, y que esto se soluciona si todos tuviéramos un poco más en cuenta los conceptos de solidaridad, atención y eficiencia. Es como poner a alguien que se sube por primera vez a un avión junto con alguien que lo hace ya por trabajo, si esta persona está satisfecha con su trabajo, le dará tranquilidad y seguridad, y si por el contrario está cansado de volar, seguramente le estropee su ilusión y una experiencia nueva que puede ser increíble con su actitud negativa. Si influyes en alguien que conoces hazlo bien, y si no lo conoces, por lo menos trata de ser neutral para que esa persona pueda ser ella misma. Solo necesitamos un pequeño detalle, pero de calidad. El caso es que a pesar de que quiero a mi madre, siento que siempre me ha utilizado para su propia felicidad, y que no me ha dejado ser yo misma siempre, y es lo que le pasa a

la mayoría de jóvenes, que no tienen los consejos de confianza de alguien con experiencia, que los quiera, y que encima esté actualizado, y no digo actualizado en cuanto a la moda, me refiero que sepas cómo piensan los jóvenes de hoy en día y de qué modo se puede llegar a ellos, usando su propio lenguaje y aprovechando su frescura y vitalidad, su luz propia, (en vez de cargarlos con nuestras frustraciones). Es por estos motivos que muchas veces me he sentido incómoda y aburrida ante muchas situaciones de mi vida. Ser feliz es fácil, pero si tienes las condiciones adecuadas. No hay que depender de los demás emocionalmente, pero que tampoco nos molesten, y es que si no nos dan cosas buenas nos dan cosas malas, incluso los que dicen que no les preocupan los demás, con su indiferencia también hacen mal. No digo que seas amigo de todo el mundo, pero sí que tengas un detalle bueno con quién se lo merece.

(*) Es difícil explicarle a un niño que la muerte forma parte de la vida, probablemente porque nosotros mismos no somos capaces como adultos de asumirlo del todo. Incluso entre los adultos nos cuesta hablar de este tema, pronunciar la palabra. Hay que hacerle entender que es algo natural que forma parte del ciclo de la vida de un ser vivo, (como entienden la vida de los animales y otros seres vivos) pero a veces tratamos de maquillar la realidad a los niños para darle un tinte más amable, menos crudo, más idílico, pero hay que hacerlo sin crearle confusión ni inseguridad, sino contestarle con la verdad a todas sus preguntas. Maquillar la realidad no hará que añoren menos a la persona. Es importante que el niño comprenda que hay diferentes maneras de llevar el duelo, distintas formas de afrontar la pena. Cada persona la entiende de una manera. El aprendizaje siempre va de lo concreto a lo abstracto, porque la mente humana es concreta, entiende lo que es capaz de ver, de tocar, de visualizar. Comprendemos todo lo que no se ve con el paso del tiempo a base de hacer abstracciones y establecer conexiones. Encontré un texto del libro: “Para

siempre" cuya autora, Camino García, plantea la muerte como algo tangible, con forma y color que me gustó mucho. Es tan bonito que emociona.

"A veces las personas se van para siempre y nadie sabe decirte dónde están. Y necesitas encontrarles un sitio nuevo en el que puedan estar (un sitio que no sea tan lejano como las estrellas) y no tener la sensación de haber perdido algo del todo. Y piensas que quizá pueden estar en el mimo lugar en el que estuvimos antes de nacer, que, aunque no lo recuerdo, no me parece un sitio triste. Pero también siguen estando en tu cabeza, cuando cierras los ojos y los recuerdas cómo eran, en las fotografías (en las que los niños siempre somos más pequeños y los mayores son más jóvenes), en el olor de los sitios a los que ibas con esas personas y en el de algunas cosas... Siguen estando contigo, y en ti, de muchas formas. Y cada vez sientes menos pena, a pesar de que no los olvidas"

Ojalá tuviésemos siempre una explicación así de sincera, tan sencilla, reconfortante y serena para ellos.

"Todas las personas que se van dejan su esencia en los lugares que estuvieron, los momentos que compartieron siempre quedarán en la memoria, sus enseñanzas, su espíritu. Las personas nunca mueren en nuestro corazón." Los abuelos nunca mueren, se vuelven invisibles.

¿Y cómo nacen los niños? Mamá y papá se dieron un gran abrazo muy agradable y naciste tú. "Los niños nacen de un deseo", dice la doctora Catherine Dolto. "Debes saber que estás ahí por el deseo de tus padres y tu propio deseo de nacer". Tú también podrás ser mamá o papá cuando te conviertas en el hombre o mujer que en el futuro serás.

— ¡Qué mal me siento hoy!

— Tranquila, Jenny, solo has tenido un mal día. La vida te sube, te baja, que no sé qué pasa..., ¡a-rra-san-do!

— Eso es muy fácil decirlo, lo del "mal día y ya está" pero, ¿tú quién eres?

— Hellow, ¡soy tu conciencia!

— Pero si oigo las vocecitas súper claras en mi cabeza, es como si hubiera alguien ahí, un bichito o algo.

— Bueno, realmente no tengo forma de bichito, más bien me has creado así.

Y apareció de repente enfrente de mi de la nada, mi mini yo.

— ¡Wau!

— ¿Y por qué cantas mi canción favorita?

— Es que a veces se activa solo el hilo musical, tiene marcha, no digo que no, pero repiten las mismas cinco canciones todo el día, durante tres meses, cuando no le dan a la misma replay una y otra vez. Y como son tus favoritas las canto porque yo soy tú, te recuerdo. ¿Sabes lo que significa la palabra conciencia?

— Ya lo sé, he entendido el concepto, es como hablar conmigo misma, pero como si "mi misma" tuviera forma, y eres tú, mi mini yo.

— Vale, ¿entonces si lo sabes para qué preguntas?

— Realmente no preguntaba, estaba tratando de asimilarlo yo sola, pero siempre tienes que contestar algo, ¿no? qué listita eres.

— ¿Y por qué has aparecido ahora y no te había conocido antes?

— Digamos que siempre he estado ahí, pero ahora has terminado de definir mi forma, y por eso no me has podido conocer en persona. Antes estaba más en tu mundo abstracto de pensamientos, pero con el tiempo has ido madurando y has definido tanto tu personalidad que me muestro tal cual me has creado. Soy tu ángel y tu diablo.

— ¡Qué guay! ¡Entonces vas a estar ahí para responder a todas mis preguntas! ya que va a ser así, mejor llevarnos bien, y ser amigas; digamos que antes tampoco eras mi enemiga, pero ignorarte es casi lo mismo. La verdad que ahora siento que puedo con todo.

— No, negativo, no es así. Lo que hago es que te des cuenta de esas preguntas y que te las respondes tu sola que es distinto. Yo tengo tu teoría aquí almacenada, es muy grande y lo sabes. Te encanta aprender, siempre has sido una esponjita observadora, así como tu querido Bobi esponja, lo único que hay que saber es entender cuándo aplicarla. Te conozco, siempre te pasa lo mismo, recurres a mí cuando estás pensativa. Tengo almacenados todos tus pensamientos, tus recuerdos, tus emociones más frecuentes, tus experiencias... Bueno, volviendo a lo que te pasaba hoy, ¿qué era?

— Estoy triste porque creo que ya no me gusta la música. No toco el oboe como antes.

— Yo creo que sí te gusta, pero te han saturado tanto con tanto estudio que apenas has tenido tiempo para ti misma.

— Efectivamente, la tengo aborrecida. Dejaré estas asignaturas que me quedan pendiente por lo menos durante un tiempo y ya después veré si las retomo. No voy a vivir más atrasada, sin solucionar las cosas al mismo momento, quiero vivir el día a día, como se vaya presentando, y que la vida me lleve por donde yo realmente quiero y ya está. Ahora comienza una aventura para mí.

— ¡Solucionado!, ¿siguiente?

— ¡Okey!

— Por cierto, ¿habías pensado que la teoría que nombramos antes podrías escribirla y compartirla? tal vez a alguien le sirva también.

— Sí, es verdad, la escribiré por si alguien la necesita.

No te asustes por tanta información, son ideas que he pensado durante mucho tiempo, y están muy masticadas, con la cantidad justa de ingredientes, como el bizcocho que está listo para comer, recién salido del horno. Vete asimilándola con calma, puede que te extrañe tanto optimismo junto, pero no tiene nada de malo, simplemente confía en mí, no te voy a lavar el cerebro, al contrario, quiero que pienses por ti mismo, y quiero que seas absolutamente

sincero buscando todo lo que piensas desde lo más profundo. Lo peor que puedo hacer es decirte lo que no me gusta de forma directa y ya está. Necesito que lo compartas para que me ayudes a hacer llegar el mensaje, igual consigo un cambio en las personas. ¡Tú podrías ser un buen coach! Quiero sacar de ti tu lado más sensato y brillante. ¿Qué te parece? Solo tienes que querer.

Si estás dispuesto a abrir tu mente, a elevar tu conciencia con una introspección, y a despertar tu lado más intelectual, sigue leyendo y comparte estas páginas conmigo, amigo.

Mi objetivo último es conseguir cambiar el mundo, eso te puede sonar ambicioso pero no lo es tanto. Basta con que cada uno de nosotros trate de ser feliz. Y me dirás: "vale pero, ¿cómo soy feliz?" Muy sencillo: sé egoísta.

Quién soy yo y las razones por las que hago esto:

Yo soy una chica que siempre he sido feliz a mi manera, y un día me di cuenta de que siempre había actuado bien, porque vivía el día a día al máximo desde mí misma. He hecho un diario de mi vida, y tras años lo analicé desde fuera y tuve una visión. Supe que siempre había tenido razón en algunos aspectos y en qué había fallado en mi camino de tener la vida de mis sueños, pero hasta ahora no había estado segura. He llegado a un punto en el que ahora entiendo mejor todo, y lo quiero escribir para recordarlo siempre, porque esto soy yo, son mis raíces, aunque con el tiempo cambien las ramas, y escribo sobre mi vida ya que es lo que conozco. Porque un libro (o dos, o veinte) se está escribiendo toda una vida, pero hasta aquí el mío, por ahora.

Sé que tal vez muchos ya habían pensado lo que yo pienso, pero no lo dicen, o sí, por eso lo escribo para dejar constancia, para que no se quede en el aire, y porque a lo mejor mi forma de explicarlo llega a más personas. Lo que yo digo es lo básico que hay que saber, pero a la vez engloba todo, sin ponerme muy profunda.

Mi libro es un conjunto de reflexiones basadas en experiencias propias, mis conocimientos y mi personalidad. He recopilado opiniones diversas y he creado la mía con fundamento, porque estoy cansada de tanta vaciedad. Nunca pensé que mi aportación al mundo iba a consistir en dar mi opinión sobre cosas tan bá-

sicas, pensaba que estas cosas ya se daban por hecho. Un punto de vista crítico de una observación de la actualidad y el presente. Me expreso de manera directa, clara y concisa. Hay gente que te embelesa con sus palabras, yo prefiero hablar claro, te digo mi teoría para que luego tú saques tus propias conclusiones. Proyecto mis pensamientos de forma explícita y profunda, de lo cual me siento orgullosa. Y siempre con un sentido, no hablo por hablar y pienso lo que digo. ¿Por qué? Porque estoy cansada de escuchar conversaciones insustanciales o que no son reales. Pero no por ello juzgaré a nadie, iría en contra de mis principios. Es más la necesidad que siento de aportar, visto lo visto, y la responsabilidad de educar, desde que soy profesora, a ciudadanos del futuro que vivan y convivan felizmente. Las personas que tenemos un poco de visibilidad tenemos el poder y sobretodo el deber y la obligación de intentar hacerlo, transmitir esta visión, si no lo intentara, no dormiría tranquila, y ya siento que estaba tardando.

La información más completa + el lenguaje más sencillo = apetecible lectura y apto para todos los públicos.

Me ha pasado algo curioso, cuando ya pensaba que tenía escrito el libro, una conversación casual con alguien de la calle me recordaba algún tema a tratar, y esto ha marcado un poco los ritmos del libro, que han sido un reflejo de las inquietudes generales de mi entorno que me han llegado y llamado la atención. Por eso, agradezco a todas y cada una de las personas que se han cruzado en mi camino, sin ellas no sería quién soy, pues si sabes buscarle sentido a la vida, y a lo que te pasa, entiendes que cada una tienen algo que necesitabas en ese momento para aprender. Porque he sabido ver lo bueno, lo que desechar y lo que valorar solo como experiencias, siendo así todo perfecto para mi camino. Lo que los mayores nos dejan es la forma en que aprenden a tomarse las cosas, se suelen quedar solo con lo importante.

Digamos que este libro es todo lo que yo me diría a mí misma hace unos años, cuando las dudas me invadían, pero todo a su tiempo. Mi manual para la vida, ¡hace tanta falta!

¡No hay libros buenos ni malos! Un libro eres tú, es toda tu persona, tu corazón, tu mente, tus ojos… luego que le guste o no a la gente es otra cosa. Pero en un libro tú lo das todo, das todo lo que tienes, y es por eso que es una gran pasión. Me siento grande haciendo esto porque es lo que expresa mi alma (lo que siento que tengo que hacer), y solo por el hecho de expresarlo ya me siento aliviada. Es una llamada de conciencia del corazón, y el hecho de ignorarme, sería lo que más me dolería, ya que sería renunciar a ser yo. Sé que soy yo misma por el hecho de pensar diferente al resto. Mi intención no es dar ejemplo sino tener buenas intenciones (valga la redundancia), y si después con eso doy ejemplo, mejor. También me gustaría que mi libro sirviera de referencia en un futuro como espejo de la actualidad, que si vienen los extraterrestres se lo lean y de ahí nos investiguen.

Me gusta estar en la onda, en lo actual. Hay que estar inventado casi a diario, cuando la mente se acostumbra a lo mismo, tiende a estancarse y es peligroso, porque cuando lo estás a veces no lo sabes, y puede durar mucho tiempo. Creo que la sociedad está un poco paralizada a nivel personal. Esto te puede pasar también si te metes en una burbuja, son malas porque te aíslas. No hace falta ser un erudito, es más útil estar actualizado, ya que la información se está renovando continuamente.

Y ayudo porque me gusta, porque es nuestro deber, pero en mi justa medida. Soy muy comunicativa, se explicar y expresarme, cien por cien positiva y empática. Gracias a esto consigo que te des cuenta de lo que te pasa a mi manera, sin teoría. Y así me di cuenta de que soy una experta en sociología, y de que me siento una guía personal.

También me declaro una chica guerrera. Pregúntame la historia de un soldado y te contaré la historia de mil batallas. La vida está hecha para los valientes: "procura que nadie te mate, cárgatelos y procura salir siempre victoriosa". No agaches tu cabeza porque nada debe avergonzarte, recuérdalo, hay que regresar a tiempo antes de que vengan a relevarte. La vida no te enseña a ser fuerte, te obliga a serlo. Lo que pasa es que hoy en día se confunde tener carácter o ser "echada pa'lante" con ser una *choni* o *kinki*. Primero, ¿qué es para ti una *choni*? Si lo es alguien con mucho carácter que dice "aquí estoy yo, yo puedo con todo", pues sí lo soy, pero no lo seré por la falta de estilo. Es muy importante que revises tus creencias de vez en cuando, o todos los días. Una cosa es ser "pasota" que quiere decir que te cansas de guardar las formas todo el rato, sin llegar a ser ordinario faltando el respeto, lo veo normal, me gusta la gente natural. Y ser bruto o de barrio pues es eso y ya está, no por eso eres mala persona, o tienes todos los defectos del mundo. Ser hortera vistiendo es otra cosa. Vestir bien o no, no tiene nada que ver con el dinero que tengas o con tu educación, lo que importa es la percha, el estilo se tiene o no se tiene. Cada cosa por su nombre. Yo por ejemplo tengo buen carácter, lo que pasa es que soy concisa, no me gusta irme por las ramas o hablar por hablar. Y a veces seria, pero no quiere decir que esté enfadada ni triste, solo eso.

Escribo sobre todo porque me ayuda a ordenar las ideas, y a recordar mis reglas mentales que si me las puse alguna vez es para cumplirlas, y para recordar las grandes reflexiones que me han hecho madurar. Porque si la vida ya es complicada con la ayuda necesaria, imagínate sin ella, y también sé que por mucho que aprenda, siempre estamos aprendiendo, no podemos sacar nuestro "libro" cada vez que tengamos un problema, porque los miedos y la naturaleza no se vencen y ya está, hay que entenderla. El miedo no es más que nuestra imaginación viendo que nos puede

pasar lo peor, un poco es necesario para sobrevivir con cuidado, pero demasiado nos paraliza.

Y porque creo que hay demasiada belleza en el mundo como para no verla o ignorarla, sentirla, valorarla, comentarla y no querer compartirla, es una llamada a difundirla y a detener lo carente de contenido. Una vez un amigo me dijo: "cada vez que ayudo a alguien, esa persona se va sin darme a penas las gracias. A partir de ahora pensaré más en mí, aunque eso parezca egoísta". Me parece bien que seas egoísta, ya que la felicidad consiste en compartirla y contagiarla. Si tras oír tus consejos no lo agradece, el egoísta es él. El mundo es mejor de lo que pensamos, todo depende de cómo se mire, uno es el encargado de hacerlo bonito y de no dejar que le afecte. Una cuestión de percepción. Si tú piensas que está bien, así lo verás. Con este libro pretendo apoyar que no te calles ante las injusticias, porque lo contrario al amor no es el odio, es la indiferencia, y al callarnos las estamos permitiendo.

¿Qué le deseo a todo el mundo? Lo mismo que para mí: un corazón fuerte, un cuerpo sano, unos nervios calmados, una mente abierta, un alma feliz y una gran sonrisa.

La cuestión es: ¿Servirá de algo? Yo creo que sí. A lo mejor soy un granito de arena, pero entre todos puede ser una montaña.

— Conócete. Tu meta es descubrir el infinito valor de ti mismo.

¿Sabes cuánto vales? Me ha dicho un pajarito que vales tu peso en oro así que vamos a pesarte (y ya si eso después te vendo).