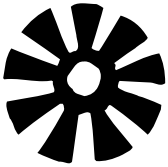


Círculo Rojo

VAS A QUERERTE MUCHO

VAS A QUERERTE MUCHO



Luis Miguel Carmona de Pires



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: diciembre 2017

Depósito legal: AL 2479-2017

ISBN: 978-84-9175-968-3

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Luis Miguel Carmona de Pires
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: 123rf - subbotina

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**.

Para mis seres queridos. Elisa grande, Elisa pequeña, Manuel, Paulo, mis padres. y mi hermano Carlos. Por darme siempre tanto amor. Este libro sólo fue posible gracias a vuestro cariño y apoyo.

Para ti querido lector. Sin tu presencia nada de esto tendría el más mínimo sentido.

INTRODUCCIÓN.

Cuando me compro un libro de no ficción suelo saltarme esta parte.

En este tipo de textos encuentro extensas introducciones donde te explican lo mal que va el mundo, y lo mal que debes sentirte tú viviendo en él.

De hecho, para eso se supone que has invertido un poco de tu dinero y de tu tiempo en este libro. A través de la lectura del volumen que tienes en tus manos, mejorarás, y mucho, la manera que tienes de entenderte, y con ello, la relación que tienes con el mundo y con las personas que lo habitan.

Si me lo permites, es mejor ir al grano.

Vas a quererte mucho. Muchísimo.

Vas a conocerte como nunca lo habías hecho antes. Vas a convertirte en una versión mejorada de ti mismo. No será una actualización 2.0.

Pasarás directamente a la 1000.0, y eso será sólo el comienzo.

Así que prepárate.

Tampoco te voy a entretener contándote sobre mí, de lo mal que lo pasé, y de cómo, gracias a lo que vas a aprender aquí, mejoré mi vida. Ocurrió así, y poco más hace falta decir sobre ese tema.

Lo que creo que es verdaderamente importante es comentarte cómo debes utilizar este libro.

He intentado hacerlo de la manera más sencilla posible. Por ello todo el tiempo me dirijo a ti como si estuviésemos charlando tranquilamente sentados en el salón de mi casa. O en una cafetería.

Aunque el texto ha quedado estructurado en veinte capítulos, mi forma de enseñar no es lineal, sino circular.

"¿Eso qué quiere decir?", podrías preguntarme.

Cuando aprendes de manera lineal, vas acumulando datos progresivamente. El problema es que, si en algún momento te quedas atascado, no podrás continuar con el resto de las enseñanzas. Necesitas comprender una pieza para avanzar con la pieza siguiente.

Por eso me gusta más la manera circular. Poco a poco vamos dando vueltas sobre la misma verdad, pero añadiéndole nuevas complejidades y descubrimientos de cada vez. Es como aprender sobre algo, pero de muchas maneras distintas. Si alguna parte no te gusta o no se entiende bien, puedes seguir estudiando. Incluso más adelante en el libro podrás encontrar un conocimiento que te ayude a comprender lo que se había quedado atrás.

Es como aquel cuento en el que tres sabios ciegos tocaban con sus manos a un elefante para aprender sobre cómo era ese animal. Uno comentó que era como una serpiente flexible y ancha, porque sólo le tocaba la trompa. Otro, el que estaba tirándole del rabo, decía: "De serpiente nada. Si acaso una especie culebrilla con pelo en la punta".

"Estáis ambos equivocados", apuntaba el tercero de los sabios abrazado a una de sus patas. "Es como el tronco de un árbol".

Ninguno pudo apreciar por el tacto la totalidad del elefante y discutían entre ellos sobre quien tenía razón.

Pero eso no te va a pasar a ti.

Este libro está programado para que puedas dar suficientes vueltas alrededor del "elefante" como para entender que la trompa, la cola o una pata son partes de una unidad mayor y mucho más completa.

Descubrirás que el texto está lleno de ejercicios. Te recomiendo que te compres un diario para que vayas apuntando, por un lado, las frases y sentencias que yo mismo te vaya indicando. Por el otro para que realices los ejercicios. Y por supuesto, para que

vayas tomando nota de todo aquello que te remueva por dentro. Las ideas que creas que son importantes para ti.

Es fundamental que el diario sea de papel, y no un bloc de notas digital.

Aunque tú eres el que manda. Siempre vas a hacer aquello que te apetezca, pero te recomiendo que el diario sea en papel.

"¿Y eso por qué?".

Voy a resumirte un estudio que hicieron en los EE.UU. Pero hay varios parecidos, todos con los mismos resultados.

Se le pide a un grupo de alumnos de fin de instituto que relaten qué van a estudiar al terminar ese ciclo, y cómo pretenden que va a ser su vida dentro de diez años. Aunque la gran mayoría habla sobre sus sueños muy pocos redactan por escrito lo que se les pide.

Una década después se les reúne y se comprueba qué ocurrió y cuantos cumplieron aquello que deseaban cuando eran estudiantes.

Si apenas un 10% de los alumnos habían puesto sus planes y expectativas por escrito, de ellos el 80% había tenido resultados, sino iguales, muy cercanos a sus redacciones.

De los que sólo hablaron, menos del 5% consiguieron lo que se habían propuesto.

Como digo, hay varios estudios parecidos a éste con resultados superponibles. Así que escribir lo que planifiques, lo que te propongas, tiene muchísima importancia

Este texto tiene además otra propiedad que he descubierto con cierta sorpresa de mi parte.

Una vez que lo hayas leído, podrás volver a cogerlo tiempo después y, siempre que lo hojees, descubrirás cosas nuevas. No es que el libro haya adquirido nuevo contenido. Habrás sido tú quien haya cambiado, y con el evolucionar de tu conciencia, la misma materia te regalará nuevos descubrimientos.

Por ello te recomiendo que lo releas por lo menos una vez en tu vida.

Ya no te entretengo más. A la vuelta de la página empieza tu camino de autorrealización.

Gracias por permitir que te acompañe.

¡Comenzamos!

CAPÍTULO 1

¿Alguna vez te han dejado? ¿Te han hecho, o dicho, algo que te ha herido? ¿Te has sentido víctima de las circunstancias?

Si la respuesta es positiva, tengo que darte la enhorabuena. Y no es que me alegre de tu malestar. En realidad, me alegro de lo mucho que vas a aprender y disfrutar en el recorrido que en este momento comenzamos juntos.

Dicen que una mujer, con su hijo pequeño fallecido en los brazos, se acercó a Buda y le imploró que resucitase a su pequeño. "Bien" le dijo Buda. "Puedo ayudarte, pero primero necesito que hagas algo por mí".

"Lo que sea" respondió la madre desesperada. "Necesito que me traigas especias que usaré para hacer un ungüento. Pero las especias que te pediré tienes que traérmelas de una casa donde viva una familia en la que nunca haya muerto nadie".

Llena de fe la mujer comenzó a buscar de puerta en puerta, pero claro, como estaréis pensando, en todas las familias había habido un fallecimiento. Ya fuese un abuelo, una esposa, e incluso entró en algunas casas en las que habían muerto niños de la edad del suyo.

Llegó un momento que la mujer comprendió. Rota de dolor, al fin consiguió la sabiduría necesaria para poder despedirse de su hijo y darle un digno entierro. Luego después fue al lado del Buda y postrándose ante él le dijo: "Ahora lo entiendo".

¿Y cuál es esa enseñanza tan poderosa y simple (tanto que muchas veces se nos olvida)?

Que todo aquello por lo que tienes que pasar en esta vida entra dentro del ciclo natural de nuestra existencia en un cuerpo humano. Así que, recordando la pregunta que te he hecho al principio de este capítulo, tienes que saber que alguna vez a todos nos han dejado, nos han dicho o hecho algo que nos hirió, o nos hemos sentido víctimas de las circunstancias o del destino.

Si queremos madurar como seres humanos completos, tenemos que asumir que participar en el juego de la vida implica ciertos riesgos. Y date cuenta que éste no es un mensaje pesimista. Más bien todo lo contrario.

¿Qué harías si supieras que tu vida se va a terminar esta misma noche?

Aunque la primera reacción a una pregunta como ésta no haya sido la más positiva, piénsalo durante un momento. ¿Qué harías? ¿En qué pondrías tus prioridades durante estas últimas horas? ¿A quién llamarías? ¿Qué le dirías?

Lo curioso de esto es que la mayoría de los seres humanos enfrentados a esta encrucijada, tras los momentos de estrés y desamparo iniciales, pronto encuentran un punto de aceptación, e incluso de paz. Las cosas más superficiales como el orgullo, la ira, la posición social, o la riqueza, quedan relevadas por la voluntad de concluir antiguas rencillas, pedir perdón por los errores del pasado, o expresar el amor que antes quedaba relegado a lo más profundo del corazón.

Así que las personas vivimos como si en verdad fuésemos inmortales, cuando la vida humana es frágil y quebradiza. Y digo que no es un mensaje pesimista, porque si nos tomásemos el camino de vivir nuestra mortalidad de manera adulta y seria, muchas distracciones y pensamientos negativos dejarían de tener sentido. Pasaríamos de soportar la vida a disfrutarla.

Vamos a hacer un pequeño **ejercicio**:

Imagina que el supuesto anterior es cierto y que tu vida termina en breve, esta misma noche. De ser así, ¿qué tres cosas que ahora te

preocupan, te molestan, o te distraen, dejarían de tener sentido? ¿De qué podrías prescindir? Apúntalas en tu diario y agradece, siempre agradece por lo que hayas aprendido.

Fíjate bien en esta frase:

EL SUFRIMIENTO NO ES NI BUENO NI MALO, NI ÚNICO NI ESPECIAL.

Creo que la frase se comprende muy bien por sí misma. Te recomiendo que cada vez que te sorprendas teniendo pensamientos del tipo "no puedo más con este sufrimiento", u otros parecidos, recuerdes que tu padecimiento no es ni bueno ni malo en sí mismo. Simplemente es. Tampoco es especial ni único. Todos los seres con capacidad de sentir tienen asociado la capacidad de sufrir.

Pero vamos a adentrarnos un poco más en este tema. ¿Sabías que no es lo mismo dolor que sufrimiento? Imagina una persona, tú mismo si has pasado por ello, que padece un dolor de muelas. Resulta que esa misma tarde tenía que disfrutar de una celebración en familia, pero apenas dos horas antes, ahí está. El dolor de muelas.

Pues ése es el dolor. El dolor físico, con la intensidad que esté sintiendo exactamente. Eso es DOLOR. Cuando te duele la cabeza, la rodilla o la espalda. Si pudiésemos medir solamente la sensación física concreta, le llamaríamos dolor.

Lo otro es el sufrimiento. Es como si encima del dolor le echásemos algunas capas más. El sufrimiento empeora, magnifica, amplifica el dolor. Podíamos decir que el sufrimiento es como un extra psicológico o mental que le sumamos al dolor.

En el ejemplo del dolor de muelas, nada más aparece, esta persona empieza a decir: "Justo ahora. Cuando tenía la fiesta con la familia me empiezan a doler las muelas" "Pero, ¿por qué a mí? ¿Es que nunca me puede salir nada bien?" "Cuando parece que me va a pasar algo bueno, el destino me da una bofetada en la cara" …

¿Te suena?

Nos encanta amplificar el dolor, hacerlo especial, único, NUESTRO. De hecho, existen algunos estudios en los que se demuestra que, una vez medidos algunos padecimientos, el dolor es en la mayoría de las veces inferior en intensidad al sufrimiento que lleva asociado.

El DRAMA nos vuelve locos. Dramatizar, actuar, simular, y lo más gracioso de esta parte, es que además lo hacemos de manera inconsciente. Nos han educado así. Somos dramáticos por naturaleza, aunque el precio a pagar sea que empeoremos la situación dolorosa.

Toma conciencia de esto, porque es de lo más importante. Vuelve a tu diario y ahora escribe:

EL SUFRIMIENTO NO ES NI BUENO NI MALO, NI ÚNICO NI ESPECIAL. ES **DRAMÁTICO**.

Date unos minutos para pensar en dos situaciones con sufrimiento que hayas padecido en los últimos meses y apúntalas. ¿Cuánto había de dolor, y cuánto de sufrimiento? ¿El sufrimiento era opcional? ¿Cuánto de dolor quedaría si le quitásemos la parte de drama mental?

Te habrás dado cuenta de que, además, vivirás situaciones en las que no existe el dolor físico. Solo sufrimiento psicológico. Aquí el tema es todavía más delicado y, como estamos apenas comenzando nuestro camino, encontrarás más resistencias. Pero seguro que sabes lo que voy a decir:

¿Era necesario tanto drama? ¿Crearte sufrimiento sirvió de manera efectiva para que pudieras solucionar el problema en cuestión? ¿Mejoró las consecuencias, las empeoró o las atascó durante un tiempo?

Son preguntas muy intensas que tienes que contestar con tranquilidad, en la intimidad de tu propia mente. Si tienes su-

ficiente valor, escribe las respuestas en tu diario. Te será de gran ayuda repasar lo que vas escribiendo de vez en cuando. De hecho, llegará a sorprenderte.

Recapitulando, sufrir, visto como la amplificación del dolor, se ha convertido en una especie de costumbre cultural. Le ponemos drama a nuestro sufrimiento para conseguir darnos importancia, para convertir nuestros padecimientos en algo especial, que nos haga sobresalir del resto. Que haga crecer nuestra percepción de uno mismo. Lo que en budismo se llamaría: destacar nuestro EGO.

¿Cómo ocurre este proceso? De manera muy resumida, todo comienza con los pensamientos. Una vez nuestro cerebro ha procesado la información que recibimos del exterior, y se ha dado cuenta de que, por ejemplo, nos encontramos ante alguien que nos está insultando, se producen pensamientos. Los pensamientos van a ser esa vocecita que está en tu interior, que incluso a veces la situamos en el centro o en un lateral de nuestra cabeza, que nos retransmite, al igual que haría un comentarista deportivo, lo que ocurre en nuestro mundo.

Si entras en una habitación, y te das cuenta de que tiene mucho polvo acumulado, la vocecita empieza a comentar todo lo que percibes: "Qué sucio está todo. Yo aquí no me quedo. Y pretenderá que me siente en una silla llena de porquería, con lo caro que es mi pantalón"

En el otro ejemplo, tomamos conciencia de que alguien nos insulta. Imagínate que tipo de pensamientos generarías.

Lo siguiente que ocurre es que los distintos receptores de tu cuerpo reaccionan a los pensamientos y empiezas a producir sensaciones. Estas sensaciones corporales serán agradables o desagradables. A la mezcla de sensaciones y pensamientos le llamamos EMOCIONES.

O sea, que cuando te insultan y piensas: "dios mío, qué vergüenza, me quiero morir" se crea una enorme sensación corporal de desagrado. Y a esa mezcla de pensar y sentir le llamamos emoción. Una gran emoción de vergüenza y desespero. ¿Lo ves?

Las emociones tienen el problema de que la energía que generan no se disuelve así por que sí. Necesitamos hacerle ver a nuestro cuerpo que la emoción ya ha cumplido su papel, y que el peligro que la provocó en primer lugar ha sido solucionado.

¿Cómo? Por medio de las ACCIONES. Tomando acción, haciendo algo al respecto. Date cuenta cómo muchas veces no hacemos nada, por ejemplo, a causa del miedo, del orgullo, o de la vergüenza. En ese caso, la emoción no se disipa. Se queda atascada en ti, provocando toda una serie de alteraciones que veremos con más detalle en el capítulo siguiente.

Si nos acostumbramos a repetir con frecuencia unos tipos de acción (más que nada porque nos vinieron bien la primera vez) se crean los HÁBITOS. Y como bien sabes, los hay buenos y malos. Digámoslo de otra manera. Los hay que sirven para mejorar tu vida, y los hay que la empeoran, ya sea destruyendo tu salud, tus relaciones, o tu trabajo. ¿Hace falta algún ejemplo?

Venga va.

Las drogas y el alcohol.

No pensarás que estas cosas son beneficiosas, ¿verdad?

Así que, si seguimos esta secuencia, los pensamientos son de vital importancia, porque serán ellos los que condicionarán tus emociones, tus actos y tus hábitos.

"¿Cómo puedo controlar los pensamientos?"

Más adelante en esta obra estudiaremos técnicas para poder tomar mayor conciencia del poder de los pensamientos y cómo aprender a lidiar con ellos. Pero tenemos que ir poco a poco. Al igual que un niño comienza primero a gatear, luego a caminar con inseguridad, y años después es capaz hasta de correr una maratón, nosotros también tenemos que ir tomando conciencia y practicando poco a poco.

Por ello te voy a proponer el siguiente **ejercicio**:

Tómate dos minutos para recordar una situación que padeces en la actualidad, y que aún no has resuelto. Eso quiere decir que todavía

no has tomado una decisión, ni has hecho nada por tu parte para solucionarla. Date cuenta de que eso significa que estás atacado al nivel de las emociones. Aún no has avanzado al paso siguiente que sería el de la acción.

Apunta la situación en cuestión en tu diario y ahora responde con sinceridad: ¿qué es lo que te ha paralizado?:

1) El miedo a los resultados o a las consecuencias de tu acción.

2) El orgullo de tener que tomar medidas, ya sea porque te obliga a rebajarte o a tener que aceptar tu debilidad.

3) La vergüenza que, todo lo que concierne al problema, te provoca.

Escribe la causa de tu inactividad.

Continúa respondiendo en tu diario a las siguientes cuestiones:

¿Qué es lo peor que podía pasar si tomase acción?

¿Es mejor mi inactividad que mi pasividad?

¿El problema se está agrandando y empeorando mientras miro hacia otro lado?

Termina resumiendo en una frase lo que has aprendido con este ejercicio y agradece por el tesoro del aprendizaje.

En este momento es muy común que alguien tenga la necesidad de expresar: "¿Cómo te atreves a decirme que lo que sufro es cosa mía? ¿Acaso tienes idea de por lo que me ha tocado vivir? ¿Me conoces de algo?".

Sé que este capítulo es muy delicado, porque habla de dolor y de sufrimiento. Pero ya te habrás dado cuenta, aunque sea muy poco, de que esa actitud es la que aumenta tus padecimientos. Palabras como "mi dolor" o "mi vida" siguen indicando que nos identificamos con las circunstancias, que dramatizamos en exce-

so, y que, en último término, construimos todo un personaje, nuestro ego, que llevamos cargado a la espalda.

Una de las cosas que el ego acostumbra a hacer cuando se siente amenazado, y todo lo que estamos comentando lo amenaza, es hacerte sentir culpable. "Entonces es culpa mía, ¿no?" "Que me pasase esto o lo otro, ¿es mi culpa?".

Te seré muy franco: no es tu culpa. Es tu RESPONSABILIDAD.

Y no es lo mismo.

En nuestra cultura tenemos fuertemente asociado el término culpabilidad con castigo. "Soy culpable de algo, merezco un castigo por ello" ¿Ves?

Responsabilidad es algo completamente distinto.

Si eres responsable, pasan dos cosas:

1) Eres parte del problema: Ya sea en la creación de la situación de manera activa, por haber hecho algo: por ACCIÓN. O por omisión, por mirar a otro lado e ignorar lo que pasaba: por NEGACIÓN.

2) Eres parte de la solución. Ser responsable indica que tienes la capacidad de influir positivamente, e incluso, a veces, solucionar, el asunto en cuestión.

Si en el punto 1) has hecho algo que vaya en contra de la ley de tu país deberás ser responsable de tus acciones y aceptar las consecuencias de tus actos. Faltaría más.

Lo curioso es que personas que son auténticas víctimas de las acciones de otros, como las que han sido maltratadas, tienen también sentimientos de culpabilidad, y, por ende, de castigo.

Sentirse culpable es también una manera de excusarse para no tomar acción y seguir negando el problema. Aunque esto último es muy sutil, y lleva implícito el miedo al castigo, la vergüenza por lo padecido, o el orgullo ante tener que pedir ayuda.

Vamos a hacer un **ejercicio** en el diario:

Vuelve a la situación que describiste en el ejercicio anterior.

¿Te sientes culpable por lo sucedido? Toma conciencia que eso es una manera de esperar un castigo, y, a la vez, de ganar tiempo, por si las cosas se solucionan solas.

Ahora toma la responsabilidad en vez de la culpa, y responde escribiendo en tu diario:

¿De qué manera puedes ser parte de la solución? ¿Cómo puedes influir positivamente? ¿Hay una forma de solucionarlo que esté en tu mano?

Después agradece todo lo que hayas aprendido haciendo este ejercicio.

Voy a contarte un cuento budista:

Se dice que iban dos monjes de peregrinaje hasta que llegaron ante un caudaloso río. Cuando se disponían a cruzarlo se encontraron con una bella muchacha. Ella, incapaz de cruzarlo por sí sola, se acercó a los monjes y les pidió ayuda. Uno de ellos, el más joven, sin dudarlo, se echó a la mujer sobre sus espaldas y cruzó con ella al otro lado. "Gracias, de corazón" dijo la joven muy agradecida y continuó su camino.

El otro monje no se lo podía creer. Habían jurado celibato, y el contacto físico con una mujer estaba terminantemente prohibido.

Prosiguieron su viaje, y el joven monje no dijo ni una palabra sobre el episodio de la muchacha en el río. A los tres días, el monje de más edad estalló de ira: "No me puedo creer que cargaras con una mujer y cruzaras el río con ella. ¡Su cuerpo en contacto con el tuyo! Cuando lleguemos al templo tendré que dar parte al abad"

"Sí, no fue una situación fácil", le respondió el joven. "Ella necesitaba nuestra ayuda, y podría haber muerto al intentar cruzar sola. Pero respóndeme una cuestión: ¿Cuánto tardé en pasar al otro lado?".

"Un minuto, o menos quizá" respondió malhumorado el otro.

"Tienes razón en que cargué con el cuerpo de esa joven durante un minuto. Pero tú, amigo mío, la llevas sobre tu espalda desde entonces".

Recuerda esta frase y apúntala en tu diario:

EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL.

Para resumir, y repasar todo lo que hemos aprendido en este capítulo, vamos a enumerar los cinco "beneficios" (o nosotros creemos que son beneficios), que obtenemos creando drama, sufrimiento psicológico opcional:

1. Negarme a vivir el dolor, defenderme del dolor. La negación implica el miedo, la vergüenza o el orgullo.

2. No responsabilizarme de mi dolor. Es más fácil sentirnos culpables y seguir bloqueados que aceptar que somos responsables. Ser responsable implica aceptar que somos parte del problema y también parte de la solución.

3. Buscar una persona que sea mi "salvador" y que me saque de mi sufrimiento. Siempre es preferible mirar "hacia fuera" que tener la madurez suficiente como para tomar las riendas de la situación.

4. Exceso de victimismo y manipular el entorno a mi antojo. Atraer al "público" para llamar la atención y sentirme querido. Alimentar al ego.

5. Quedarme como estoy, anclado en el pasado, sin moverme hacia el futuro. Seguir cargando con la culpabilidad, lamentándome de los hechos del pasado.

Es una pena, pero muchas personas piensan que es más fácil sufrir que actuar.

Voy a repetirlo, pero en mayúsculas:

LAS PERSONAS PIENSAN QUE ES MÁS FÁCIL SUFRIR QUE ACTUAR.

Ésta es una creencia que debes erradicar de tu mente. Vamos a dejarnos de culpas, de bloqueos, de negaciones, de miedos, de vergüenzas y de orgullos.

Ha llegado el momento de tomar acción, de mirar al futuro con responsabilidad, y de aceptar las consecuencias de nuestros actos.

"¿Y si me equivoco?".

Lo aceptaremos y cambiaremos de estrategia para hacerlo mejor la próxima vez.

"¿Y si me duele?".

Sabemos que en la vida puede que haya cosas que nos hagan daño, pero no lo dramatizaremos ni lo amplificaremos con sufrimientos que no nos ayudan en nuestro camino. Vivimos en un cuerpo físico. El dolor, a veces, es inevitable.

Estas frases las escuché en una película y se me quedaron grabadas:

"*Nada ni nadie golpea más fuerte que la vida. Y no importa lo fuerte que golpeas sino lo fuerte que pueden golpearte. Y lo aguantas mientras avanzas. Hay que soportar sin dejar de avanzar. Así es como se gana. Si tú sabes lo que vales, ve y consigue lo que mereces. Pero tendrás que soportar los golpes. Y no puedes estar diciendo que no estás donde querías llegar por culpa de él, de ella, ¡de nadie!*

Eso lo hacen los cobardes, y ¡tú no lo eres! ¡Tú eres capaz de todo!".

No te voy a obligar a apuntar todo este párrafo en tu diario. Pero si lo haces, no será una pérdida de tiempo.