

== Mercè Sanjuan ==

Libro con  
REALIDAD  
AUMENTADA



# # Sé Quien Quieres Ser

UNA EXPERIENCIA HIPERMEDIA ÚNICA  
QUE TE INSPIRARÁ PARA CONSEGUIR  
TODO LO QUE TE PROPONGAS

  
alienta  
EDITORIAL



= Mercè Sanjuan =

Sé # Quien  
Quiéras  
Ser

© 2016 Mercè Sanjuan

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño del interior © Valentín Vía y Veruska Velasco

ISBN: 978-84-16253-77-7

Depósito legal: B. 20.742-2016

Primera edición: noviembre de 2016

Preimpresión: victor igual, sl

Impreso por T. G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# ÍNDICE

## **No me gusta la palabra prólogo**

**pág. 1 | 5**

## **¿Sabes quién soy?, ¿sabes quién eres?**

**pág. 6 | 33**

Nunca es tarde para aprender a conocernos.  
¿Sabes qué tipo de mochila llevas?  
Palabra de mamá.  
No te arrepientas, aprende de ello.

## **Ser normal está sobrevalorado**

**pág. 34 | 61**

Actuar para ser aceptado te hará infeliz.  
Mi peculiar época de estudiante de publicidad.  
Ir a contracorriente ¿por sistema o por convicción?  
Dejar de soñar y empezar a vivir.

## **Que la mañana no acabe con tus sueños**

**pág. 62 | 89**

Tuve un sueño y lo convertí en mi trabajo.  
Cómo construí mi agencia Gordon Seen, una agencia con ADN.  
Si crees en ello, lúchalo hasta el final.  
Las decisiones hay que tomarlas y saber aceptarlas.  
En mi espalda: lo eterno, lo incondicional.  
Que nadie te diga lo que puedes o no hacer.

### **Nacemos, vivimos y morimos, solos**

**pág. 90 | 125**

Vivir es un gran poder y una gran responsabilidad.  
La soledad enseña más que cualquier compañía.  
Empecé a ser #AlmaLibre desde niña.  
De atleta de élite a la depresión.  
Siempre podemos pedir ayuda.

### **Entrena tu vida**

**pág.126 | 163**

Haz que suceda.  
¿Qué me ha aportado el deporte?  
Concéntrate en lo que dependa de ti.  
El éxito reside en superarte.  
El Ironman que nos cambió la vida.  
Mi primer triatlón: Half 70.3 Lanzarote.  
Los imposibles sólo están en nuestra cabeza: Ironman.

### **Todo pasa por algo**

**pág.164 | 193**

Los cambios son grandes oportunidades.  
“Lo que no te mate te hará más fuerte”.  
Sobrevivir a las muertes en vida.  
Cada contratiempo es una oportunidad.

## **Los recuerdos no siempre se corresponden a la realidad**

**pág.194 | 219**

La mente nos engaña.

¿Por qué me abrí mi canal de YouTube?

Convertir las adversidades en fortalezas.

Saber pedir ayuda no nos hace débiles.

¿Cómo superé mis crisis de ansiedad?

Dar las gracias nos hace mejores personas y más felices.

La unión hace la fuerza.

El significado de mis tatuajes.

## **Tus limitaciones de hoy pueden ser tus logros de mañana**

**pág. 220 | 235**

El coraje no es la ausencia de miedo.

Vencer tus miedos para ser libre.

Soy muy de terapia de choque.

Mira a los ojos a tus miedos y plántales cara.

John Forbes Nash, un ejemplo de que se puede.

## **Renacer: Un derecho, un deber y una obligación**

**pág.236 | 257**

Las heridas dejan cicatriz.

No tenemos ni idea de gestionar las emociones.

¿Inteligencia emocional? ¿Y eso qué es?

El método de patada y “palante”.  
Saber quién somos, qué nos duele y aceptarlo.  
Tocar fondo, no es tan malo, es una ocasión  
para renacer.  
Mi #RenacerApedales.  
Ser responsables de nuestra vida.  
¿Quién Quieres Ser?

### **#SeQuienQuierasSer**

**pág. 258 | 265**

¿Quién eres en realidad?  
¿Te quieres tal y como eres?  
¿Qué no te gusta de ti o de tu vida?  
¿Qué te gustaría cambiar de tu vida?  
¿Qué representarían esos cambios?  
¿Qué herramientas tienes en tu mano para poder hacerlo?  
¿A quién puedes pedirle ayuda para hacerlo?  
Elige un objetivo y traza un plan.  
No te falles.  
No te frustres si no lo consigues a la primera.  
Pero tampoco te engañes.  
#SeQuienQuierasSer.

Agradecimientos

¿Sabes  
quién  
soy?

¿Sabes  
quién  
eres?

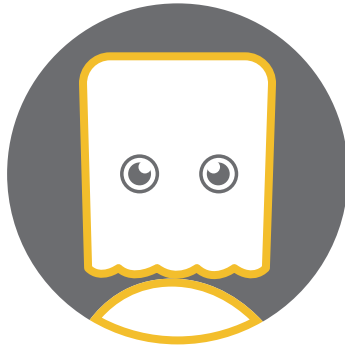


***“Qué importa cómo me llame,  
se nos conoce por nuestros actos.”***

**Batman**

**No somos lo que decimos, somos lo que hacemos.  
Pero tenemos el poder de convertirnos  
en lo que pensamos.**

**Así que ten cuidado con lo que deseas,  
podría hacerse realidad.**



**¿Sabes quién soy?  
¿Sabes quién eres?**

## Me llamo Mercè Sanjuan



Es la única afirmación cierta e irrevocable que voy a hacer en este libro.

Aunque si lo pienso bien, si realmente soy rigurosa, eso no es del todo cierto. Contradecirse así en las tres primeras líneas de un libro es un tanto extraño. Supongo que os confundirá un poco este inicio tan sumamente desconcertante y lo entiendo. Así mismo me quedé yo hace apenas un año, cuando me enteré a mis cuarenta años que seguramente ni mi apellido, ni mi abuelo, ni mis orígenes fueran los que siempre había creído.

Toda la vida pensando que era catalana por parte de padres, abuelos y bisabuelos. Vamos una catalana de pura cepa que decía yo, una catalana por los cuatro costados. Y luego resultó ser que de eso nada de nada y que podría apellidarme de otra manera. Podría ser incluso medio cubana, o vete a saber qué. A estas alturas, todavía no tengo muy claros mis verdaderos orígenes. Pero eso me hace más rica, más completa, más diversa, más multirracial.

Tengo varios nombres:

1. El que viene en mi partida de nacimiento:

**MERCÈ SANJUAN GUMBAU**

2. Mi nombre de guerrera india:

**ALMA LIBRE**

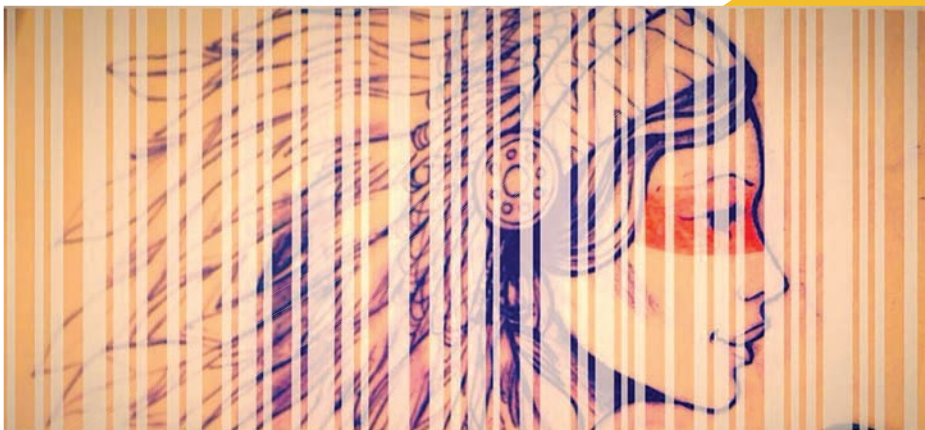
3. Otro nombre en Twitter e Instagram:

**@MerceYellow**

4. Y muchos más que ni sé que tengo,  
pero seguramente tendré.

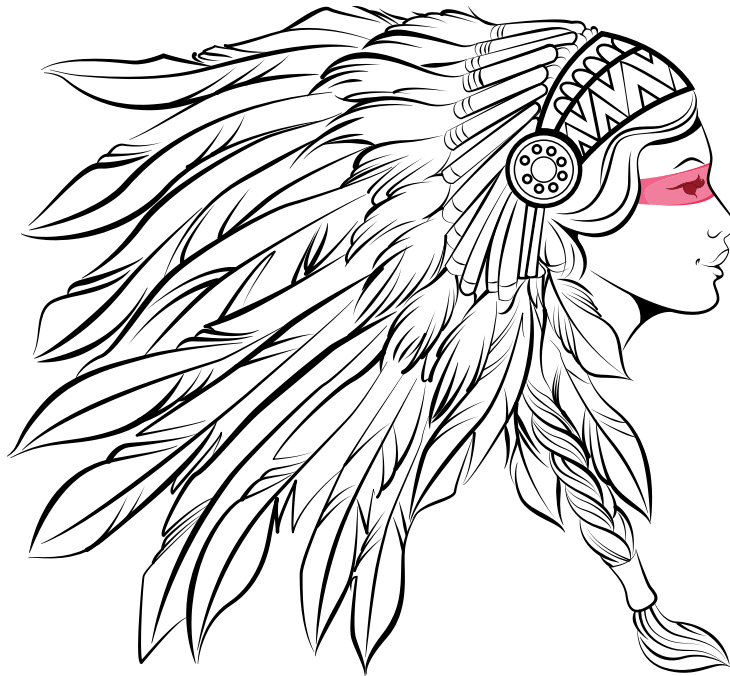
Pero ¿qué importa mi nombre, o de dónde venga, o si mi abuelo no era quien creía? Al final me recordarán por mis actos, al final me recordaré por los míos, por todo lo que he hecho, y por todo lo que he dejado de hacer. Por todo lo que he vivido y sobre todo por cómo lo he afrontado.

Soy lo que soy por la suma de experiencias que me ha tocado vivir y otras que me he buscado yo solita. La suma de cómo las he vivido y qué actitud he tenido frente a ellas es lo que ha hecho que ahora, a día de hoy, sea quien soy.



**ver foto original en:**  
[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)

**Somos lo que proyectamos,  
somos lo que sentimos,  
nos convertimos en el pulso de  
nuestros impulsos y nuestras  
represiones.**



Podemos ser tristes o alegres, **nosotros decidimos**. No podemos escoger lo que nos va a tocar a vivir, dónde nacemos ni con qué limitaciones nos encontraremos. Ciertamente hay cosas que no podemos evitar, factores que se escapan a nuestro control, pero sí que tenemos en nuestra mano decidir cómo los afrontamos. **Y ahí reside la clave de todo.**

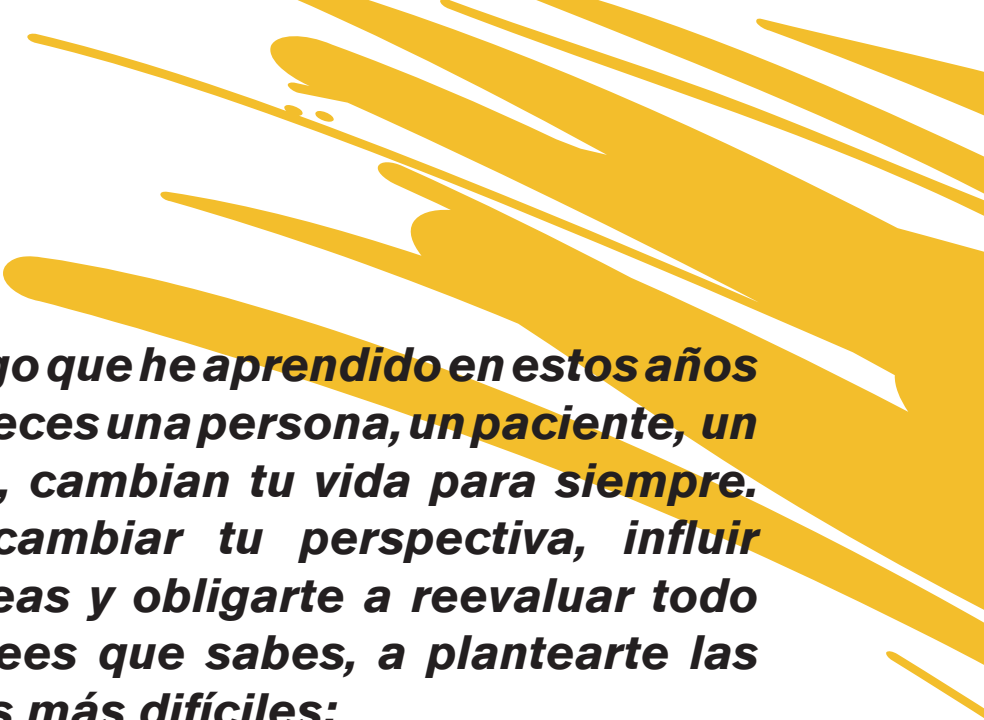
**Pensar en positivo nos traerá cosas positivas. Aprender de nuestros errores nos hará mejores, pedir perdón y perdonarnos nos hará más maduros y capaces. Cada intento aumenta la probabilidad de conseguirlo, así que no dejes de intentarlo, hazlo por ti.**

Reconócete. Analízate.

¿Eres lo que deseas? ¿En qué deseas convertirte?

**Sólo tú tienes el poder de hacerlo.**  
**#SeQuienQuierasSer.**





***“Si hay algo que he aprendido en estos años es que a veces una persona, un paciente, un momento, cambian tu vida para siempre. Pueden cambiar tu perspectiva, influir en tus ideas y obligarte a reevaluar todo lo que crees que sabes, a plantearte las preguntas más difíciles:***

***¿Sabes quién eres?***

***¿Sabes qué te ha pasado?***

***¿Quieres vivir así?”***

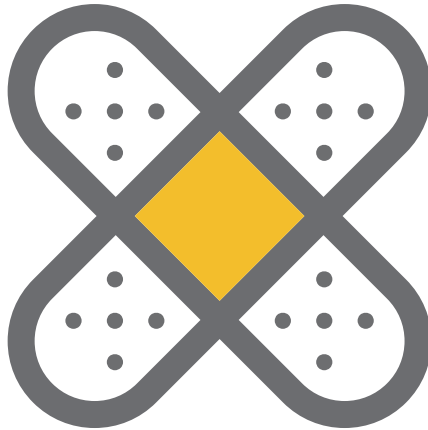
***Anatomía de Grey***  
**Episodio 10x07**





**ver foto original en:**  
[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

Estoy **enamorada de la vida**, del mundo en el que vivo, **#SoyFan** de arriesgarme, de caerme, de levantarme, de contemplar mis heridas de guerra y de tatuarme la piel con todo aquello que me ha marcado muy fuerte el alma.



Es cierto que este mundo es caótico. Todo pasa muy deprisa y apenas disponemos de momentos para pararnos a pensar, para pensar en lo esencial.

Demasiado a menudo tiene que ocurrirnos algo dramático, doloroso o incomprensible para abrir los ojos. Necesitamos experimentar una de esas bofetadas que te descolocan, o uno de esos puñetazos que te hacen sangrar la nariz, para hacernos esas preguntas. Y cuando ocurre, siempre tenemos la sensación de que es demasiado tarde, de que ya no hay remedio, de que no podemos deshacer el tiempo.

Cuando la catástrofe nos inunda (porque, desengañados, nos ocurre y nos seguirá ocurriendo) solemos pensar en aquello que podríamos haber hecho para evitarlo. En cómo deberíamos habernos comportado para que no tuviéramos que vernos en semejante situación, en qué fallamos, en qué nos equivocamos o en cómo deberíamos haberlo visto venir.

Es un error castigarnos por ello. No sirve de nada autocompadecerse por el simple hecho de fustigarnos. Pero sí que es imprescindible analizar y valorar qué podríamos haber

hecho y qué haríamos ahora si tuviéramos la oportunidad de volver atrás y aprender de ello.

**Nos torturamos,  
nos compadecemos,  
y muchas veces nos hundimos.**



Sé de lo que hablo, creedme, lo sé muy bien. Me ha ocurrido. Y aunque en ocasiones hubiera vendido mi alma al mismísimo diablo por deshacer el tiempo, me di cuenta que ya era demasiado tarde y que sólo quedaba aprender.

Es cierto que no podemos volver atrás. Es cierto que no podemos retrasar nuestro reloj para cambiar el pasado. Por eso

afirmo que deberíamos hacernos estas preguntas mucho antes, cuando las cosas van aparentemente bien, cuando la mar está en calma. Porque muchas veces bajo esa calma aparente se está gestando una tormenta perfecta.

Deberíamos ser capaces de evaluarnos a diario, encontrar ese momento de sinceridad absoluta con nosotros mismos y saber si lo que hacemos, cómo actuamos y cómo vivimos, nos hace felices. Si estamos viajando rumbo al destino al que nos gustaría llegar, si disfrutamos de los caminos que recorreremos y si llevamos la compañía que nos gustaría, e incluso si somos dignos de ellas.

¿Son felices? ¿Les hacemos felices? ¿Estamos satisfechos de cómo actuamos? ¿Es coherente lo que damos con lo que recibimos? ¿Somos justos con ellos y con nosotros mismos?

**Si no somos felices  
va ser imposible  
que hagamos  
felices a nuestros  
compañeros de  
viaje.**

**Si somos unos  
amargados, les  
amargaremos la  
vida.**

**Es lógico, es cierto y  
ocurre siempre así.**





**¿Llevamos una mochila demasiado pesada para nuestra travesía?**

**¿El equipaje es demasiado escaso para un camino tan largo?**

**¿Llevamos lo que necesitamos o acarreamos con material inútil?**

**¿La multitud que nos rodea nos hace sentir acompañados o inmensamente solos?**

Nos cuesta valorar lo que tenemos y nos cuesta darnos cuenta de lo que necesitamos de verdad. Los seres humanos somos así. No sé si todos, porque no pretendo hacer de esto un dogma de fe, pero sí la mayoría. Nos distraemos con necedades, nos creamos necesidades inútiles, nos conformamos y justificamos porque nos da miedo el cambio. Tenemos pánico a equivocarnos y nos acomodamos porque es más fácil seguir con lo que tenemos que dar un vuelco a nuestras vidas. Somos terriblemente cobardes, el miedo nos paraliza, el miedo nos hipnotiza. Ese miedo absurdo a no sé qué, que nos hace incapaces, infelices y tristes.

Tendemos a apreciar lo que tenemos cuando ya lo hemos perdido, tendemos a lamentarnos por no haberlo valorado, por no haberlo conservado cuando lo tuvimos. Tendemos a pararnos a pensar cuando nos sorprende la catástrofe y, encima, luego cuando eso ocurre utilizamos la expresión “claro, cuando le ves los huevos al toro se sabe que es macho”. ¡Qué frivolidad! Quizá, si nos hubiéramos preocupado de agacharnos y echar un vistazo, nos hubiésemos dado cuenta que lo era antes de que nos hubiera pegado la cornada. Eso sí, cuando tenemos el cuerno clavado en lo más profundo, justo en esos momentos, sí que nos paramos a pensar, sí que nos hacemos las preguntas con



las que empieza este libro. Siempre a destiempo, siempre tarde.

Recuerdo una conversación que tuve con mi madre en sus últimos días. De hecho, más que una conversación fue un monólogo porque fui incapaz de pronunciar palabra. Sabía que si abría la boca me saldría un grito de desesperación, de impotencia. Y sus palabras se me quedaron grabadas a fuego en lo más profundo de mi ser y las recuerdo a diario.

Con una sonrisa en los labios y con esa mirada preciosa que tenía me dijo:

***“Me das mucha envidia, ¿sabes? Tienes la mitad de edad que yo pero has vivido diez vidas más. Te has equivocado muchas veces, eso es cierto. Hemos tenido muchas discusiones por ello, pero ahora, desde mi perspectiva, tengo que decirte que estoy feliz de que haya sido así. Has sufrido mucho por tu cabezonería y por no querer escuchar, pero has vivido con intensidad, a tu manera, como has querido. Has vivido con pasión, y aunque no estoy de acuerdo con algunas de las cosas que has hecho y cómo las has***

***vivido, ahora pienso 'olé por ti'. Mira que he sufrido viendo que sufrías. Mira que has sido testaruda, terca y nos has hecho poco caso a tu padre y a mí cuando queríamos protegerte, pero ahora estoy contenta de que lo hicieras, ahora tengo que darte la razón.***

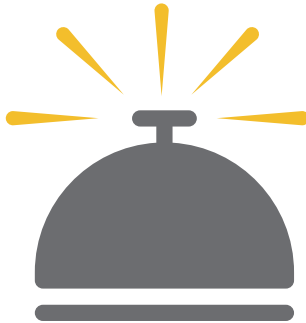
***Ojalá yo hubiera sabido vivir como tú. Para bien o para mal, ahora me llevaría todo eso conmigo y no me sabría tan mal que se me acabara el tiempo. Ahora todo se va a quedar anotado en una de mis listas, la lista de 'cosas que hacer cuando me jubile'. Estaba esperando a jubilarme para empezar a vivir a tope, a disfrutar con tu padre, a estudiar inglés, retomar el piano y tocarlo hasta que me dolieran los dedos. Quería redecorar la casa, leer en el porche e ir al teatro. E, ironías de la vida, cuando representa que tenía que empezar a vivir, resulta que justo ahora tengo que irme.***

***Preferiría mil veces arrepentirme por cosas que hice y no de lo que me dejo por hacer. Ahora sólo puedo ver esos planes, esas ilusiones, esos sueños, que quedarán en eso, en ilusiones que un día tuve. Así***

***que le doy mi aprobación a lo que tú decidas, a todo, siempre que vivas, seas tú misma y luches por lo que quieres. No dejes que nada ni nadie te frene, te pare. Tú corre, corre sin parar hacia donde quieras llegar.***

***No te olvides de lo esencial. A menudo es a lo que prestamos menor atención pero, en realidad, es lo único que importa. Y piensa que por mucho que te equivoques, por mucho que te duela, por mucho que creas que ya no hay remedio, mientras sigas aquí nunca es tarde para nada, nunca es tarde para empezar, para cambiar.”***

***¡Así que empieza desde ya!***



Mi madre sabía que yo estaba mal, que no era feliz, que estaba descontenta con mi vida y sabía la que se me vendría encima cuando ella se fuera y terminó diciendo:

***“Prométeme que lo harás, que cuidarás de ti, de tu hermano, que velarás para que vuestros **sueños** se hagan **realidad**. Y así, yo, lo viviré a través de vuestros ojos”.***

Éstas fueron sus palabras y jamás después de esta conversación quiso hablar de sus últimos días, ni de lo enferma que estaba, ni de cómo se sentía. Al contrario, se lo guardaba para ella. Se limitaba a sonreír aunque fuera bajo una mueca de dolor.

Recuerdo que ese día lloré como nunca lo había hecho, de rabia, de tristeza, de ira. Era injusto, pero era una realidad. Esas realidades que te cambian la vida para siempre. Ella se iría con sus sueños rotos, con su vida a medias, y resulta que se había olvidado de vivir su mejor parte. Vivió por los demás, por nosotros, por mí, para darnos todo lo que pudo.

Un ejemplo donde los haya, una persona sana, trabajadora, justa, comprensiva, lo tenía todo.

Recuerdo que la mayor parte del tiempo lo habíamos pasado discutiendo. No sé muy bien por qué, ahora no le encuentro ningún sentido. Le llevaba la contraria por sistema, creo que porque me daba rabia que fuera tan perfecta, que tantas veces tuviera razón. Es algo absurdo e irracional. Pero la vida me dio una oportunidad, la oportunidad de poder cuidarla, escucharla y hacer las paces con ella.

Hasta un año después no fui capaz de asimilar de verdad sus palabras y pasó un tiempo hasta que empecé a reaccionar, pero lo hice. ¡Ya ves si lo hice! Puse mi vida patas arriba porque la suma de desgracias acumuladas desde años antes de que muriera mi madre hasta un año después de su muerte no podía ser más devastadora. Con sus palabras retumbando en mi cabeza sabía que lo mínimo que podía hacer era reencontrarme conmigo misma, encontrar el rumbo de mi vida, y demostrarle, aunque un poco tarde, que cogía las riendas de mi vida y que cumplía mi promesa. Que le daría la oportunidad de vivir una vida a través de mis ojos, que la haría sonreír eternamente, que lucharía como me dijo.