

Josef Ajram

El pequeño libro de la superación personal 3



EL PEQUEÑO LIBRO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL 3

Échale **TODAVÍA MÁS** gasolina
a tu cerebro y consigue
todo lo que te propongas

Josef Ajram



© Josef Ajram, 2019

Ilustraciones del interior: © Amparo Duñaiturria

Fotografía de la faja: © Sebas Romero

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17568-89-4

Depósito legal: B. 23.350-2019

Primera edición: noviembre de 2019

Preimpresión: gama sl

Impreso por Egedsa

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

1

Si quieres hacer algo,
no te pares,
no lo dejes para luego.
Hazlo ya.
(Morgana Ajram)

«SI QUIERES HACER ALGO,
NO TE PARES,
NO LO DEJES PARA LUEGO.

¡HAZLO YA!»

MORISANIA ATRAM



El otro día me dijo mi hija Morgana: «Papá, me gustaría que pusieras una frase en tu libro». Yo le pregunté: «¿Qué frase es?». Y entonces ella escribió ésta que acabáis de leer.

¿Cómo te quedarías tú si tu hija de nueve años te dijera esto? Esta frase que me parece alucinante que se le pueda ocurrir a una niña de nueve años. Y que además, como vas a ver más adelante, es uno de los temas principales de este libro. Y esto es porque también es una de mis principales preocupaciones e inquietudes en este momento actual de mi vida.

¿Cómo es posible que ella pueda tener ya esta idea del *carpe diem*, de «hemos de hacer las cosas inmediatamente»? La verdad es que me ha emocionado y me ha alegrado mucho que ella, de su propia voluntad, haya tenido esta conclusión; no sé si será su subconsciente o es lo que percibe en casa.

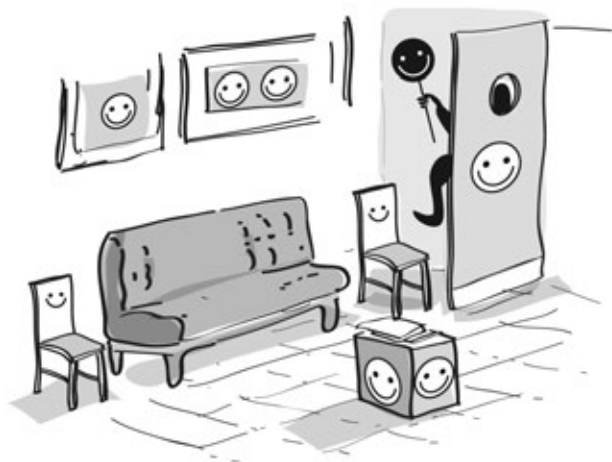
Y ¿qué te voy a decir? Ya verás, ya te darás cuenta en este libro, de que para mí el tiempo, ahora que ya he cumplido cuarenta y un años, es un elemento fundamental: un elemento al que doy la máxima prioridad, el máximo cariño y tratamiento. Porque me doy cuenta de que cada vez pasa más rápido, que he de disfrutarlo con mayor intensidad, sin presión, agobios ni paranoias, pero con la sensación de que hago lo que me apetece, disfruto de quien me apetece y estoy a gusto con los míos. Y, sobre todo, darme cuenta de que, ahora que estoy en la década de los cuarenta, he de iniciar ya el camino a la felicidad plena, habiéndome quitado mochilas que he ido acumulando durante los treinta. Porque, como dice mi hija: hay que hacerlo YA, porque si no... esto se nos acaba.

2

La felicidad está escondida
en la sala de espera
de la felicidad.
(Eduard Punset)

«LA FELICIDAD
ESTÁ ESCONDIDA
EN LA SALA DE ESPERA
DE LA FELICIDAD.»

EDUARD PUNSET



Siempre que me preguntan cuál es mi objetivo en la vida, respondo que ser feliz; para mí es un fin. Hace muchos años en un libro también publicado por esta misma casa me preguntaron si era feliz. Era el año 2013, en plena crisis económica, y mi respuesta fue: «Sí, con perdón». Porque muchas veces parece que vivimos en una sociedad en la que decir que eres feliz es algo arrogante o soberbio y, bajo mi punto de vista, eso es una pena.

La felicidad es maravillosa, es la combinación de muchas variables muy difíciles de conseguir, ya sean profesionales, personales, familiares... Se han de cumplir tantas variables para poder decir que uno es feliz, que cuando se logra ese estado hay que decirlo con orgullo y con mucha alegría. Porque nos acostumbramos a que las cosas salgan bien, y que las cosas salgan bien en la vida es complicadísimo, y hacer las cosas bien en lo profesional también. Por eso en cada logro, en cada peldaño que subamos y en el que consigamos un puntito más de felicidad, hay que pararse unos minutos para celebrarlo, estar muy satisfecho y ser consciente de que no es lo habitual y que hay que pregonarlo a los cuatro vientos porque al final, si te rodeas de gente que es capaz de decir que es feliz, eso te contagia para bien y hace que las cosas acaben saliendo con una inercia más positiva.

3

Cuando fui a la escuela,
me preguntaron qué quería
ser de mayor. Yo respondí:
"feliz". Me dijeron que
yo no entendía la pregunta,
y yo les respondí que ellos
no entendían la vida.

(John Lennon)

«CUANDO FUI A LA ESCUELA,
ME PREGUNTARON
QUÉ QUERÍA SER DE MAYOR.

YO RESPONDÍ:
"FELIZ"

ME DIJERON QUE YO NO ENTENDÍA LA PREGUNTA,
Y YO LES RESPONDÍ

QUE ELLOS NO ENTENDÍAN LA VIDA.»



En la línea de la frase anterior de Punset se encuentra esta espectacular respuesta de John Lennon a su profesor. ¿Te imaginas a un jovencito John Lennon en clase diciéndole esto a su profesor? Seguro que fue una escena soberbia. Al final, es esto. Se trata de algo tan fácil y tan, tan complicado como intentar conseguir este objetivo, el de la felicidad.

Hace muchos años una persona me hizo reflexionar sobre que durante una tercera parte de mi vida estaría trabajando, una tercera parte durmiendo y la tercera restante la podría dedicar a mí mismo. Pero, para poder dedicar tiempo a ti mismo, has de trabajar en lo que te gusta y dormir con la conciencia tranquila porque si no, si sabes que una tercera parte de tu vida vas a estar haciendo algo que no te gusta o durmiendo con angustia porque no te sientes realizado, lo más probable es que cuando tengas ese tiempo de ocio no vayas a poder disfrutarlo como deberías.

Así que esta frase de Lennon me parece muy complementaria y muy bonita, muy acorde con lo mencionado anteriormente. Pues de eso se trata, de intentar luchar por ser feliz. Hagamos todo lo posible por intentar ser lo más felices que podamos.