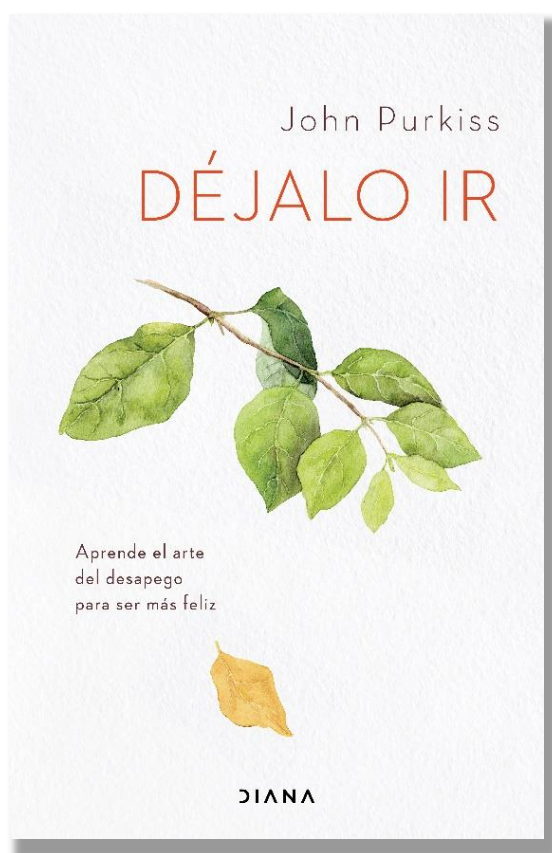


# DÉJALO IR

APRENDE EL ARTE DEL DESAPEGO PARA SER MÁS FELIZ

JOHN PURKISS



Cuando aprendemos a soltar, la vida fluye con facilidad, porque ya no nos aferramos al hecho de que las cosas sucedan de una manera determinada, de ser de una manera determinada, de querer tener siempre la razón. Lo irónico es que cuanto más bloqueados nos sentimos en alguna área de nuestra vida (el trabajo, las finanzas, nuestras relaciones), más difícil nos parece dejarla ir.

John Purkiss combina el porqué y el cómo soltar nuestros patrones, ideas y expectativas con técnicas de eficacia demostrada que nos ayudarán a que desaparezca el estancamiento y el cambio suceda. Aprenderemos a estar presentes y a disfrutar de cada momento, y nos liberaremos del dolor y de los pensamientos que nos retienen, para empezar a vivir intuitivamente, con abundancia, serenidad y alegría.

«Cuando nos dejamos ir por completo, cuando nos entregamos, no hay ego que fuerce nada. Entonces, los deseos se materializan con facilidad desde la existencia pura, la consciencia pura, la percepción pura, la presencia pura. Esa es la gran paradoja del desapego».

«Comiencas por donde comiencas, te recomiendo que dejes ir todo lo que te retiene y vayas a por ello. Te transformará, y también al mundo que te rodea».

## JOHN PURKISS

**John Purkiss** estudió ciencias económicas en la Universidad de Cambridge y cursó un MBA en INSEAD, donde obtuvo el premio Henry Ford II. Empezó su carrera profesional en el sector financiero y en la consultoría de dirección en Londres y en Chicago, y trabajó en ventas y en marketing tanto en Reino Unido como en Europa continental.

Durante los últimos veinte años ha viajado mucho y ha explorado diversas tradiciones, como el advaita vedanta, el budismo, la cábala o el sufismo. La meditación reforzó su intuición en gran medida y lo ayudó a pasar al sector del *headhunting*. En la actualidad se dedica a seleccionar a altos ejecutivos, directores financieros y otros miembros de consejos directivos. Es coautor de *How to be Headhunted* y de *Sé tu propia marca*. Da con regularidad conferencias sobre la selección ejecutiva, la marca personal y el arte del desapego.



© Ben Gold

**W** johnpurkiss.com

## SUMARIO

### Introducción

1. Estar presente y disfrutar de cada momento
2. Dejar ir los pensamientos que nos bloquean
3. Dejar ir el dolor que dirige nuestras vidas
4. Entregarse y sintonizar con algo mucho más inteligente que nuestro cerebro
5. Dejarse ir para hacer realidad los deseos

### Conclusión

*Y ahora, ¿qué?*

*Lecturas recomendadas*

*Agradecimientos*

## EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

### DESCUBRE OTRA MANERA DE VIVIR

«¿Qué quieres cambiar en tu vida? Quizá quieras disfrutar de más salud, de una relación de pareja, de más felicidad en tus relaciones personales, de un trabajo mejor, de más dinero...O quizá quieras menos de algo, por ejemplo menos estrés, menos frustración o menos problemas con tu jefe. ¿Hace años que intentas cambiar tu vida, pero aún no lo has conseguido y te sientes bloqueado?

Este libro te enseñará a vivir en otro nivel. Te verás a ti mismo y al mundo que te rodea de un modo completamente distinto. Dejarás ir los años de condicionamiento que te han llevado a creer que la única manera de conseguir que las cosas sucedan es pensar mucho, hacer muchas cosas y perseverar contra viento y marea. Si sigues los pasos que presenta el libro, las cosas empezarán a suceder con mucha más facilidad y mucho menos estrés.

No hace falta controlar todo lo que sucede. No hace falta empujar, bregar, batallar, forzar situaciones ni intentar manipular a los demás para que las cosas sean como queremos. Todo eso resulta tan agotador como innecesario.

Si aprendes a soltar lastre de la manera que te explicaré a lo largo del libro, experimentarás lo que, con frecuencia, se denomina *estado de flujo*. Descubrirás que estás en sintonía con el mundo, en lugar de en lucha contra él, y tu intuición será mucho más potente. Aunque tener un plan está bien, es esencial que conectemos con lo que sucede en realidad y trabajemos con ello en lugar de contra ello. Tendrás mucho más éxito en lo que sea que decidas emprender».

«Hay momentos en que nos dejamos ir del todo. En otras palabras, nos *entregamos*. Cuando nos entregamos, soltamos el ego. ¿Quiénes somos, entonces? Somos *consciencia pura, percepción pura, presencia pura o existencia pura*.

¿Qué tiene esto que ver con las cosas que queremos que sucedan pero que no han sucedido todavía? La cuestión es que muchos de nosotros intentamos forzar que las cosas sucedan. Tenemos muchos pensamientos positivos acerca de lo que queremos que suceda. Emprendemos muchas acciones para intentar hacer que suceda. Y todo se queda más o menos igual que estaba.

Cuando nos dejamos ir por completo, cuando nos entregamos, no hay ego que fuerce nada. Entonces, los deseos se materializan con facilidad desde la existencia pura, la consciencia pura, la percepción pura, la presencia pura. Esa es la gran paradoja del desapego.

El proceso es el siguiente:

1. Surge un deseo.
2. Nos entregamos y experimentamos la unidad con nuestro verdadero yo, que es consciencia.
3. La resistencia interior se desvanece y somos libres de actuar.
4. El deseo se cumple fácil y espontáneamente».

p. 16

#### *Dejarlo ir en tres pasos*

«Hay quien deja ir de golpe. Un día son seres humanos ordinarios. Al siguiente, se iluminan y empiezan a hacer cosas que los demás califican de milagrosas. Sin embargo, fluir es un proceso más gradual para la gran mayoría de nosotros.

Poco a poco, vamos dejando atrás todo lo que nos lastra. Es posible que, en estos momentos, ni siquiera seas consciente de tus lastres. Quizá sea algo pequeño y sutil, pero que aun así puede impedir que disfrutes de la vida y hagas realidad todo tu potencial.

En este libro describo un proceso sencillo que consta de tres pasos:

1. Dejar ir los pensamientos, como los juicios, las etiquetas, las expectativas y las historias. Por ejemplo, si nos damos cuenta de que la mente crea problemas sin cesar parlotando acerca de algo irrelevante frente a lo que sucede ahora, aprendemos a ser testigos de los pensamientos (a observarlos) y a soltarlos. Ahora podemos seguir con nuestra vida.
2. Dejar ir el dolor que nos provoca el torrente incesante de pensamientos negativos. Por ejemplo, un recuerdo doloroso nos impide vivir la vida plenamente. Revivimos la experiencia y nos permitimos sentir el dolor, el sufrimiento, el malestar o la agitación. Poco a poco se desvanece y es muy probable que desaparezca por completo. Ahora, la mente está más clara y nos sentimos mucho mejor.
3. Entregarse y sintonizar con algo mucho más inteligente que nuestro cerebro. Ahora que hemos dejado ir al pasado y al futuro, podemos permanecer en el presente. Seguimos nuestra intuición y, de forma natural, emprendemos la acción adecuada en el momento adecuado. Todo sucede con más facilidad».

pp. 17-18

#### **Para más información**

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)