

SALTA CONTIGO

¿Y si eliges ser valiente?

Fernando Botella



Prólogo de **Anne Igartiburu**
Epílogo de **Jorge Blass**

Salta contigo

¿Y si eliges ser VALIENTE?

FERNANDO BOTELLA

Prólogo de ANNE IGARTIBURU

Epílogo de JORGE BLASS

© Fernando Botella, 2022

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-131-3

Depósito legal: B. 1.331-2022

Primera edición: febrero de 2022

Preimpresión: Pleca Digital SLU

Impreso por Blackprint CPI

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

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.

Atrévete,
a pesar de tus miedos,
y serás VALIENTE.

W. JAMES (*filósofo*)

El miedo es mi compañero más fiel,
jamás me ha engañado para irse con otro.

WOODY ALLEN (*cinasta y escritor*)

La razón...

Vivimos rodeados de *sabios* que, ilustrados por lo cotidiano, creen disponer de recetas para casi todo.

Y es que **saber** cuesta muy poco.

Cualquier gurú, coach, mentor... te lo contará.

O tu mejor amig@.

Y si no, lo encontrarás fácilmente como frase motivacional abriendo cualquier página de Instagram o Facebook, lugar donde habita la nueva sabiduría social, en donde cualquiera se erige con la razón y con la sabiduría.

También lo podrás leer en una taza, en una chapa o pegatina, en una bolsita de té, en una camiseta, o quizá cualquier amigo bienintencionado te lo mande vía WhatsApp...

Sabios mensajes orientados a una *wonderful life*.

No reniego de ellos. Los utilizo. Me inspiran.
Pero no me hacen cambiar ni transformar mi vida.
¿Y a ti?

Hacer es diferente. Más complejo.
Metafóricamente diría que se trata de elegir cómo dar el salto **contigo mismo**, de un lugar a otro, de un espacio a otro, de una forma a otra... de tomar TÚ las riendas, de escribir TÚ el guion de la vida que quieres para ti, de **SER VALIENTE**.

¡Salta contigo!

No necesitas a nadie más para saltar. No necesitas salvadores.

Ni engañarte, o dejarte engañar, muchas veces por mensajes que, bajo el signo del pensamiento positivo, lo único que te hacen es sentir peor.

Supera las barreras que no te dejan ser la versión que tú quieres de ti.

De autor a lector:

Nos dicen la forma en que se supone debemos vivir.
Y también nos orientan hacia todo aquello que, se supone, debemos en nuestra vida conseguir.

Hace años, mientras preparaba el lanzamiento de un analgésico mórfico para enfermos terminales de cáncer, junto a un grupo de compañeros en la empresa farmacéutica en la que prestaba mis servicios, también rodeado de especialistas doctos en la materia, cayó en mis manos el libro de la australiana **Bronnie Ware**, *Los 5 mandamientos para tener una vida plena*. En este manual encontré una *frase-perla* que se

quedó impresa en mi retina para siempre.
Decía así:

*Todo el mundo muere,
pero no todo el mundo vive.*

Ware, enfermera, cuidadora de enfermos terminales, escribió un artículo sobre cuáles son los 5 lamentos que ella más había oído en los enfermos antes de su muerte. Se refería a estos cinco:

Lamento 1: Ojalá hubiera tenido la valentía para vivir la vida que yo quería.

Lamento 2: Desearía no haber trabajado tan duro.

Lamento 3: Desearía haber tenido el coraje para expresar mis sentimientos.

Lamento 4: Desearía no haber perdido el contacto con mis amigos.

Lamento 5: Desearía haberme permitido ser feliz.

¿Te resuenan? Cuánto sentido común...

Yo añadiría uno más:

«Ojalá no me hubiera preocupado tanto por lo que nunca sucedió».

Muy Borges.

La comediante Lucille Ball, actriz en *The Lucy Show*, parece que lo tenía claro. Nos decía que la vida es risa, comedia, y que el secreto de una buena vida consistía en amarse a uno mismo. Nos decía:

«Ámate a ti mismo primero y todo lo demás llegará por sí solo».

Sabio consejo en el proceso de **saltar contigo**.

No pretendo llenar el espacio en blanco de este libro con recetas mágicas. No existen. Y si existen, yo no las conozco. No busques en estas páginas fórmulas para ser más feliz. No las encontrarás. O sí... Pero tan sólo por compartir algún momento gracioso. No creo en la felicidad edulcorada que nos venden. Ni en la felicidad dependiente de predicamentos sencillos de entender, pero muy difíciles de llevar a cabo.

Mi pretensión con este manual que tienes en tu mano es otra: Quiero que encuentres tus motivos para ser valiente, para tomar decisiones y dar ese salto que en tu vida estabas esperando. Y si además eso te hace más feliz, será estupendo.

Tan sólo pretendo que seas consciente de que debes poner como tótem en tu vida **la alegría**, que ésta es la mejor alternativa para ti y para toda la gente que te rodea. Y que debes luchar por ello; te lo mereces. Es muy sencillo. Somos nosotros quienes lo complicamos.

Quiero que sepas que éste no es un libro de pensamiento positivo.

Sí es un libro con una *mirada positiva*.

Y sí quiere ser un libro sobre **pensamiento ejecutivo**.

No es un libro para intentar *pintar tu mente* de color de rosa para que luego todo siga igual, nada en ti cambie.

Quiere ser un libro con el que consigas, porque tú te lo trabajes, ser fiel a ti mism@.

Felicidad:

Estado de ánimo en la persona por el hecho de gozar de aquello que desea.

Definición de la RAE

Pues eso, **¡SALTA CONTIGO!**
Y encuentra aquello que deseas.
El secreto está en ti.
Y en más cosas...

Sácale la lengua,
si tu novio te deja tirado en un rincón.
Sácale la lengua,
y si el gobierno te deja sin plata ni ron.
Sácale la lengua,
y si te quedas sin agua y sin luz de repente.
¡Sácale la lengua!
Hay que olvidarse de las penurias
porque la vida se va en un tris;
y si te empiezas a preocupar
sácale la lengua.

Estribillo de *Sácale la lengua*
Bebo San Juan
Alter ego de Emilio Aragón

**Lo más importante,
no es el lugar donde estés;
sino la dirección
en la que te**

MUEVAS

Son tus **decisiones**,
y no tus condiciones,
las que determinan tu futuro.
No te des por vencido antes de llegar a tu destino.

Las personas nacen
suaves y flexibles;
muertas se vuelven duras y rígidas.
Las plantas nacen
elásticas y flexibles;
muertas se vuelven secas y quebradizas.
Por eso aquella persona
que es rígida e inflexible
es una discípula de la muerte en vida.
Quienes son suaves y flexibles
son amantes de la vida en vida.
Lo duro y rígido será partido.
Lo suave y flexible permanecerá.

LAO TSE (*filósofo*)

LAO TSE = VIEJO MAESTRO

A G R A D E C I D O

de querer estar VIVO en VIDA, cada día,
de ser flexible y suave.

Saltar: elevarse para caer
en el mismo lugar...
O en *otro*.

SALTA

Si no alcanzas la felicidad, salta.
Salta más alto.

Salta con los cambios de planes,
con los cambios de metas.
Salta con la razón por la que luchaste
cuando te sentías vencido.
Salta con el paraguas de colores
para días nublados.

Salta con los lunes,
con las crisis,
con la envidia,
con el vaso medio vacío,
con la mente negativa,
con las segundas oportunidades,
salta con las caras de perro de la gente.

Salta con tu puzle,
con sus piezas,
con esa confusión
y entiende que
todo sucede por algún motivo.

Y si en el camino de ese motivo
tropiezas,
levántate
y salta más alto.

César Poetry,

La línea curva que lo endereza todo

Malas noticias:

No puedes hacer que las personas te quieran, te amen, te entiendan, te validen, te acepten o que sean siempre agradables contigo.

No está bajo tu control.

No TODO depende de ti.

Buenas noticias:

¡No importa!

Saltar contigo es vivir de verdad... contigo.

En este espacio de tiempo que pasamos vivos NO deberíamos conformarnos con sobrevivir, ni con vivir bajo un sentido de tener «*todo a medias*». No se trata de dedicar ese tiempo de vida a cumplir con las expectativas ajenas, de otros, ni con lo que se supone que debemos ser y hacer, aunque a nosotros no nos genere ninguna satisfacción.

Date el permiso de ser quien eres, de expresarlo. No toques fondo. Desarrolla tu potencial.

Y apuesta por el aprendizaje de forma continua.

Crea. Y créate en cada instante.

Haz cosas diferentes. Cambia de dirección si lo necesitas.

Resetea tu vida cuando veas que toca.

Siempre estás a tiempo para ello. Siempre hay tiempo.

Te esperan 13 capítulos, y algunas notas más, cuya pretensión es sólo ésta:

¡Que te muevas! (Sólo ahí, en tu movimiento, radica el verdadero secreto).

El objetivo, que **¡saltes contigo!**

Sumario

Prólogo, por Anne Igartiburu	29
Capítulo 1. Huir de la tontería: la autenticidad	33
Capítulo 2. Hablando de amor	45
Capítulo 3. Los tres aprendizajes	53
Capítulo 4. Kamiwaza: ¿te atreves?	63
Capítulo 5. Las dos mentes.	75
Capítulo 6. Las cuatro consciencias y la CPI	85
Capítulo 7. Presentefilia e incertifobia.	97
Capítulo 8. Asertividad	115
<i>KIT KAT-1</i>	129
Capítulo 9. PRP	135
Capítulo 10. Indiana Jones y el número 7	149
Capítulo 11. El poder de la risa.	159
Capítulo 12. ¡Tú puedes!... O no. Las 3 grandes mentiras	169

Capítulo 13. ¡Mueve tu culo!.....	185
<i>KIT KAT-2</i>	199
Principios esenciales para ser valiente	215
#mentalidadGO.....	224
En la mesa de la cocina... con <i>mis invitados</i>	231
<i>Alicia Sornosa</i>	232
<i>Quico Taronjí</i>	233
<i>Ami Bondía</i>	233
<i>Julio de la Iglesia</i>	234
<i>Cipri Quintas</i>	234
<i>Nuria Fernández</i>	235
<i>Cristian Sainz de Marles</i>	236
<i>Jesús Ripoll</i>	237
Cuatro <i>paradas</i>	239
Poner tu mirada.....	240
Las dos puertas.....	241
El RAK.....	243
La vida, una espiral	245
¿Qué quiero?	250
Epílogo, por Jorge Blass.....	267
Desde el corazón, ¡gracias!	271

**Nos pasamos la vida
esperando que algo
pase, en vez de *ir*
nosotros a por ello.**

**Y así, lo único que pasa
es la *vida*.**

Para poder avanzar, evolucionar, ir hacia delante, dar el **salto contigo**, primero tendrás que comprender y hacer tuyos estos

9 preceptos que debes aceptar:

1. NO SIEMPRE RECIBES LO QUE DAS. LA VIDA NO ES SIEMPRE JUSTA. NO VIVIMOS EN UN MUNDO PERFECTO. NO TODO LO QUE CREAS QUE TE MERECEES TE SERÁ CONCEDIDO.
2. LO QUE OTROS PIENSAN SOBRE CUALQUIER TEMA, O SOBRE TI, ESTÁ FUERA DE TU ALCANCE. LA OPINIÓN DE UNA PERSONA NO ES LA VERDAD, ES SÓLO SU VERDAD.
3. NO TODO TIENE EXPLICACIÓN. NO LA BUSQUES. NO QUIERAS ENTENDER TODO LO QUE PASA.
4. ALGUNAS PERSONAS NO SE ARREPIENTEN DEL DAÑO HECHO. NI HACEN NADA POR REPARARLO. LOS DEMÁS TE TRATAN COMO TÚ LES PERMITES QUE TE TRATEN. RESPÉTATE A TI MISMO Y DEFIENDE LO QUE CREES.
5. NO TODO DEPENDE DE TI. NO TODO ESTÁ BAJO TU CONTROL. NO TODO SUCEDE COMO TÚ QUIERES.
6. LO QUE PASÓ, YA PASÓ. LO QUE ESTÁ POR SUCEDER ES DESCONOCIDO.
7. TODO ES TEMPORAL. TODO TIENE UN FIN.
8. EL MIEDO A LAS CRÍTICAS TE IMPIDE SER TÚ MISMO. DEBES SERLO.

9. NO PUEDES CAMBIAR A LOS OTROS; SÓLO ELLOS PUEDEN.
MEJOR, ¡CÁMBIATE TÚ!

Y además tendrás que **dejar ir de ti** estas **4** cosas:

1. EL RENCOR.

Cuanto más te dure, más poder tendrá sobre ti. Y te estará impidiendo avanzar en el camino de tu salto.

2. LA AMARGURA.

Apaga la felicidad, ya lo dice su nombre. Es martirio, pesadumbre.

Y lo que pesa no nos deja saltar cómodamente.

Te hace sufrir. Te genera desconsuelo.

Ocultas tu verdadero yo.

3. LA VANIDAD.

Es soberbia, lo contrario de la humildad. Engreimiento.

Impide que te cuestiones a ti mismo y que canceles las viejas creencias.

Te hace vivir en modo defensa de la razón, por encima de vivir en modo mejora de la emoción.

Es la vitamina negativa del ego.

4. LA PERFECCIÓN.

Es una creación de la mente, madre de la procrastinación.

No te dejará avanzar, te paralizará en el momento del salto.

Te hará llegar tarde, o nunca.

NO pierdas tu tiempo en:

- Seguir intentando que funcione lo que no funciona. Aprender a abandonar cuando es necesario también es importante. Que no te engañen, no es lo contrario de ser perseverante.
- Invertir energías en lo que no es productivo para ti. Ya sean personas o actividades de cualquier tipo.
- Quedarte en lugares donde te sientes mal.
- Pensar que ya tendrás tiempo más adelante para hacer algo que te gustaría hacer ya.
- La falsedad de las redes sociales. Participa de ellas siendo lo que realmente eres, no lo que te gusta aparentar ser.
- Dudar, en lugar de ACTUAR.

De fábula...

Érase un asno hambriento que tenía a su alcance, de forma equidistante, dos haces de heno. Indeciso el asno, miraba de izquierda a derecha y veía una bala de heno, y si miraba de derecha a izquierda, igual, veía la misma bala de heno. Las dos le atraían con la misma fuerza. No sabía por cuál de las balas inclinarse.

Finalmente, el asno acabó muerto por inanición.

Por no decidirse a comer ninguno de los dos montones de heno.

Fábula del asno

JEAN BURIDÁN (*filósofo*)

No hagamos el asno.

No debemos morir de hambre cuando tenemos tan cerca la comida.

Piensa, reflexiona todo lo que necesites, pero no te pares,