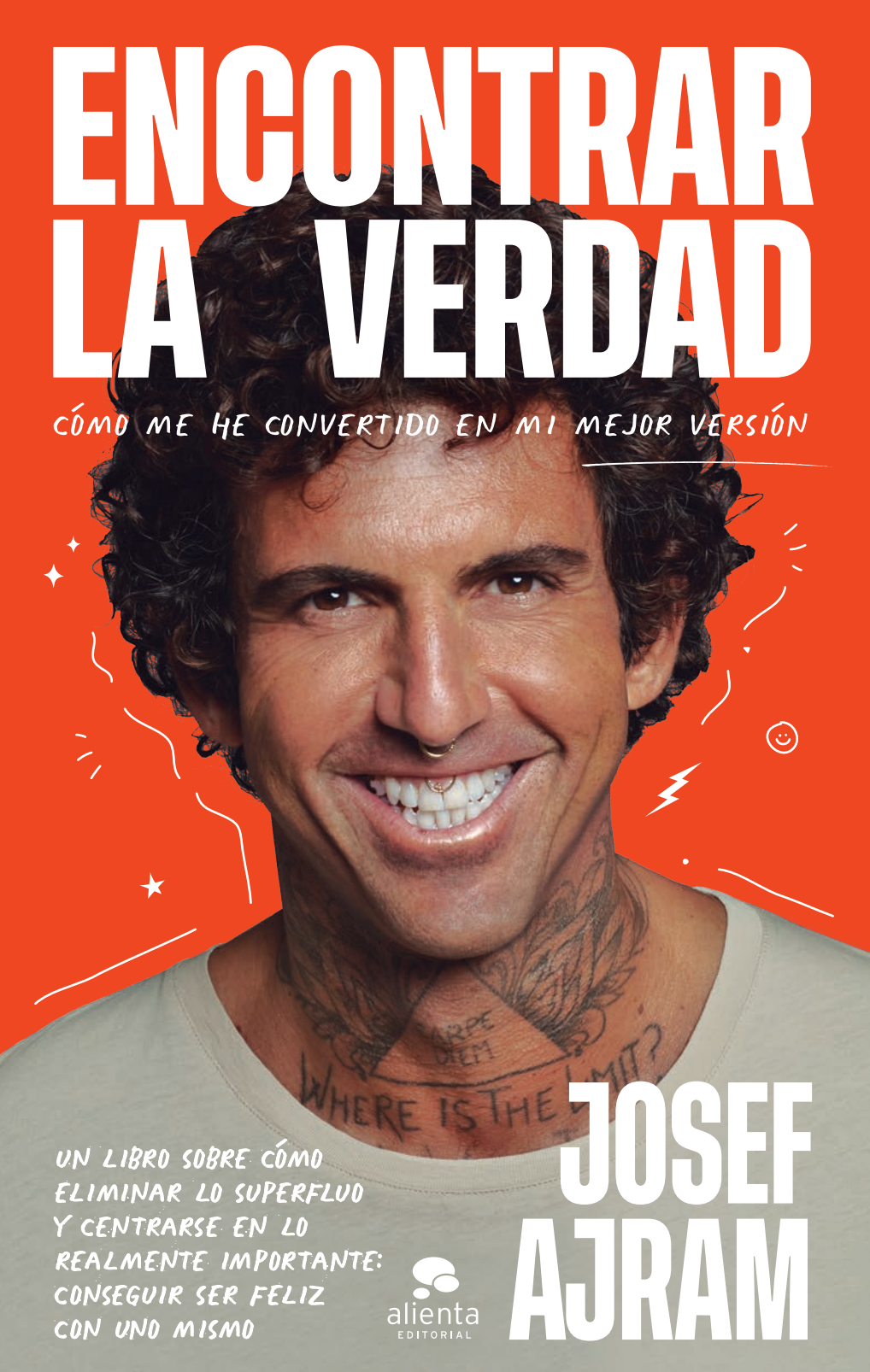
ENCONTRAR LA VERDAD

CÓMO ME HE CONVERTIDO EN MI MEJOR VERSIÓN



UN LIBRO SOBRE CÓMO ELIMINAR LO SUPERFLUO Y CENTRARSE EN LO REALMENTE IMPORTANTE: CONSEGUIR SER FELIZ CON UNO MISMO

JOSEF AJRAM

alienta EDITORIAL

Encontrar la verdad

Cómo me he convertido en mi mejor versión

JOSEF AJRAM

alienta
EDITORIAL

© Josef Ajram, 2022

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2022
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-159-7
Depósito legal: B. 5.969-2022
Primera edición: mayo de 2022
Preimpresión: Medium Preimpressió
Impreso por Egedsa

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.

Sumario

Introducción 11

1. ¿Qué es la felicidad? Un antes y un después 21
2. ¿Cuándo empieza el cambio? Busca tu punto de inflexión 27
3. Alcanzar un estado de paz interior 33
4. El regalo de sentirte libre 45
5. Ser honesto y auténtico con uno mismo y con los demás 53
6. «Me da igual» 61
7. Quedarse con lo realmente importante en la vida. Aprender a desprenderse de lo que no lo es 69
8. El amor como concepto universal 77
9. El amor de pareja 85
10. La pasión por el trabajo 93
11. Ser padre 103
12. Ser hijo 111
13. La amistad 117
14. La vida en Ibiza 125
15. El KAP 131
16. El dinero... ¿más o menos importante que antes? 149
17. Carta al Josef Ajram del pasado: errores, aciertos y aprendizaje 157

18. Carta al Josef Ajram del futuro 163
19. *Carpe diem.*
No pierdas ni un minuto de tu vida 169
20. Otras reflexiones 175

Agradecimientos 179

1

¿Qué es la felicidad? Un antes y un después

Una de las cosas más ingratas que he aprendido en la vida es que la felicidad es relativa. Y digo *relativa* porque una persona puede tenerlo todo y no ser feliz con nada, ni consigo misma. Echando la vista atrás, me he dado cuenta de que en cada etapa de mi vida he sido feliz de la manera que correspondía a dicho período.

Ahora puedo decir que estoy viviendo una felicidad con menos apegos, mochilas o envoltorios, me doy cuenta de que no tengo una meta a la que puedas llegar y decir: «Ya está, lo he conseguido. Y como lo he logrado, esto va a perdurar para siempre».

Darte cuenta de que llegar a una meta es solamente el siguiente escalón para seguir trabajando en uno mismo es algo muy duro y complicado.

En mi caso, me cuesta lidiar constantemente con situaciones personales y con los constantes altibajos que surgen con mi pareja, porque ambos estamos en constante evolución. Cuando parece que algo ya se ha solucionado, aparece otra situación nueva que te toca trabajar de nuevo. Por suerte, mi faceta profesional parece más estable que nunca.

Aun así, sigo trabajando en percibir cómo son las personas, qué quieren, qué necesitan, qué no tienen… Un camino

muy complicado que me ha hecho comprender que es un proceso de arduo trabajo personal, que muchas veces te aparta un poco de la sociedad para no verte contaminado energéticamente por opiniones o situaciones que te hacen daño. Y todo eso, además, debes hacerlo aprendiendo a lidiar con ese mundo que quieres, y sin olvidar a quienes quieres en tu vida.

He aprendido que la felicidad es estar con las personas que te quieren, que quieres y que te hacen sentir más terrenal. Pero entiendo perfectamente que esa felicidad es como recibir una píldora que te hace sentir bien de vez en cuando. Recientemente leí unas palabras de Adi Da, que te recordaré más tarde porque me han impactado de una manera increíble. La reflexión es la siguiente: «La vida humana no es particularmente agradable. Es una preocupación constante, desde el nacimiento hasta la muerte. Cada minuto es el sufrimiento del estado limitado o un intento de salir de él a través de varios tipos de actividad, tratando de encontrar la respuesta. Desde el primer momento que nace la consciencia, esta vida es una pregunta». De verdad, te recomiendo que vuelvas a leer la reflexión. Si te apetece, incluso puedes escribirla para que te des cuenta de la potencia que tienen estas palabras. ¿Conseguiremos algún día ser felices? ¿Recuerdas el último día en el que no te preocupó nada?

Tomar conciencia de que lo que vivimos y nos gusta no es lo habitual, sino un privilegio, es algo que nos puede ayudar a avanzar en el camino de ese objetivo. Justo hoy he disfrutado de una puesta de sol absolutamente maravillosa. Una más en los días que llevo en este maravilloso país que es Costa Rica. Pero llega un punto en el que la maravilla se puede convertir en algo rutinario, incluso una puesta de sol de película. La anécdota es que estaba hablando con un colega estadounidense que vive aquí, que curiosamente se llama Joseph también, y ha llegado un momento, cuando esta-

ba a punto de desaparecer el sol, en que me ha dicho: «Date la vuelta y contempla qué maravilla». Me estaba perdiendo esa maravillosa puesta de sol por no ser consciente de que esto es un privilegio, y mi mente, al haberlo disfrutado durante unos veinte días seguidos, ya considera que es lo normal. Sin duda, un gran error que, una vez más, me ha empujado a coger una libreta —una Moleskine— que tengo para apuntar cada cosa que me doy cuenta de que no es la apropiada. Os recomiendo que adquiráis este hábito, anotar los errores, las cosas inadecuadas, los comentarios inapropiados que vayáis realizando. Anotar las cosas ayuda mucho a ordenar la cabeza y, por supuesto, podréis repasar esos momentos pasadas unas semanas. No sé si conseguiré algún día sentirme plenamente feliz o no, lo que sí sé es que estoy trabajando intensamente en ello y, aunque haya cosas que parece que no se pueden aprender, pienso que con el trabajo personal adecuado te puedes aproximar mucho a tu objetivo, si es que no logras conseguirlo verdaderamente.

Frase 1

«Ser honesto no puede hacerte conseguir un montón de amigos, pero siempre te hace obtener los correctos.»

John Lennon

Si he de extraer algo de lo que llevo de vida es que últimamente he dejado caer muchas hojas secas.

Me he dado cuenta de la importancia que tiene no perder el tiempo en valorar correctamente a las personas que te compensan y dejar de sentirte decepcionado por aquellas otras que te fallan, que las ha habido.

Céntrate sólo en quien sume porque, lamentablemente, perdemos demasiado tiempo en personas que no nos aportan nada.

Durante estos últimos años, he sentido el desencanto de observar a personas que no me han aportado nada, a las que he querido sujetar con la esperanza de que sumaran algo, pero, tarde o temprano, mi intuición —que tengo bien definida— me ha acabado dando la razón.

La honestidad en este punto, decir las cosas como las siento y como son, sí que es algo que tengo en mi lista de prioridades. Sé que se van a caer más personas por el camino, pero quedarán las que tengan que quedar.

El camino de amar
sin apegarse a las cosas o
a las personas.