

Ferran Cases

SÍ

A (CASI)

TODDO

¿Y SI YA TUVIERAS LO QUE NECESITAS PARA SER FELIZ?

DIANA

FERRAN CASES

SÍ A (CASI) TODO

¿Y si ya tuvieras lo que necesitas
para ser feliz?

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: enero de 2024

© Ferran Cases, 2024
<https://ferrancases.com/>

© del prólogo, Enric Sánchez

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-119-7
Depósito legal: B. 20.605-2023
Maquetación: Realización Planeta
Impresión y encuadernación en EGEDSA

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo. Por Enric Sánchez	9
Introducción. Un poquito de la gran hostia que me cambió la vida	13
Advertencia.	18
1. La importancia de decir sí	19
2. Lo de los hábitos que todos sabemos ya, ¿o no?	43

Primera actitud: apostar

I. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: VALENTÍA. ¿SALTANDO SIN PARACAÍDAS?

3. El del día que no me ligué a Scarlett Johansson.	59
---	----

II. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: LIBERTAD. MÁS SUELTO QUE UN COCHINILLO EL DÍA DESPUÉS DE NAVIDAD

4. El del día que fui a un seminario (in)esperado sobre la libertad	73
--	----

III. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: VISIÓN.
CON GAFAS O SIN ELLAS, VEO EL FUTURO

5. El del día que me creí que me haría millonario 87

IV. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: CREATIVIDAD.
PORQUE PINTAR DENTRO DE LAS LÍNEAS ES ABURRIDO

6. El del día que me tragué un *spoiler* 103

Segunda actitud: sudar

V. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: RAZÓN.
UN ALTAVOZ PARA LA ESTUPIDEZ HUMANA

7. El del día que conocí a un budista 119

VI. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: AUTODISCIPLINA.
MÁS REGULAR QUE UN RELOJ... ¡ESTROPEADO!

8. El del día que fui a pescar... peces 135

VII. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: RESILIENCIA.
RESILIENCIA: ¿REBOTAR? ¡MÁS QUE UNA PELOTA DE GOMA!

9. El del día que descubrí que podía «hostiarme» y seguir
de pie. 147

VIII. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: APRENDIZAJE.
PORQUE NUNCA ES TARDE PARA SER EL LISTILLO DE LA CLASE

10. El del día que Tintín me hizo ser quien soy 159

Tercera actitud: amar

IX. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: CONCIENCIA. DESPIERTO... ¡Y SIN CAFEÍNA!

11. El del día que soñé siendo plenamente consciente
de que soñaba, o algo así 173

X. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: CONEXIÓN. ¿REDES SOCIALES? HABLO DE REDES REALES

12. El del día que compré el periódico en papel, y no estuvo
nada mal 187

XI. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: GRATITUD. AGRADECIDO... Y SIN GANAR LA LOTERÍA

13. El del día que tropecé con un perro. 201

XII. CLAVE PARA «SÍ A TODO»: INTEGRIDAD. TAN RECTO QUE NO PUEDO NI BAILAR CUMBIA

14. El del día que decidí cuadrar la caja. 215

Conclusiones. 229

El último capítulo. El del día que copié en clase. 231

Créditos 235

La importancia de decir sí

¡Agarra fuerte este libro porque está a punto de hacerte explotar!

¿Por qué?

Porque si has llegado hasta aquí, estás como yo hace unos años, mirando hacia el abismo chungo de algo llamado «cambio». Sí, suena aterrador y, si estás pensando que lo que te acabo de decir suena raro y no te cuadra con el título de este libro, tranquilo, no te asustes. La única conspiración que existe aquí va dirigida en contra del rollo de «cambio personal instantáneo» a lo Dragon Ball que algunos nos intentan vender.

Vivimos en un mundo plagado de *instagramers* de la autoayuda disfrazados de Harry Potter, que blanden varitas mágicas y prometen transformaciones de la noche a la mañana. Vamos, promesas que se esfuman más rápido que mi interés por el último episodio de *La isla de las tentaciones...*, y eso es decir mucho. Y un mundo también lleno de psicólogos con muy poco trabajo y lectura, enfadados con esos gurús y gritando por redes sobre lo bien que lo hacen unos y lo mal que lo hacen otros. Al final, lo mismo: gente con una actitud muy de «No» y muy poco de «Sí».

Aquí no vas a encontrar nada de eso. Olvídate de las chorradas y promesas de vida perfecta. Vamos a hablar de algo más inquietante, más real: la vida.

Así que no, no estoy aquí para vender una nueva poción mágica ni

para que te transformes en una versión idealizada de ti mismo, porque eso es exactamente lo que esos «gurús» buscan que les compres. No, mi deseo es que te sumerjas en un viaje fascinante para descubrir quién eres realmente y qué puedes llegar a ser. Y luego, tú haz lo que te dé la gana, es tu vida, tú decides.

Este libro no va a ser tu kit de reparación rápida. Ni tu carpetita de fotos en el móvil llena de frases de crecimiento personal que vas posteando de vez en cuando. Si quieres eso, ve y compra uno de esos libros de autoayuda llenos de arcoíris y unicornios. Aquí, en nuestro rincón gamberro del universo del crecimiento personal, te ofrezco una sola cosa: autenticidad.

Y sí, para que podamos ser auténticos necesitaremos hacer algunos cambios, pero verás que son tan pequeños que no te van a doler nada, bueno, a lo mejor un poquito, pero ¿qué es la vida sin un poco de dolor?

Después de esto que te acabo de decir podrías gritar «¡No!», podrías cagarte en todo y cerrar el libro, estás en tu derecho. Podrías elegir volver a la seguridad de tus viejas costumbres y seguir actuando en muchas ocasiones como un verdadero autómatas. Pero, vamos, tú sabes que eso sería aburrido y además te aseguro que te perderías un viaje maravilloso.

Este libro es para gente como tú, no para los débiles de corazón, es para los luchadores, los soñadores, los que están dispuestos a disfrutar de la vida y ponerle humor al asunto y que entienden que a gozar de la vida se aprende a base de golpes.

Pero... ¿qué diablos significa «Sí a todo»? Empecemos por aquí. Abrazar la filosofía del «Sí a todo» es atreverse a ser feliz, a vivir sintiendo que no te estás perdiendo nada, que estás en el lugar que quieres y haciendo lo que realmente has venido a ofrecer.

Y sí, probablemente me dirás: «que fácil decirlo y que difícil hacerlo». No caigas en las excusas, te voy a contar la manera de conseguirlo, y es mucho más sencillo de lo que ahora puedas pensar. Vamos a trabajar qué pensamientos y qué acciones de tu día a día hacen que llegues a tener esa actitud en la vida que te impulsa a lanzarte. Qué

cosas haces y piensas que te impulsan a lanzarte, a poner ese turbo, ese extra de potencia, activar ese remolino que te arrastra cuando te has quedado atrapado en la inercia de tus viejas costumbres.

Pero vamos, no voy a darte un sermón aburrido sobre productividad, gestión del tiempo y todas esas chorradas que habrás escuchado más de una vez. ¡Nah!, aquí vamos a hablar de la mínima expresión de movimiento, vamos a ver cómo ya estás haciendo un montón de cosas para tener esa actitud. Solo hace falta ajustar un poco; venga, va, y a lo mejor implementar alguna, ¿por qué no?

¿Quién quiere un manual de instrucciones cuando puede tener una especie de mapa del tesoro para la vida? El mapa para dejar de actuar en modo piloto automático y unirse al grupo filosófico del «siamotodismo».

Pero antes de ponernos manos a la obra, déjame hablarte del poder del sí, porque muchas de las grandes cosas que han tenido lugar en la historia de la humanidad han sucedido porque alguien se atrevió a decir sí.

EL PODER DEL SÍ

Grandes personajes como Martin Luther King Jr., Marie Curie, Albert Einstein, Amelia Earhart, por mencionar algunos, dieron el «sí» a los desafíos, «sí» a los miedos, «sí» a las posibilidades de fracasar.

Martin Luther King Jr. podría haber dicho «no» a la lucha por los derechos civiles, podría haber decidido que no valía la pena arriesgar su vida, pero no lo hizo. Dijo «sí», y lo hizo con tal convicción que cambió el curso de la historia. ¿Te imaginas que hubiera dicho «no»? Probablemente seguiríamos viviendo en un mundo donde el color de la piel determina tus derechos. Menuda mierda de mundo.

Marie Curie, nuestra querida científica que rompió con todas las convenciones, también dijo «sí». «Sí» a la ciencia, «sí» a la dedicación, «sí» a los sacrificios. En una época en que las mujeres eran consideradas ciudadanas de segunda, ella demostró que las mujeres podían ser

igual de capaces, igual de brillantes que los hombres. ¿Te imaginas un mundo sin sus descubrimientos? Yo no.

A Albert Einstein también le gustaba el «sí». Dijo «sí» a una nueva visión del universo, «sí» a desafiar las teorías físicas establecidas, «sí» a ser considerado un loco. Y gracias a su «sí», ahora entendemos que el tiempo y el espacio no son constantes, sino que son relativos. Bueno, entender a lo mejor es mucho decir, lo entienden aquellos que necesitamos que lo entiendan, con eso nos sobra y nos basta, la mayoría de los mortales lo integramos y nos lo creemos, punto.

Amelia Earhart, por su parte, dijo «sí» a su sueño de volar. «Sí» a desafiar las impostadas normas de género, «sí» a enfrentar los peligros de la aviación cuando se encontraba en sus inicios. ¿Y el resultado? Cambió la percepción de lo que las mujeres podían hacer. Y sí, soy consciente, te estoy oyendo decir: «todos ellos son grandes personajes de la historia, y yo no». Pero ¿acaso ellos no eran como tú antes de que sus nombres quedasen grabados en los libros de texto? Son lo que son porque se atrevieron a decir «sí», a creer en una manera de vivir «saiatodista». Y es que decir «sí» es un acto revolucionario.

Decir «sí» es aceptar el desafío, abrazar las posibilidades, atreverse a soñar. Pero, atención, no nos animemos con positivismos baratos, aquí va la primera hostia de realidad, ¿listo?

El «sí» no es un pase gratuito para la felicidad. Muchas veces, el «sí» viene acompañado de dolor, de frustración, de miedo. Pero eso está bien. Porque sin esos momentos difíciles, nunca apreciaríamos los buenos. Y es justo en ese punto, cuando no estás en tu mejor momento, cuando acudes en busca de un buen libro que te aclare las cosas. Y en esa pesca de buceo, sumergido en una mesa llena de títulos, podrías encontrarte con mensajes que prometen cosas como: «La dieta definitiva (pero de verdad) para adelgazar», «El método japonés para cuadrar tus finanzas y hacerte rico antes de los treinta», «El manual de meditación trascendental para despertar tu energía kundalini». Así, a lo Marilyn bajando las escaleras como en *Los caballeros las prefieren rubias*, con fuerza y elegancia. Hay muchos o incluso demasiados libros que te prometen todo eso y más, muy en

serio. En esa mesa abarrotada de volúmenes, cada título lucha por un pedacito de tu atención. Pero el libro que tienes entre las manos no necesita gritar para destacar de entre el resto. Ahí está, en silencio, emanando una promesa de comprensión y compañía. Quizá estás aquí porque has dicho ese «sí» valiente, porque has aceptado el desafío de vivir con todas sus aristas, con sus noches oscuras y sus mañanas luminosas.

No malinterpretes lo que acabo de decir. Muchos de esos libros te podrán ayudar. Siempre digo que la mayoría de las veces, una sola frase que te haga tener otra perspectiva ya vale los veinte euros del libro. De todas maneras, aunque estos objetivos suenen muy apetecibles y todos nos encontremos en algún tipo de búsqueda hacia un objetivo ideal, no son la única manera de decir «sí» a la vida. De hecho, el «sí» más potente que puedes dar es a ti mismo, a quien realmente eres y a lo que genuinamente deseas en la vida, no a lo que los demás te hagan creer que necesitas.

¿Quieres saber algo loco? La mayoría de nosotros vivimos en un ciclo perpetuo de decir «sí» a lo que creemos que se espera de nosotros. «Sí» a un trabajo que detestamos pero que está bien pagado. «Sí» a relaciones que ya no nos sirven porque no queremos estar solos. «Sí» a compromisos que no nos apasionan porque nos da miedo lo que la gente pueda pensar. Pero ese no es el verdadero poder del «sí».

El «sí» verdadero es aquel que procede de las entrañas, el que sientes cómo resuena en todo tu ser. Es el «sí» que te hace saltar de la cama por la mañana, a pesar de que fuera haga un frío que pela y lo único que te apetezca es seguir calentito bajo las sábanas. Es el «sí» que te lleva a declinar esa oferta laboral con sueldo de seis cifras porque sabes que ese trabajo no es para ti. Es el «sí» que te da fuerzas para poner fin a una relación que ya no te hace feliz.

Porque, si algo he aprendido en esta vida, es que el verdadero poder no está en tener todo lo que quieres, sino en querer todo lo que tienes.

Y eso comienza con decirte «sí» a ti mismo, a tus verdaderos deseos, a tus auténticos valores.

De modo que, mientras te sumerges en estas páginas, espero que lo hagas con una mente abierta. Espero que estés dispuesto a desafiar tus creencias, a cuestionar tus patrones y a redefinir lo que significan el éxito y la felicidad para ti. Porque, al final del día, el verdadero éxito, la verdadera felicidad, no se miden por lo que tienes, sino por lo que eres.

Ah, y por cierto, antes de que lo olvide, ¿sabes cuál es el secreto más grande del mundo de la autoayuda? Que puede que necesites un poco de ayuda, sí, pero que gran parte de lo que necesitas se encuentra dentro de ti. Solo necesitas darte permiso para descubrirlo. Y eso, queridos lectores, comienza con decir «sí». Porque cada «sí» es una afirmación a la vida, a la posibilidad y, sobre todo, a ti mismo. Y eso es más mágico que cualquier truco que hayas podido ver en redes llevado a cabo por uno de esos magos que conducen Lamborghinis y tienen el cuerpo lleno de *tattoos*. Así que ¿te atreves a decir «sí»? Porque yo, desde luego, estoy listo para acompañarte en esta aventura.

Pero espera un momento. ¿Quién soy yo para hablar de todo esto? Puede que estés pensando: «Este tío se ha sacado de la manga un libro de autoayuda y no sé ni quién diablos es». Tienes razón, aunque si no formas parte del 90 % de los lectores que se saltan las introducciones de los libros, ya conoces uno de los grandes puntos de dolor que cambió mi vida, y si eres un poco curioso (cosa que espero) habrás cotilleado un poco sobre mí y sabrás qué hago y por qué lo hago.

Así que vamos allá. Yo también he tenido mis dosis de piedras en la vida, y aquí estoy para relatarte cómo las he afrontado. En este libro te voy a contar unas cuantas experiencias que estoy seguro de que te harán reflexionar y darte cuenta de lo difícil que puede ser no vivir con una filosofía «siatodista». Y ya te advierto antes de empezar de que soy como un viejo pesado al que le encanta contar sus batallitas; de hecho, lo he convertido en una profesión. Sin embargo, antes de todo quiero plantearte en profundidad qué es vivir con una actitud de sí a todo y cómo he llegado a esa conclusión.

La conclusión a la que he llegado tras años de vivir con una actitud de «sí a todo» no es un simple adagio ni una frase para adornar pare-

des. Es la comprensión profunda de que la vida, con todos sus momentos de turbulencias y todos sus momentos de calma, merece ser vivida plenamente.

He descubierto que decir «sí» no siempre conduce a la felicidad inmediata, pero abre la puerta a un aprendizaje profundo, a una riqueza de experiencias que de otro modo permanecerían ocultas. He aprendido que el valor de un «sí» radica no solo en los momentos de éxito, sino también en la fortaleza que se forja en los momentos de desafío.

La filosofía del «sí a todo» no es un camino hacia la evasión de la realidad, sino todo lo contrario. Es una invitación a enfrentar la vida de cara, a abrazar tanto sus regalos como sus lecciones. Es un compromiso con uno mismo para vivir auténticamente, para no dejar que el miedo dicte nuestras elecciones.

«SÍ A TODO»: UNA MANERA DE VIVIR

Para que quede claro ya desde el inicio: vive como te salga de las narices, solo faltaría. Ahora bien, si sientes que te falta algo, que vives en piloto automático y de manera poco inteligente, que no estás gozando al cien por cien, este plan que te presentaré a lo mejor te interesa. Que sepas que te habla alguien que ha pasado por ahí y se ha hundido en la mierda, pero no hasta las rodillas, no, hasta la nariz. Así que aquí va mi tesis filosófica del «Sí a todo», directamente desde mis noches de insomnio hasta tus ojos lectores.

Creo firmemente que para conseguir ser feliz hay que decir sí a todo, pero aunque te he filosofado un ratito acerca del sí, aún no te he contado qué significa eso del todo. Antes de ponerme a amasar el tema en sí, y contarte las actitudes que conviene cultivar para tener el modo «Sí a todo» activado, tengo que hablarte de tres ingredientes esenciales que te harán conseguir resultados tangibles en aquello que te propongas: **tus pensamientos, tus hábitos y tu actitud**. Estos son, según mi criterio, los tres pilares que sostienen el edificio de la felicidad y la actitud que te impulsa a alcanzar tus metas.

Déjame desglosarlo un poco. Si te paras a pensar, verás que todo esto tiene más conexiones que una parrillada de marisco. Te enfrentas a la vieja cuestión del huevo o la gallina. Lo que piensas y cómo interpretas la vida determinará tus hábitos y, a su vez, tu actitud. Digamos, por ejemplo, que estás convencido de que un físico de estrella de cine es esencial para tener éxito en este mundo. Como resultado, te encontrarás en el gimnasio más a menudo que en casa, y tu actitud será de lucha y esfuerzo en ese sentido. Pero si crees que el físico es un mero adorno, probablemente tu hábito no incluya los gimnasios y tu actitud hacia este tema sea bastante relajada. Pam, magia. ¿Vas cogiendo el hilo?

Pero aquí está la guinda del pastel, la magia también puede suceder en sentido contrario. Imagina que comienzas a ir al gimnasio no porque lo anhelas, sino porque tu médico te lo recomendó con cara de pocos amigos. Al principio irás a regañadientes, pero con el tiempo, a medida que veas los resultados, tu pensamiento sobre el ejercicio y la importancia del físico puede que cambie. Y, *voilà*, antes de que te des cuenta, tu actitud habrá dado un giro de 180 grados. Esto no es magia, no es algo que solo sea capaz de llevar a cabo Gandalf el gris, sino que cualquier ser humano lo puede conseguir.

EL ROLLO DE LAS CONEXIONES NEURONALES, TE LO CUENTO EN
«CUATRO LÍNEAS»

Te voy a hablar brevemente de nuestro cerebro, esa especie de guía interior que tenemos en la cabeza. No es que yo sea un experto en el tema, ni mucho menos, hay una infinidad de cosas que sigo sin comprender sobre el funcionamiento del cerebro, pero es cierto que en el entorno de mi centro hay alguna que otra neurocientífica, y dicen que todo se pega menos la hermosura, así que voy a ver si consigo explicártelo y convencerte de que eres capaz de cambiar lo que quieras y cuando quieras.

Tu cerebro no es un santo ni mucho menos, pero hay que admitir que tiene su gracia. Eso de cambiar y reajustar nuestras formas de pensar y actuar es algo que nos hace seres excepcionales. ¿Y sabes a qué debemos este talento? A algo que los científicos llaman plasticidad neuronal.

No te imagines ahora un cerebro hecho de plástico, ni mucho menos. Estamos hablando de un elenco de 86.000 millones de neuronas, cada una más ansiosa que la otra por establecer relaciones con hasta 10.000 de sus vecinas. Es un vecindario muy movido, créeme. Cada vez que estas vecinas interactúan, envían cotilleos y rumores de un lado a otro en forma de información. Y como cualquier buen cotilleo, cuanto más se repite, más permanece en la cabeza.

Esta plasticidad neuronal es como una fiesta de baile constante, de esas que celebraban nuestros abuelos, donde los chicos a un lado de la sala sacaban a bailar a las chicas situadas en el otro extremo y donde las parejas se formaban y se disolvían al ritmo de la música. Cuando aprendes algo nuevo es como si se formara una nueva pareja de baile. Y las que ya no bailan juntas, desincronizan sus movimientos hasta que finalmente se separan, una escena un tanto dramática, lo sé. A esto se lo conoce como poda sináptica, el *naming* siempre me ha parecido fuerte, la verdad.

Un ejemplo perfecto es el de los taxistas de Londres, antes de que dejaran de conocer la ciudad y solo se fiaran de lo que les dice Google Maps. En el año 2000, Eleanor Maguire realizó una serie de escáneres cerebrales a un grupo de taxistas de Londres para ver el tamaño de un área del cerebro. Resulta que se descubrió que esos taxistas tenían el hipocampo posterior más grande que el de los otros conductores. ¡Y todo porque tenían que recordar un mapa detalladísimo de la ciudad para su trabajo! Es como si su cerebro se hubiera engordado a base de callejuelas y avenidas. A mí me flipa, la verdad.

Pero la experiencia y el aprendizaje no son los únicos que pueden arrastrar a nuestro cerebro a ese baile. Nuestro entorno, las personas con las que nos codeamos, nuestras emociones, todo puede afectar a la pista de baile neuronal. El estrés, por ejemplo, equivale a que te

pongan a perrear toda la noche; eso termina por agotar a cualquier pareja. Por otro lado, actividades como el ejercicio físico y la meditación son como un vals suave y calmado que permite a los bailarines sincronizarse mejor.

Así pues, una vez sabido esto, cuando te digas eso tan precioso de «yo soy así, no puedo cambiar», que sepas que te estás mintiendo descaradamente. Porque en realidad, ahora mismo, con solo decidirlo, podrías cambiar esos tres pilares que te harán vivir en modo «Sí a todo»: tus pensamientos, tus hábitos y tu actitud.

Si tienes estos tres pilares bien dominados vas a conseguir ser feliz. ¡Guau, qué fuerte suena eso! La felicidad es muy subjetiva, pero te aseguro que, a tu manera y con tu propio estilo, vas a sentirte genial, no tengo ninguna duda.

LO DE LA FELICIDAD Y EL ÉXITO. PERDÓN, PERO TENÍA QUE PASAR POR AQUÍ

La felicidad es un concepto muy tuyo y mío y de aquel de allí. Cada uno la vive y la interpreta a su manera, como todo al final. Pero lo cierto es que nos toca tan adentro como humanos que quiero aclarar cuatro cosas antes de ponernos manos a la obra.

Para mí, la felicidad es como el tesoro de un pirata. Todos lo buscan incansablemente, pero parece estar siempre fuera del alcance. Al igual que ese codiciado botín, la felicidad es evasiva, altamente subjetiva y, en ocasiones, parece estar escondida en una isla remota inaccesible para la mayoría.

Es en ese momento de vacío cuando en un intento loco de ponerlo todo en un Excel recurrimos a la ciencia, buscando respuestas en la sopa de letras química de nuestro cerebro. Hablamos de serotonina, de dopamina, de endorfinas y de oxitocina como si fueran los nuevos Beatles. «Por fin lo hemos encontrado —nos decimos—, estos son los chicos del club de la felicidad», y así nos quedamos tranquilos. Pero, aunque eso es fascinante y demuestra que nuestro cuerpo tiene todo

un equipo de *rockstars* químicos listo para darnos una sensación de bienestar, aún deja algunas preguntas en el aire.

Giremos un poco la cabeza y miremos a los filósofos más clásicos, esos sabios de otros tiempos que han pasado siglos masticando y remasticando la cuestión de la felicidad. Aristóteles, por ejemplo, decía que la felicidad es el fin último de la existencia humana. Zhuangzi probablemente diría algo como: «Eh, la felicidad es simplemente fluir con la vida». Agradable, pero ¿qué significa eso?

En este punto es donde me inclino hacia mi experiencia personal. Después de pasar una década y dos años estudiando estas cuestiones, tengo una teoría, algo totalmente empírico que me ha ayudado (y lo sigue haciendo) a sentir que soy feliz. Suena naïf, es posible, pero me siento así, siento que me curro la felicidad todos los días y creo que es algo que puede hacer cualquiera que tenga un poco de ganas de vivir. A ese modo de vida lo he llamado «Sí a todo».

Sí, lo sé. Es la filosofía de Jim Carrey en esa maravillosa comedia de la década de los 2000 donde tiene que decir sí y no puede decir no. Pero no, «Sí a todo» no significa decir sí en el sentido literal. No se trata de aceptar cada oferta de crédito por teléfono ni de adoptar a todos los gatos del vecindario. De ahí el «casi» del título de la portada. Se trata de aceptar las experiencias de la vida tal como son, en lugar de como nos gustaría que fueran.

En lugar de buscar la felicidad como si fuera un tique dorado dentro de una chocolatina, ¿qué tal si aceptamos la vida con un gran y sonoro SÍ? Porque, aunque no te guste, la vida no es un café en el Central Perk todos los días. Pero incluso en medio del caos y las lágrimas, la felicidad puede encontrarse, si tan solo le das la bienvenida a la vida tal y como es.

Dicho esto, hablemos del éxito. Sí, esa palabra que parece que nos persigue. Si la felicidad es el tesoro de un pirata, el éxito es el mapa codificado que nunca deja claro dónde está la X que marca el lugar donde se encuentra el tesoro. Todos lo quieren, pero ¿qué es realmente? ¿Es una mansión? ¿Un coche lujoso? ¿Un título universitario colgado en la pared? Bueno, para algunos, sí. Pero la verdadera belleza

del éxito es que no tiene una definición única y estandarizada. Es un cuadro pintado con colores tan personales como tus huellas dactilares.

Hemos visto el éxito en revistas, en Instagram, donde gente «exitosa» luce sus logros como si fueran medallas olímpicas. Pero, al igual que con la felicidad, nos atascamos al pensar que el éxito es una receta específica con ingredientes concretos.

El viejo Confucio probablemente te hubiera dicho algo así: «El éxito es simple. Hacer lo que amas y amar lo que haces». La verdad es que eso a mí siempre me ha sonado un poco..., no sé..., vago, ¿no? Es como decir: «¡simplemente sé exitoso!», y esperar a que la magia ocurra, y es totalmente cierto si le ponemos una intención y esfuerzo detrás. El éxito no se mide por el reconocimiento, la fama o la riqueza, sino por la capacidad de levantarte cada día con propósito, con el deseo de mejorar y, sobre todo, con la capacidad de reírte de ti mismo y de tus errores, añadiría. En ese sentido, es completamente compatible con mi filosofía «siatodista».

Si consideras el éxito como la capacidad de decir «sí» a las lecciones, a los errores, a las oportunidades y a las desventuras con la misma valentía y gracia, te prometo que ya estás más cerca de lo que piensas de tenerlo. Porque el éxito no es un destino, es un viaje. Y ese viaje comienza cuando dejas de medir el éxito por lo que tienes y empiezas a valorarlo por lo que eres.

INGREDIENTES PRINCIPALES PARA COCINAR UN «SÍ A TODO» A LO BESTIA

Voy a intentar desenmarañar la rueda de la que te hablé hace unas líneas, la que componen los pensamientos o creencias, los hábitos y las acciones, y te contaré cuáles son necesarios para abrazar el modo de vida «Sí a todo». Vale, presta atención, que lo que viene ahora es importante. Que no sea una de esas partes en los libros que mientras la leemos estamos pensando en lo que haremos para cenar. Te he advertido. Si luego no pillas esto, tendrás que volver atrás y releerlo así que... atento que aquí va eso:

La filosofía «siatodista» se sostiene sobre tres pilares que la aguantan con fuerza y serenidad: apostar, sudar y amar. Estas tres actitudes están moldeadas por varios pensamientos, como, por ejemplo: ser curioso, poner conciencia o aprender a soltar. Es decir, según lo que pienses, podrás adoptar estas actitudes o no. Y cada uno de esos pensamientos están, a su vez, formados por hábitos, como por ejemplo escuchar música, ver películas o cocinar. Porque, dependiendo de todas esas cosas que haces todos los días de manera automática, tus pensamientos serán unos u otros y tus actitudes ante la vida variarán. ¿Me sigues?

Vamos a desglosar esas tres actitudes que forman la filosofía del «Sí a todo» y después ya pondremos la atención en las creencias y los hábitos. Vamos a por ello.

PRIMERA ACTITUD: APOSTAR

El miedo, el molesto invitado que se apodera de la butaca de honor en el cine de nuestra mente, con sus palomitas de duda y su fresco de inseguridad. Un artista, un maestro del disfraz que se hace pasar por el tipo sensato, cuando en realidad no es más que un maldito embustero. La razón principal por la que no decidimos apostar.

Vamos a poner esto en perspectiva, y hagámoslo, ya que me ha dado por el cine, con una buena película. Imagina una gran escena de *Ocean's Eleven*. Te sientes como Brad Pitt antes del gran golpe, preguntándote si todo va a salir bien, si has elegido el traje correcto o si George Clooney realmente tiene un plan. Tus miedos, esos boicoteadores de atrevimiento interpretados por un muy persuasivo Andy García, te susurran al oído: «Estás loco, esto va a acabar mal».

Y en ese instante en el que decides si te lanzas o no es cuando interviene la voz de la experiencia. Y resuena en tu cabeza esa frase que suena a sentencia final de película de indios y vaqueros (que decía mi abuelo): «Es mejor pedir perdón que permiso».

Este es un lema de los que apostamos al sí, como si fuéramos ladrones de guante blanco. Es la filosofía de vida de los valientes, de los que no esperamos a que alguien nos dé permiso para hacer lo que

nos da la real gana. Y ojo, no hace falta hacer daño a nadie ni molestar a los demás para hacer esto con clase y elegancia, recuerda que no somos matones del montón, somos de guante blanco.

Entonces, ¿qué vas a hacer? ¿Vas a quedarte sentado esperando a que Andy García te dé su bendición, o vas a seguir adelante con tu plan, sin importar las consecuencias? ¿No sería más liberador, más emocionante, simplemente actuar?

Aunque ya sé... es muy probable que no te atrevas, yo no me atreví durante tantísimos años... Cuando te quedas congelado como un helado de limón en pleno enero te transformas en un espectador, en uno más del montón, en un extra en la película de tu propia vida. Pasas de ser Brad Pitt a ser el tipo que sirve las bebidas en el bar. Yo no quiero ser el barman, no sé tú. Quiero ser el protagonista, quiero sentir la adrenalina, quiero arriesgar.

Aquí entra la otra frase que me inspira más que la banda sonora de *Rocky*: «El no ya lo tienes, ve a por el sí». Ya tienes el no, está en tu bolsillo, junto a tus fichas de póker. ¿Por qué no apostar por el sí? Por qué no ser un poco más Danny Ocean y un poco menos..., bueno, ¿un cobarde?

Obviamente, no estoy sugiriendo que te tires de un avión sin paracaídas, pero ¿por qué no considerar saltar si ves que todo está en orden? Afrontar tus miedos, retar a tus dudas, eso es apostar. Y la vida, al fin y al cabo, es una partida de póker con una baraja que no puedes controlar. ¿Vas a pasar, a retirarte, o vas a apostar?

Así que aquí va la primera actitud para abrazar el «siatodismo». Saca tu mejor traje, deja tus miedos en el maletero del coche y juega sin miedo a perder en la mesa de póker de la vida. Porque lo peor que puede pasar es que pierdas una mano. Y lo mejor es que podrías ganar lo que te diera la gana.

Apuesta, apuesta por ti mismo. Porque si no lo haces tú, ¿quién va a hacerlo? Al final, lo más trágico sería pasar la vida sin nunca apostar por uno mismo. Y tú no quieres eso, ¿verdad? Entonces, ¡hazlo! Conviértete en tu propio Danny Ocean.

Vale, lo sé, vaya tono, Ferran..., pero necesito tenerte a tope por-

que sé que eso cuesta un montón, yo me lo trabajo cada día y aun así hay días que me echo para atrás y me doy cuenta luego. Porque todos tenemos miedo, y el que diga que no, miente.

Todos albergamos miedos que, con demasiada frecuencia, son contruidos internamente y cultivados por nuestras propias inseguridades. Nos han inculcado una cultura del temor a lo desconocido, al fracaso, a lo que no podemos controlar. Esta no es una acusación dirigida a una sociedad manipuladora, es simplemente una revelación de cómo nuestras mentes pueden ser nuestras propias enemigas.

Nuestros miedos nos impiden avanzar, nos mantienen en una zona de confort aparentemente segura pero limitada. Nos reducen a espectadores pasivos en la narrativa de nuestras propias vidas. Nos mantienen silenciosos, sumisos y, sobre todo, en un constante estado de autorregulación y restricción.

Sí, los miedos nos atrapan, nos hacen dudar de nuestras propias capacidades, nos mantienen inmóviles. Una persona atemorizada no asume riesgos, un individuo con miedo no se atreve a explorar nuevas posibilidades, un humano inseguro no cambia su situación.

Pero aquí es donde entra nuestra elección de afrontar el miedo, desafiarlo y destruirlo. Porque cuando te atreves a hacer lo que anhelas, cuando te liberas de las cadenas del miedo, te conviertes en una amenaza para tus propios temores y limitaciones. Te conviertes en un inconformista, un rebelde, un innovador.

Desde que era pequeño me encantaba escribir. Soñaba con historias, aventuras y personajes que deseaba compartir con el mundo. Sin embargo, el miedo a la crítica y al rechazo siempre me frenó. ¿Qué pasaría si no era lo suficientemente bueno? ¿Y si nadie se interesaba por lo que deseaba decir?

Cada día, a la hora de entrar en mi universidad, veía al portero, para mí en ese instante solo el señor Juan Carlos, alguien a quien saludar sin prestar demasiada atención. Hasta que un día empecé a fijarme en él. Era un hombre de edad avanzada que siempre estaba escribiendo en su cuaderno. Lo hacía con tanta dedicación y pasión que, con el

tiempo, mi curiosidad superó mi timidez. Un día me armé de valor y me acerqué a preguntarle sobre lo que escribía.

«Historias —me respondió con una sonrisa—, relatos que nunca tuve el valor de compartir cuando era más joven.»

Su respuesta me resonó profundamente. ¿Acaso yo también terminaría así, con un cuaderno lleno de historias no contadas por temor al qué dirán?

Le conté sobre mi amor por la escritura y mis miedos, que me detenían. Él, mirándome con ojos sabios, dijo: «El miedo es solo un guardián, un portero en la entrada de tus sueños, justo como yo lo soy para esta universidad. Si nunca intentas cruzar esa puerta por miedo al portero, nunca sabrás lo que te espera al otro lado».

A partir de ese momento decidí apostar por mí mismo. Comencé a escribir sin restricciones, por el simple placer de hacerlo y para liberar todas esas historias atrapadas en mi interior. Y sí, afronté críticas y rechazos, pero también logré reconocimientos y satisfacciones personales. Aprendí que el fracaso real no está en intentarlo y caer, sino en no intentarlo en absoluto.

Mi vida cambió por completo. Años más tarde, mis historias fueron publicadas y, aunque no me convertí en un escritor famoso, sí me convertí en alguien que superó sus miedos y siguió sus pasiones.

Así que si alguna vez te sientes paralizado por tus propios temores, piensa en Juan Carlos. Recuerda que, a veces, la inspiración y el coraje pueden encontrarse en los lugares más insospechados.

El filósofo francés Montaigne dijo: «Valiente es aquel que no tiene miedo sino de tenerlo». Así que te animo a atreverte, a luchar, a convertirte en esa amenaza para tus propios miedos. No para sembrar el caos en tu vida, sino para demostrar que no estás dispuesto a ser controlado por tus miedos internos, sean los que sean.

Elige apostar por ti, por tu libertad, por tu felicidad. Esa es la primera gran actitud del «Sí a todo». Y en nada, no te preocupes, veremos hábitos y pensamientos que te llevarán directo a tener esta nueva actitud, pero antes necesito que tomes esta decisión, la decisión de

poder mirar el miedo a la cara y comprender que detrás de este está todo lo bueno que te sucederá en esta vida.

SEGUNDA ACTITUD: SUDAR

¿He conseguido llamar tu atención? Espero que sí. Y que sigas aquí conmigo, porque apenas hemos empezado a trabajar. Hay que aprender a sudar. Se puede sudar de dos formas básicamente, vamos a por la primera: aprender a «sudar» un poco más de todo.

Hay un arte perdido en nuestra sociedad moderna, un arte tan sutil como la sonrisa de la Mona Lisa y tan poderoso como un gruñido de Beethoven, el perro de los años noventa, no el genio. Es el arte de darse cuenta de que nada es tan importante.

Vivimos nuestras vidas atrapados en una rutina obsesiva llena de dramas y presiones, pendientes de deberes y responsabilidades. Nos levantamos cada mañana y nos sumergimos en un mar de importancias: emails importantes, citas importantes, tareas importantes, conversaciones importantes. Nos aferramos a cada uno de estos asuntos como si nuestras vidas dependieran de ellos. Y en medio de todo ese caos, olvidamos respirar.

En algún momento de esta frenética carrera, nos olvidamos de algo esencial: nada es tan importante. No me malinterpretes, no estoy diciendo que nuestras vidas sean intrascendentes. Estoy hablando de la capacidad de poner las cosas en perspectiva, de no caer en la trampa de la urgencia perpetua, de no dejarse arrastrar por la corriente del estrés.

Todas esas tareas pendientes, esos emails sin responder, esas conversaciones tensas, esos dilemas existenciales... Al final, todo se reduce a polvo. Si pudiéramos elevarnos por encima de todo esto, si pudiéramos observar nuestras vidas desde la perspectiva de un águila o desde la eternidad del universo, nos daríamos cuenta de que todo eso que nos parece tan crucial, en realidad, no lo es tanto.

¿Acaso recuerdas lo que te preocupaba hace cinco años? Probablemente no. ¿Y hace diez años? Aún menos probable. Y eso es porque, con el tiempo, las cosas que parecían vitales e imprescindibles se

desvanecen. Desaparecen en el vórtice del olvido, demostrándonos una y otra vez que nada es tan importante.

Por eso, la próxima vez que te sientas agobiado por la magnitud de tus problemas, por la gravedad de tus dilemas, recuerda esto: nada es tan importante. Ningún error es definitivo, ninguna decisión es irreversible, ningún fracaso es el fin del mundo.

Hay una frase en latín que has visto en muchos posts en redes sociales y que tiene su origen en los estoicos: *Memento mori*, recuerda que vas a morir. Y ese recordatorio, que es un poco *creepy* si lo pones en un post-it en la nevera, no es para sumirte en la tristeza, sino para liberarte de la opresión de la importancia. Para recordarte que, al final de todo, somos polvo de estrellas en un universo infinito, y nada de lo que hacemos o dejamos de hacer cambiará eso.

Así que respira, relájate y sonríe. Y empieza a aplicar el arte de sudar un poco de todo.

Y dicho esto, déjame que saque al Ferran juguetero y use ese doble significado de sudar a mi favor. Porque para poder abrazar el «siatodismo» como tu nueva manera de vivir necesitas sudar y mucho, pero de forma literal. Esa es la segunda manera de sudar. Porque existe una creencia perniciososa que se ha infiltrado en nuestro pensamiento contemporáneo: la idea de que se puede alcanzar el éxito sin esfuerzo, sin lucha, sin caídas y levantamientos. Pero permíteme que te haga un *spoiler*: eso es una fantasía. Una fantasía tan irreal como un unicornio rosado bailando salsa en mitad del desierto.

Para obtener resultados significativos en cualquier aspecto de la vida, tienes que sudar la camiseta, tienes que luchar, caerte y volver a levantarte. Nadie ha conseguido nada digno de mención tumbado en un sofá, con una bolsa de patatas fritas en una mano y el mando a distancia en la otra.

Sí, claro, puedes señalar a esos *youtubers* que parecen vivir la vida de ensueño desde sus sillas de oficina ergonómicas. Pero déjame decirte que su éxito no llegó de la noche a la mañana. No es oro todo lo que reluce. Muchos de ellos trabajan innumerables horas, sacrifican

su tiempo libre, su descanso, incluso su salud en muchos casos, para generar contenido que atraiga a millones de personas.

Y sí, pueden estar haciendo dinero ahora, pero ¿a qué precio? ¿A costa de qué? No es un camino fácil. Es un camino que lleva a desvelos, a estrés, a la incertidumbre. Y si no, solo espera y observa. El tiempo tiene la peculiar costumbre de poner todo en su lugar.

El esfuerzo, la perseverancia, la dedicación, la resiliencia: estas son las verdaderas monedas de cambio en el camino hacia el éxito. Si quieres conseguir algo que valga la pena, prepárate para sudarlo. No hay atajos, no hay trucos, no hay secretos mágicos.

El trabajo duro no es sexi, no es glamuroso, no es algo que la gente quiera escuchar. Pero es la verdad, la cruda, dura e incómoda verdad. Y una vez que aceptas eso, una vez que te comprometes con la idea de que el éxito requiere esfuerzo, entonces estás en el camino correcto.

El camino hacia el éxito está lleno de sudor, lágrimas y obstáculos. Pero te prometo que al final, cuando vayas llegando y cumpliendo tus objetivos y mires hacia atrás, te darás cuenta de que valió la pena cada gota de sudor, cada lágrima derramada, cada caída y cada vez que te hayas levantado.

Para ser sinceros tengo que contarte que la idea para este capítulo de doble sentido me la dio hace ya unos años Joaquín una vez que me apunté a boxeo.

¿Por qué me apunté a boxeo? Realmente no lo sé. Hay gente a la que le encanta eso de soltar y recibir puñetazos. Personalmente, siempre me pareció una locura pegarse con otra persona. Pero, por razones que aún no logro entender del todo, ahí estaba yo, con guantes y todo. Y en ese peculiar ambiente, conocí a Joaquín.

Joaquín era un veterano del ring. Su rostro mostraba las marcas de innumerables combates, y siempre parecía estar cubierto de una fina capa de sudor, fruto de su rutina de entrenamiento inquebrantable. (Visto así suena un poco asqueroso, pero es un señor bastante entrañable.) Aunque ya no peleaba profesionalmente, su pasión por el boxeo era palpable. En nuestras pausas solía compartir historias y

lecciones del ring que, sorprendentemente, resultaban aplicables a la vida diaria.

Un día, tras una intensa sesión de *sparring*, Joaquín y yo nos sentamos a recuperar el aliento. Mirando a lo lejos, con una mirada melancólica, me confesó que el boxeo le había enseñado a «sudar» de dos formas, y de aquí el aprendizaje.

Primero, por supuesto, estaba el sudor físico, esa transpiración evidente después de un *round* intenso. Pero había un segundo tipo de sudor, más sutil y profundo: aprender a discernir entre lo que realmente vale la pena y lo que no en la vida.

Me contó que, en su juventud, cada pelea parecía ser la más importante, cada golpe recibido, un desastre. Sin embargo, con el tiempo aprendió a ver más allá de los golpes y las derrotas, a poner las cosas en perspectiva. Aprendió que las verdaderas batallas no están en el ring, sino en cómo afrontamos los desafíos diarios y nuestras propias inseguridades.

Habló sobre la urgencia de entender que, al final del día, somos efímeros en el gran esquema del universo. Que debemos aprender a dar lo mejor de nosotros, a sudar en cada esfuerzo, pero también a reconocer qué es realmente importante y qué no lo es.

Aunque asistí a clases de boxeo como mucho dos meses de mi vida, las lecciones de Joaquín se quedaron conmigo mucho más tiempo. Me recordaron que la vida es un balance, un constante aprendizaje sobre cuándo esforzarse al máximo y cuándo soltar, sobre cómo encontrar valor en los desafíos y también en los momentos de descanso. Aprendí que el éxito no solo se mide por cuánto sudas, sino también por cómo eliges dónde y cuándo hacerlo.

TERCERA ACTITUD: AMAR

Vivimos en un mundo obsesionado con el amor romántico, en el que nos enseñan a buscar la felicidad en otros. Pero hay un tipo de amor que a menudo pasa desapercibido y subestimado, y es quizá el más importante de todos: el amor incondicional hacia uno mismo. Y sí, sé que esto puede sonar un poco cursi, pero aguanta conmigo un segundo.

Amarse a uno mismo no es un acto de narcisismo. No se trata de mirarse al espejo y decir: «Dios mío, estoy buenísimo». No. El amor propio es una relación sincera y profunda contigo mismo. Es el reconocimiento de tu valor, de tu valía, de tu particularidad. Es ser consciente de tus defectos y tus virtudes, y aceptarte tal y como eres, con todas tus imperfecciones.

Al cultivar el amor propio, te conviertes en tu propio salvavidas. Cuando te amas a ti mismo, te das el permiso de fallar, de equivocarte, de ser imperfecto. Y este permiso te libera de la constante presión de la perfección y de las expectativas externas.

Pero ¿cómo se relaciona esto con la felicidad?, te preguntarás. Bueno, el amor propio es la base sobre la que se construye la verdadera felicidad. Cuando te amas a ti mismo, la felicidad deja de ser algo que buscas en el exterior y se convierte en un estado interno. No dependes de nadie más para ser feliz, porque te das cuenta de que la felicidad siempre ha estado dentro de ti.

Además, el amor propio te permite disfrutar de la vida con una profundidad y una intensidad increíbles. Te permite ver las dificultades no como obstáculos insuperables, sino como oportunidades para aprender y crecer. Porque sabes que, pase lo que pase, tienes el amor y el apoyo más importantes de todos: el tuyo.

El amor incondicional hacia uno mismo es el superpoder que todos albergamos dentro. Así que, la próxima vez que te mires al espejo, en lugar de buscar defectos o imperfecciones, trata de ver la persona increíble que eres. Y recuerda: eres digno de amor, de felicidad, de todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer. Y eso empieza con amarte a ti mismo.

Hay una cosa que posiblemente no sabes de mí, me encanta escuchar historias, y si son bonitas historias de amor, ya ni te cuento. Así que me presto muchas veces a callar y escuchar a gente a la que le apetece contarme sus cosas. Un día una buena amiga me contó una historia de amor muy bonita que creo que ilustra este tema a la perfección.

En una pequeña ciudad costera vivía Clara, una mujer joven con ojos brillantes y una sonrisa que iluminaba cualquier habitación. Aun-

que había experimentado varios romances a lo largo de su vida, nunca encontró ese amor que hiciera que su corazón se saltara un latido.

Los habitantes de la ciudad solían reunirse en la plaza central, donde músicos y poetas compartían sus talentos. Una tarde, mientras Clara paseaba por la plaza, escuchó a un joven poeta recitar versos sobre el amor propio. Aquellas palabras resonaron en su interior y, aunque al principio las escuchó con escepticismo, algo en su corazón comenzó a cambiar.

Después de la presentación, Clara se acercó al joven poeta, Álvaro. Ambos comenzaron a charlar sobre el significado del amor propio y cómo, en un mundo tan enfocado en el amor romántico, muchas personas olvidan la importancia de amarse a sí mismas.

Álvaro había pasado por un proceso similar. Tras una ruptura dolorosa, había caído en una espiral de autodesprecio y tristeza. Sin embargo, un viaje solitario lo llevó a la reflexión y al descubrimiento de que su felicidad no debería depender de nadie más que de él mismo. Al regresar, decidió convertirse en poeta y compartir su mensaje con el mundo.

Inspirada por su historia, Clara decidió embarcarse en un viaje de autodescubrimiento. Empezó por pequeños actos: meditación, escribir en su diario, tomar clases de pintura y dedicar tiempo a cuidarse a sí misma. Y mientras más se amaba, más brillante se volvía su sonrisa y más fuerte su confianza.

Con el tiempo, Clara y Álvaro desarrollaron un profundo vínculo, pero nada que ver con el típico amor romántico al que la gente está acostumbrada. Se amaban como amigos, como almas gemelas en un viaje espiritual. Juntos, crearon talleres y sesiones de poesía dedicados al amor propio, inspirando a muchos en la ciudad a embarcarse en sus propios viajes de autoamor.

La historia de Clara y Álvaro es un poco *hippy*, lo sé, pero nos va de perlas para recordar que antes de buscar el amor en otros, primero debemos encontrarlo en nosotros mismos. Y una vez que lo hagamos, todo lo demás encajará en su lugar. Porque, al final del día, somos dignos de amor, de felicidad y de todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer, y todo comienza con amarnos a nosotros mismos.

Estas son las tres ideas que me han llevado a poner en práctica un perpetuo «sí a todo» en mi vida. Y ahora que ya conoces mi punto de vista, te voy a explicar cómo puedes adoptarlo tú también. Porque tener esta mentalidad constante te permitirá alcanzar tus objetivos y disfrutar del proceso. Y este último detalle es realmente importante.

Por supuesto, hay gente que logra cosas impresionantes sin este enfoque, pero ¿son felices? En los últimos años he conocido a personas que elevaron sus empresas o sus cargos a altos niveles de éxito, acumularon grandes cantidades de dinero y reconocimiento, pero no se sentían felices. ¿Cómo lo sé? Son clientes que acuden a mí buscando un enfoque diferente, uno que les aporte más serenidad.

Por lo tanto, vamos a aprender cómo lograr nuestros objetivos y ser felices al mismo tiempo. Pero ten en cuenta que esto podría significar tener que hacer sacrificios. Tal vez al final decidas no comprar ese teléfono de última generación que tanto te gusta.

Para lograr nuestro objetivo, tenemos que comenzar desde lo más básico, y eso son los hábitos. Aunque este libro no va de eso, o, bueno, un poco sí. En realidad va del ADN que hay dentro de cada hábito. Pero antes de abrir ese melón que espero que te cambie la vida como hizo conmigo, te tengo que hablar de qué es un hábito y cómo funciona. Y ahora puedo hacer eso de los libros de elige tu propia aventura: «si ya conoces toda esta teoría, ve a la página tal». Pues eso, si crees que ya lo sabes todo sobre los hábitos y no tienes nada que aprender ve directamente al apartado que he titulado «Y ahora sí, empecemos». Si te queda un rinconcito para aprender algo más sigue leyendo, te resumo el tema muy rapidito, te lo aseguro.