

DESCUBRE

Desde el Corazón

BEST
SELLER



MAURO SILES

DESCUBRE

Desde el Corazón

Autor: Mauricio Siles Reyes

© Copyright by Mauricio Siles Reyes



Desde muy joven, siempre he sido una persona profundamente conectada con mis emociones, una característica que me ha permitido ser comprensivo y

empático con los demás. Mi naturaleza sentimental me ha impulsado a estar siempre dispuesto a ayudar a quienes me rodean, creyendo firmemente en la importancia de la bondad y el apoyo mutuo. Este deseo de ayudar y de ver crecer a los demás ha sido una constante en mi vida, guiándome en cada decisión y acción.

Profesionalmente, mi camino comenzó en la arquitectura, una carrera que me permitió expresar mi creatividad y contribuir al entorno de una manera tangible y significativa. Como arquitecto, me he dedicado a diseñar espacios que no solo son funcionales, sino que también mejoran la calidad de vida de quienes los habitan. La arquitectura me ha enseñado a apreciar la belleza en la estructura y el orden, y a valorar el impacto que un espacio bien diseñado puede tener en la vida de las personas.

Sin embargo, mi deseo de ayudar a otros no se limitó a lo físico. Sentí la necesidad de profundizar en el crecimiento personal y emocional, tanto en mi vida como en la de los demás. Esto me llevó a formarme como coach personal, una profesión que me permite acompañar a otros en sus propios viajes de autodescubrimiento y superación. A través del coaching, he encontrado una manera de combinar mi deseo de ayudar con mis habilidades para guiar a otros hacia una vida más plena y con propósito.

Una de las experiencias más difíciles que he enfrentado fue el diagnóstico de cáncer de mi hijo cuando tenía solo dos años. Este momento cambió mi vida de manera que nunca podría haber imaginado. La lucha de mi hijo no solo me enseñó sobre la fragilidad de la vida, sino también sobre la resiliencia, la esperanza y el poder del amor. A través de esta experiencia, aprendí a valorar cada momento y a encontrar fuerza en la adversidad.

Hoy, como coach personal, comparto mis aprendizajes y mi visión con otros, ayudándolos a superar sus propios desafíos y a encontrar su camino hacia el crecimiento personal. Creo firmemente en la capacidad de cada individuo para transformarse y sanar, y mi objetivo es inspirar a otros a descubrir su potencial y vivir una vida plena y significativa.

Agradecimientos

Quiero dedicar un profundo agradecimiento a mi esposa Carito quiero expresar mi gratitud infinita. Tu amor incondicional, paciencia y aliento han sido pilares fundamentales en mi vida.

A mis papas, les agradezco por sus enseñanzas, amor y sacrificios. Su dedicación y valores me han moldeado y me han proporcionado las bases sobre las cuales construyo mi vida. Gracias por ser un ejemplo de fortaleza y amor inquebrantable.

A mis hermanos por estar a mi lado siempre y sentir mi alegría o mi tristeza como suya, su apoyo es incomparable los amo por siempre.

A mis maestros que en cada etapa estaban listos para soportarme y guiarme en mi búsqueda y crecimiento soy el resultado de que el apoyo profesional en momentos difíciles son la mejor opción.

A todos ustedes amigos y queridos lectores, les dedico este libro como un reflejo de lo que he aprendido y cómo he crecido.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	7
Introducción.....	11
El Inicio del Camino de la Oscuridad a la Luz.....	19
El Poder del Dolor.....	29
Encontrar Fuerza en lo Invisible.....	37
La Influencia de la Fe.....	49
Establecimiento de Metas y Autoevaluación.....	65
La Práctica de la Gratitude	77
La Resiliencia como Clave para el Crecimiento Personal.....	105
Conclusión.....	115
Mensaje Final.....	119

Introducción

La palabra "Descubre" proviene del latín "discooperire," que se forma de la combinación del prefijo "dis-" (que implica separación o apartamiento) y "cooperire" (que significa cubrir). Literalmente, "descubrir" significa "quitar la cobertura" o "desvelar algo oculto." Con el tiempo, la palabra evolucionó en español para referirse al acto de encontrar o conocer algo por primera vez, revelando lo que antes estaba oculto o desconocido.

Bienvenido a este viaje hacia el crecimiento personal y el autodescubrimiento. En las páginas que siguen, explorarás un conjunto de ideas, reflexiones y herramientas que tienen como objetivo inspirarte a embarcarte en tu propio camino hacia una vida más significativa y plena.

En mi libro, abordo una fascinante investigación que explora la existencia de un interruptor en lo profundo del cerebro, un switch que tiene el poder de prender y apagar la conciencia. Esta investigación, destacada en fuentes científicas recientes, revela que este switch no es solo una metáfora, sino una realidad física que controla nuestros estados de conciencia.

Este descubrimiento tiene profundas implicaciones para nuestro crecimiento personal. Al comprender que nuestra conciencia puede ser activada, entendemos que también tenemos el poder de decidir cuándo y cómo activar nuestro potencial interior. Este switch en el cerebro actúa como una clave que, al ser encendida, nos abre a nuevas posibilidades y a un nivel más profundo de autoconocimiento.

En este libro, te invito a descubrir cómo puedes tomar control de ese switch interno.

Veremos cómo esta capacidad de encender tu conciencia puede ser el primer paso hacia una vida más plena, consciente y llena de propósito. Hoy, te animo a que tomes la decisión consciente de encender tu switch personal y comiences tu viaje hacia el crecimiento y la transformación.

Quise investigar un poco del porqué y el objetivo de este libro, a continuación, te explico como activar el switch del alma, los anhelos del corazón que te llevarán a encontrar tu verdadero ser y mostrar al mundo tu potencial.

Descubrir: Manifestar, hacer patente, PATENTATE

Switch: Interruptor. El tipo más común de switch es un dispositivo electromecánico que consta de uno o más conjuntos de contactos eléctricos móviles conectados a circuitos externos, cuando un par de contactos se tocan puede pasar corriente entre ellos, mientras que cuando los contactos están separados no puede fluir la corriente.

Cerebro: Interno, mente, pensamiento intangible, programable.

Corazón: Externo, cuerpo, tangible, emociones que pueden definir tus acciones, SER.

Consciencia: Corriente que fluye entre mente y corazón.

Ser consciente es como abrir una puerta interior.

Cuando te vuelves más consciente, primero se abre tu corazón. Esto sucede porque empiezas a conectarte de una manera más profunda con tus emociones, valores, y con las personas que te rodean. Este proceso de apertura del corazón te permite experimentar la vida con mayor empatía, compasión y amor, lo que crea un fundamento sólido para tu crecimiento personal.

Una vez que el corazón está abierto, la mente comienza a fortalecerse. Esto ocurre porque ahora tienes una base emocional sólida que te permite pensar con mayor claridad, tomar decisiones más sabias, y enfrentar los desafíos de la vida con una mentalidad más resiliente. La mente se convierte en una herramienta poderosa cuando está alineada con el corazón, permitiéndote no solo comprender el mundo que te rodea, sino también actuar en él de manera más efectiva y consciente. En resumen, la conciencia abre el corazón primero y, a través de esa apertura, fortalece la mente.

¿Qué significa el SWITCH de la conciencia?

Existe un interruptor en lo profundo del cerebro que prende y apaga la conciencia.

Una investigación científica logró apagar y prender la conciencia de una persona, como si fuera un switch.

Qué nos dice sobre la verdadera naturaleza del cerebro y la conciencia.

Son muchas las teorías científicas y filosóficas que intentan explicar el verdadero origen de la conciencia humana. En los últimos años, los científicos tienden a concordar en que debe haber alguna clase de

integración de la actividad de varias redes cerebrales, lo que nos permite percibir lo que nos rodea como una única experiencia unificadora en lugar de en lugar de percepciones sensoriales aisladas.

Estas ideas comenzaron a ganar fuerza gracias a las ideas de Francis Crick, neurocientífico pionero que ya había identificado la estructura del ADN. Pocos días antes de morir en julio de 2004, Crick estaba trabajando en una investigación que afirmaba que la consciencia necesita "algo parecido a un director de orquesta" que organice todas nuestras percepciones externas e internas.

La teoría afirma que la conciencia existe en un lugar específico llamado claustrum o claustrum, que sería una suerte de fina capa, hiper delgada, ubicada en la profundidad del órgano cerebral. Su función central sería generar la autoconsciencia.

¿Cómo activarlo?

Cómo funciona el "switch" de la consciencia que está en el cerebro

Varios años más tarde, el científico Mohamad Koubeissi de la Universidad de George Washington (ubicada en Washington, DC) y sus colegas describen

cómo lograron activar y desactivar la consciencia de una mujer estimulando su claustró.

La mujer sufría epilepsia, así que el equipo utilizó electrodos cerebrales en lo profundo del cerebro de la paciente para registrar señales de regiones cerebrales que pudieran explicar el origen de los ataques. Uno de los electrodos se colocó junto al claustró, una zona que nunca antes se había estimulado. En el momento que la zona entró en contacto con impulsos eléctricos de alta frecuencia, la mujer perdió el conocimiento.

Dejó de responder a órdenes auditivas y visuales, su respiración se hizo más lenta. Cuando los científicos dejaron de estimular el área, recuperó inmediatamente el conocimiento sin recordar nada. El efecto se repitió durante dos días de experimentación.

Koubeissi estima que el claustró desempeña un papel vital en el desencadenamiento de la experiencia consciente. "Yo lo compararía con un coche", dice. "Un coche en la carretera tiene muchas piezas que facilitan su movimiento: la gasolina, la transmisión, el motor... - pero sólo hay un punto en el que se gira la llave y todo se enciende y funciona a la vez. La conciencia es un

proceso complicado creado a través de muchas estructuras y redes. hemos dado con la clave”.

El análisis de los datos también muestra que existe un aumento de la sincronía de la actividad eléctrica, u ondas cerebrales, en las regiones frontal y parietal del cerebro que participan en la actividad consciente. Aunque se cree que distintas zonas del cerebro sincronizan su actividad para unir distintos aspectos de una experiencia, demasiada sincronización parece ser mala. El cerebro no puede distinguir un aspecto de otro, lo que impide que surja una experiencia cohesiva.

La vida está llena de desafíos y oportunidades, y cada experiencia nos ofrece la posibilidad de aprender y crecer. A lo largo de mi propia travesía, he descubierto que el crecimiento personal es un proceso continuo que requiere valentía, introspección y la voluntad de enfrentarse a uno mismo. Es un viaje que no se trata solo de alcanzar metas, sino de aprender a abrazar nuestra autenticidad y reconocer la belleza que reside en nuestras imperfecciones.

Este libro está diseñado para ser un recurso práctico y accesible, lleno de ejercicios, reflexiones y enseñanzas que puedes aplicar en tu vida diaria. Cada capítulo aborda un aspecto fundamental del crecimiento

personal, desde la autoaceptación y la acción hasta la empatía, la gestión del tiempo y el valor del fracaso. A través de estas páginas, espero que encuentres inspiración para explorar tu propio ser y desarrollar una comprensión más profunda de ti mismo.

A lo largo del libro, compartiré historias y ejemplos que ilustran los conceptos discutidos, y te invitaré a reflexionar sobre tus propias experiencias. Mi deseo es que, al final de este viaje, no solo hayas adquirido nuevas herramientas y perspectivas, sino que también te sientas motivado a seguir explorando y creciendo. Recuerda que cada paso que das en este camino es valioso. No hay una manera correcta o incorrecta de crecer; lo importante es ser honesto contigo mismo y estar dispuesto a abrazar el proceso. Al hacerlo, descubrirás la grandeza que reside en tu interior y te acercará a vivir una vida auténtica y significativa.

Gracias por unirme a mí en este viaje. Estoy emocionado de compartir contigo mis historias, reflexiones y espero que encuentres en ellas el impulso que necesitas para seguir adelante en tu propio camino de descubrimiento personal.

Con gratitud,

Mauricio Siles Reyes

CAPITULO 1

“Las transformaciones duelen
y tienen un costo y a mí me
lo cobro la vida”

El Inicio del Camino de la Oscuridad a la Luz

El crecimiento personal es un proceso continuo de autodescubrimiento y mejora que abarca todas las áreas de nuestra vida. Es la búsqueda constante de ser mejor, de aprender y de crecer tanto a nivel personal como profesional. Este capítulo explora qué significa realmente el crecimiento personal y por qué es esencial para vivir una vida plena y satisfactoria.

El crecimiento personal implica actividades, esfuerzos y actitudes que una persona adopta con el objetivo de mejorar su vida. Esto incluye el desarrollo de habilidades, la adquisición de nuevos conocimientos, la mejora de la salud emocional y mental, y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. No se trata solo de alcanzar metas externas, sino de transformarse desde el corazón.

A medida que aprendemos y crecemos, nos sentimos más seguros de nuestras habilidades y decisiones.

Tenía 5 años aproximadamente estaban ampliando la casa donde vivíamos en planta alta un tío nos había

regalado dinero para construir arriba porque vivíamos en un espacio pequeño junto a mis 2 hermanas y mis papas, entonces el día que estaban por terminar la construcción de arriba colocaron una escalera de madera algo vieja e inestable, la grada que sería de metal en forma de caracol todavía no estaba instalada le dije a mis papás quiero subir y ver la casa nueva en ese momento había sentido la incomodidad que genere a mis papas porque debían cuidarme protegerme y talvez ellos querían subir solos y no estar con el miedo de cuidarme, créanme que esto me doy cuenta ahora que soy papá y también actuó igual con mis hijos inconscientemente a veces por no afrontar la enseñanza, su crecimiento apoyar su descubrimiento o el cuidado prefiero protegerlos y mantenerlos a “salvo” gran error porque ellos deben descubrir el mundo para así descubrirse a ellos mismo en un futuro y reconocerse, volviendo al tema recuerdo que mi papá me cuido al subir sosteniéndome por la espalda pues me sentí seguro y capaz de hacerlo y logre subir a disfrutar la casa nueva al momento de bajar les dije papa quiero bajar solo, recuerdo que sintieron miedo de que algo me podría pasar no me paso nada no caí simplemente quiera hacerlo solo por querer descubrir mi capacidad pero conocí al Miedo por primera vez lo

sentí en las piernas las manos me sudaban y mi cuerpo erguido y rígido eran síntomas del miedo, mis papas lo sintieron también mis piernas me temblaron y me paralice no podía moverme, solo recuerdo la tención del momento y la atención de todos ahí esperando que no me pase nada mi papa bajo primero y me esperaba unos escalones mas abajo llegue hasta la mitad papa me agarro y termino el descenso con una sonrisa y algún juego que me hizo, talvez quería terminar con la tención más rápido pero fue una experiencia de reconocermé y querer descubrir mis habilidades como antes te comente ahora que soy papa muchas veces actuó igual, pero tengo en la mente ese día cada vez que algo similar pasa con mis hijos y les dedico algo más de atención antes aceptando yo y confiando en ellos de que algún día deben caminar solos y debemos de guiarlos y acompañarlos mientras estemos juntos.



Era una tarde donde me sentía muy triste ya hace muchos días mi papá viajaba mucho por trabajo no sabía porque pero tenía una tristeza profunda en mi corazón tenía como 6 a 8 años, mamá seguramente me veía triste no jugaba solo estaba en mi cuarto salía a jugar y volvía a mi cuarto me encerraba y una de esas tardes entro mi mama con un cojín blanco que había pintado mi hermana para mí, decía mi nombre y un Mickey cuando me lo entrego sentí algo en el corazón le llaman Felicidad por primera vez en mi vida ese sentimiento entro a mi corazón de manera profunda porque un niño no conoce de sentimientos es decir no sabe cómo llamarlos a sus emociones o sentimientos simplemente los siente y expresa con su rostro o su cuerpo lo que siente pero ese día yo reconocí que esa emoción era la felicidad porque habían notado mi

tristeza y fue un reconocimiento a mi corazón como un abrazo cuando estas triste como una palmada en el hombro cuando estas frustrado, sonreía ábrase al cojín y a mi mama, no es que ella no me quería y a los 6 años recién me dio amor no, era el momento de mayor felicidad porque mi mamá y mi hermana habían notado mi tristeza y al darme ese regalo fue lo más importante haberme sentido reconocido ese momento.

El crecimiento personal también fomenta la autoconciencia. Nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos, nuestras metas y deseos, así como nuestras fortalezas y debilidades. A través de la reflexión y el autoanálisis, podemos identificar áreas de mejora y trabajar en ellas.

Fortalecer las relaciones es otro beneficio significativo del descubrirte. Al mejorar nuestra comunicación y empatía, podemos construir relaciones más saludables y satisfactorias.

En resumen, el crecimiento personal es fundamental para nuestro bienestar general. Nos permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y

adaptabilidad. Cada paso que damos en nuestro camino de crecimiento personal nos acerca a una vida más plena y satisfactoria.

Ejercicio: Diario de Gratitud

Objetivo: Fomentar una mentalidad positiva y cultivar la gratitud en tu vida diaria.

Instrucciones:

- Dedicar unos minutos cada día para escribir tres cosas por las que estés agradecido. Pueden ser cosas pequeñas, como una buena taza de café, o grandes, como la salud o una relación significativa.

1.....

2.....

3.....

- Reflexiona sobre por qué cada una de estas cosas es importante para ti.

1.....

.....

.....

.....

.....

2.....

.....

.....

.....

.....

3.....

.....

.....

.....

.....

- Revisa tu diario de gratitud semanalmente y observa cómo estas prácticas han influido en tu estado de ánimo y perspectiva.

CAPITULO 2

"El dolor es inevitable, pero la fuerza que surge de él es la verdadera victoria."

El Poder del Dolor

Todos enfrentamos dificultades en algún momento de nuestras vidas. Estas pueden variar en tipo e intensidad, pero lo importante es aprender a reconocerlas y aceptarlas como parte del proceso de crecimiento personal. Este capítulo discute los diferentes tipos de dificultades y cómo podemos identificarlas y abordarlas de manera constructiva.

Las dificultades emocionales son comunes y pueden incluir el estrés, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. Estrés y ansiedad pueden surgir de diversas fuentes, como el trabajo, problemas personales o cambios importantes en la vida

Eran esos días que me sentaba en la reja por más de 4 horas a esperar que Papa llegue de su viaje a veces se iba por 40 días y volvía por 1 a 2 semanas y el día que él tenía que llegar mi mamá decía hoy llega papa, entonces ese instante me bajaba a esperarlo a la reja de calle y me quedaba ahí parado en el murete de piedra algo viejo y despintado agarrado de la reja roja bastante translúcida disfrutaba ver los autos y personas pasar por más de cuatro horas a ratos bajaba y me sentaba en

la grama césped a jugar con algunos juguetes que los traía conmigo a la dulce espera, después volvía a subir y agarrado de la reja me balanceaba hacia atrás y adelante recuerdo que a momentos mama me bajaba algo de comer o juguetes porque no quería ni almorzar solo lo esperaba, ahora me doy cuenta que buscaba sentirme protegido al estar ausente tantos días me encontré con una dificultad de soporte y apoyo me sentía solo en casa con mama y mis 2 hermanas que estaban en sus actividades, esos días buscaba la felicidad que ya había conocido, sentir esa sensación de abrazarlo su olor cuando llegaba me llenaba el corazón y me sentía seguro con él como todo niño esperaba un regalo a veces me traía algo pero disfrutaba más su abrazo de cinco segundos porque después se duchaba y se dormía llegaba de estar cuarenta días en campamento trabajando, cuando él dormía iba a su cuarto y lo miraba como dormía para asegurarme que este bien y saber que no se iría sin despedirse, el día que tocaba irse eran los peores días para mí porque no lo vería más de un mes papa había comprado un reproductor de VHS (aparato reproductor de los años 90) y cada vez que viajaba íbamos a alquilar películas cerca de mi casa y me dejaba varias para ver, las veía varias veces hasta esperar el día que volviera.

Entonces cada vez que llegaba ese día me organizaba y me planteaba mis objetivos para que la espera no sea tan larga la dividía en etapas, porque lo más importante era no perderme el primer abrazo y estar ahí cuando bajaba del auto, dividí las cuatro horas en cuatro etapas con espacios entre cada hora claro noción del tiempo y reloj no tenía ese entonces pero recuerdo que primero bajaba a esperar etapa 1, después subía a jugar cerca a la ventana etapa 2, en la tercera etapa me dividía entre subir y bajar, la última etapa no me movía de la reja hasta que llegara de esa manera distraía mi mente y descansaba el cuerpo de la dulce espera, recuerdo el día que deje de hacerlo porque papa sufrió una lesión en la pierna luego enyesado y se quedó en casa por varios meses ahí aprendí a darle su espacio porque el estaba acostumbrado a viajar mucho y al estar en casa seguro el estrés lo abrumaba un poco así que le daba respiros así aprendí a gestionar mi tiempo y lograr objetivos pequeños como conquistarlo para que me compre mi primer auto a escala o darme mi primer viaje en avión.

La depresión es otra dificultad emocional significativa. A diferencia de la tristeza normal, la depresión puede ser debilitante y afectar todas las áreas de la vida, la baja autoestima puede tener raíces en críticas constantes durante la infancia o fracasos

repetidos, las dificultades financieras son otra área común de desafío, deudas, falta de ahorros y problemas de empleo pueden generar una gran cantidad de estrés.

En resumen, reconocer y aceptar las dificultades es el primer paso para superarlas. Con una actitud resiliente y las estrategias adecuadas, es posible no solo afrontar los desafíos sino también salir fortalecido de ellos. Cada dificultad superada es una oportunidad de crecimiento y una lección valiosa en tu camino de desarrollo personal.

Ejercicio: Visualización de Objetivos

Objetivo: Clarificar tus metas y aumentar la motivación.

Instrucciones:

1. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas concentrarte sin distracciones.
2. Cierra los ojos e imagina con detalle uno de tus objetivos. Visualiza cómo se siente lograrlo, qué estás haciendo, quién está contigo y qué impacto tiene en tu vida.
3. Haz esto durante unos minutos y luego anota tus impresiones en un cuaderno.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPITULO 3

"La fuerza más poderosa se encuentra en lo invisible, en aquello que no se ve pero que sostiene todo lo que somos."

Encontrar Fuerza en lo Invisible

Superar dificultades es una parte esencial del crecimiento personal. Todos enfrentamos desafíos en nuestras vidas, ya sean emocionales, financieros, de salud o relacionales. Lo que marca la diferencia es cómo los afrontamos y qué aprendemos de ellos. Este capítulo te proporcionará diversas estrategias que pueden ayudarte a superar las adversidades y salir fortalecido de ellas.

El primer paso para superar las dificultades es desarrollar una mentalidad positiva. Mantener una actitud optimista no significa ignorar los problemas, sino verlos como oportunidades para aprender y crecer

Fue mi primer día en el kínder cuando mi mamá me llevo, siempre que salía con mamá me sentía responsable de cuidarla pero a la vez era incapaz de protegerla, recuerdo un día de lluvia en el mercado ella estaba embarazada del cuarto hermano Bruno que llegaría su pancita era enorme resbalo en la acera y cayo de costado yo tenía 9 o 10 años me asuste y la ayude a pararse abrumado y asustado trate de no mostrarle mi debilidad y solo ser un apoyo para ella en ese momento,

en otra ocasión estábamos caminando por la acera cerca de casa fuimos a comprar víveres y pasábamos por una casa donde tenían un perro que no era muy agradable en el barrio era el más malo ese día la puerta estaba abierta y el perro salió a morderla directamente los dos saltamos y nos asustamos pero recuerdo haber gritado al perro y sacar mi instinto masculino para defenderla solo la protegí y ella también me protegió logramos salir ilesos del acontecimiento en esas dificultades que uno afronta solo a veces quiere escapar o esconder sus miedos pero me había dado cuenta que si lo afrontas a eso que te da miedo vas a superarlo, volviendo al tema entonces ese día me llevo mama al kínder, ya sentía que algo no andaba bien porque mama estaba muy afligida seguro al saber que me dejaría en el kínder y la instrucción de la profesora fue que se vaya aunque me vea llorar (El primer día de kínder es un hito emocional tanto para los padres como para los hijos. Es un momento cargado de sentimientos encontrados: orgullo por ver a tu pequeño dar sus primeros pasos hacia la independencia y, al mismo tiempo, la inevitable tristeza al dejarlo en un entorno desconocido. Para los niños, este momento puede ser el primer gran desafío en su vida, donde aprenden a confiar en sí mismos y a adaptarse a nuevas situaciones.

Para los padres, es un recordatorio de que el tiempo avanza rápidamente y que, aunque estén dejando ir un poco, están también sembrando las semillas de la autonomía y el crecimiento personal de sus hijos. Las consecuencias de este acto de dejar ir, aunque doloroso, son profundas: fortalece la confianza del niño en su capacidad para enfrentar el mundo y refuerza el vínculo de amor y apoyo que siempre existirán entre padres e hijos, a pesar de la distancia física.), luego de haber llorado mucho y que todos habían ingresado al aula quedaba solo yo y mama afuera en el patio no quería desprenderme de ella me daba temor estar solo, ese momento salió la profesora y me hablo amablemente me convenció que entre con ella me sentaron a lado de la ventana para que vea a mama desde ahí, cada tres minutos observaba que este ahí afuera, cuando no la vi más comencé a llorar me sentía horrible todos me miraban yo no podía contenerme entonces la profesora ya no me hablo bonito se había enojado conmigo y sentí aún peor me escondía tras la cortina de a poco me fui calmando y aceptando que eso sería así recuerdo el momento que me calme me reconocí como alguien débil y feo, esas palabras me dije por muchos, pero momentos después supe que era capaz de desenvolverme en otro espacio había

encontrado esa fuerza extra que todos tenemos cuando la cabeza pierde la batalla y el corazón entra en acción.

En 2 o 3 grado uno de esos días mama me mando unos chips como merienda esos sabor a queso me gustaban mucho te dejaban los dedos y la boca amarilla, tenía una amiga llamada Cecilia que le gustaban mucho o al menos eso recuerdo entonces al momento del recreo todos salieron del curso me quede solo había decidido regalárselos pero quería que fuera una sorpresa al momento de retornar del recreo, atemorizado cerré la puerta del curso y me volví hacia su pupitre donde estaba su mochila abrí su mochila blanca con apertura tipo bolsa y los tiros que se jalaban para cerrar puse los chips ahí dentro, lamentablemente la sorpresa no salió como espere porque al momento de regresar del recreo vi a la directora entrar y llamar mi nombre junto con Cecilia y otra amiga que había visto mi travesura y pensó que estaba robando algo entonces me había denunciado con la directora porque vio como abrí la mochila, me quede paralizado me orine de miedo porque toda la clase estaba atenta a lo que estaba sucediendo ese momento y no podía hablar la directora me insistía que hable y cuente lo que había

hecho, en ese momento escuche algo o alguien dentro mío dijo algo así: “No te quedes callado di la verdad”, lo escuche como si fuera una persona mire a los costados haber quien fue todo el curso estaba atento a mi respuesta así conocí a la intuición la voz interna que todos tenemos y pocas veces la escuchamos me arme de valor y le dije a la directora: Si fui yo pero no robe nada le deje unos chips de queso que a ella le gustan entonces la profesora me abrazo y sonrió, pero fuimos a ver si era cierto lo otra niña me quería ver muerto seguía insistiendo que yo le robe algo, al llegar a la mochila Cecilia abrió y ahí estaban los chip de queso que le deje, mi amiga me abrazo y dijo gracias después la directora me reconoció delante del curso y aclaro las cosas que fue un acto de amistad y no estaba robando nada, mi corazón se llenó y me di cuenta que decir la verdad cuando actúas con amor te hará grande.

Fue mi primer cumpleaños que recuerdo vivíamos en un espacio reducido y mi mama me preparo una fiesta y dijo a quién quieres invitar solo puedes invitar a cinco amigos entonces hice mi lista y en ella estaba una compañera que me tenía enamorado Mónica Reque es su nombre, era mi mayor deseo que ella este ahí, ella

venía de una familia muy adinerada o al menos eso yo pensaba ese momento, mi familia siempre fuimos clase media normal como la mayoría pero recuerdo que mamá me dijo no creo que venga su familia es algo raro puedes invitar a alguien más y le respondí que no, vivíamos en la misma casa con la hermana de mi papá y toda su familia entonces ellos también opinaban y decían ella no vendría su familia es rica no creo que venga a tu cumpleaños yo le rogaba a mi mamá que hablara con su mamá que por favor vaya, soñé con esa fiesta días antes la vi en mi sueño ella llegaba con su mamá a mi fiesta, hasta que llegó el día y habían llegado todos menos ella, miraba cada 5 min la puerta confiada en que ella llegaría, paso casi media fiesta y cuando sonó el timbre salió mi mamá y la vi entrenado a ella con su mamá tal como lo soñé días antes efectivamente no me dio mucha importancia porque su estadía en la fiesta fue fugaz me dejó el regalo se sentó un rato su mamá la esperaba parada cerca a la puerta observando a su hija me sentí feliz la ábrase y se me cumplió mi deseo no recuerdo cómo se fue porque disfrute con mis otros amigos jugando ahí me di cuenta que cuando deseas algo desde el corazón se te va a cumplir lo desee lo soné lo sentí y se me dio.

Otras estrategias son fundamentales para fortalecer tu red de apoyo. Las personas que te rodean pueden marcar una gran diferencia en cómo manejas las dificultades, el autocuidado es igualmente crucial, cuidar de ti mismo, tanto física como emocionalmente, te da la energía y la resiliencia necesarias para enfrentar los desafíos, manejar el estrés es otra habilidad vital para superar dificultades, cambiar la forma en que piensas sobre una situación también puede cambiar cómo te sientes y cómo reaccionas, la resolución de problemas es otra habilidad esencial.

En resumen, superar dificultades no es fácil, pero con las estrategias adecuadas y una mentalidad resiliente, es posible no solo afrontar los desafíos, sino también salir fortalecido de ellos. Recuerda que cada dificultad superada es una oportunidad de crecimiento y una lección valiosa en tu camino de desarrollo personal.

Ejercicio: Rueda de la Vida

Objetivo: Evaluar el equilibrio en diferentes áreas de tu vida.

Instrucciones:

1. Dibuja un círculo u octágono y divídelo en secciones que representen diferentes áreas de tu vida, como salud, trabajo, relaciones, crecimiento personal, finanzas, etc.

Rueda de la Vida



2. Califica tu satisfacción en cada área en una escala del 1 al 10 y anota tus puntuaciones.

Finanzas...../10

Carrera...../10.....

Salud...../10.....

Espiritualidad...../10.....

Ambiente Familiar...../10.....

Recreación...../10.....

Crecimiento Personal...../10.....

Relaciones...../10.....

3. Reflexiona sobre las áreas en las que te gustaría mejorar y establece acciones concretas para trabajar en ellas.

Debo mejorar en:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acciones a tomar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPITULO 4

"La fe es la luz que ilumina
nuestro camino en la
oscuridad, un faro que nos
guía a través de las tormentas
de la vida, recordándonos
que incluso en los
momentos más inciertos, no
estamos solos."

La Influencia de la Fe

La fe en Dios como ser superior, en el universo, en uno mismo o en el proceso de la vida, puede ser una fuente poderosa de fortaleza y consuelo en tiempos de dificultades. Este capítulo explora cómo la fe puede influir positivamente en el proceso de crecimiento personal y cómo puede ser una herramienta invaluable para superar los desafíos de la vida.

La fe proporciona un sentido de propósito y dirección. Tener una creencia profunda en algo más grande que uno mismo puede dar sentido a nuestras experiencias y ayudarnos a ver los desafíos como parte de un plan más amplio.

Siempre soñaba con ser futbolista veía los partidos de fútbol en TV iba al Estadio seguido vivíamos cerca como a 5 o 6 cuadras mi primo Marcelo me regalaba cada año el carnet de socio del club para ir a la barra los domingos, iba solo desde mis 12 años a la barra a gritar y saltar, pero esos años mi familia estaba atravesando una crisis económica fuerte a mi papa le habían estafado más de 20.000\$ había sido un primo suyo por parte de mi abuelo, mi papa le costó mucho aceptar eso

y entro como en shock por varios meses sin saber cómo reaccionar, nunca pudimos recuperar ese dinero y fueron años difíciles para mi familia entonces no podían pagarme la escuela de futbol que valía 20 bs como 3 \$ al mes recuerdo que me encerraba en mi cuarto a llorar tardes enteras cada vez que miraba el reloj y eran las 3pm justo a esa hora empezaba los entrenamientos, a veces me iba a mirar de afuera de las canchas no me dejaban entrar por no pagar la mensualidad eso para un niño es doloroso y difícil de comprender, pasaron un par de años y siempre tuve el sueño de pisar el césped del Estadio de mi ciudad ese tiempo ya había perdido un año de colegio y me inscribieron un colegio nuevo y pequeño cerca a mi casa, el profesor de educación física era fisiculturista y entrenaba en el Estadio de Futbol bajo las gradas me había invitado a ir con el en las noches para practicar, recuerdo que me escapaba del gimnasio para subir a las graderías y saltar la reja así logre entrar al campo de juego nos metíamos sin pelota corría por el campo de futbol imaginándome hacer goles en ese estadio y festejar con la tribuna donde estaba familia, era como vivir la realidad lo disfrutaba hasta las lágrimas porque sabía que nunca lo lograría ahí comencé a sentirme incapaz de lograr cosas y comencé a culpar a los demás

equivocadamente por mi vida, pasaron otro par de años y lo volví a intentar en el colegio en los campeonatos me metía al arco porque jugadores habían varios entonces salimos campeones fui elegido el mejor portero del campeonato me volvió la ilusión y decidí ir a probarme en el Club entrene 2 semanas me seleccionaron y comencé la temporada con el equipo pero los entrenamientos eran de 2 pm a 5 pm, después del colegio me iba a los entrenamientos y recuerdo que mi papá me decía no pierdas tiempo llegas cansado y no haces las tareas nunca vas a llegar a ser jugador, mi corazón lloraba porque no entendía que él no lo hacía con mala intención sino me cuidaba o quería lo mejor para mí, pero ignoraba que me lastimaba y bueno posterior a eso seguía asistiendo a los entrenamientos hasta que un día me rompí el tobillo jugando Vóley con mis amigos del colegio estuve tres semanas sin actividad en la primera semana el entrenador llamó a mi casa y me pregunto porque no iba le conté la verdad y me dijo desobedeciste mi instrucción, él dijo el primer día no hagan otro deporte pueden lesionarse, ese fue mi último intento deje el futbol nunca más fui a entrenar renuncie a mi sueño y decidí entrar a la universidad cuando terminara el colegio, en este capítulo no hay una historia de éxito jamás logre ser futbolista

profesional pero te dejo como enseñanza que luchar por tu sueño debe ser lo primordial en tu día a día y jamás darte por vencido por más que sientas que no naciste para eso o que lo demás te digan que no lo lograras yo había escuchado a todos menos a mi corazón, después de muchos años me di cuenta que no sería mi camino si lo habría recorrido hubiera sido alguien desagradable y poco exitoso por como veía la vida en ese momento Dios siempre me guio hacia donde el me necesita.

Creo que las personas tenemos varios anhelos sueños que no nacemos con un solo objetivo somos capaces de adecuarnos a lo largo de la vida a diferentes profesiones espacios de trabajo u emprendimientos, así que bajo este concepto viví siempre aunque nunca dejando el fútbol como deporte, cuando mi esposa quedo embarazada de nuestro primer hijo el día de la ecografía el doctor me dijo felicidades su hijo será el nuevo 10 de la selección boliviana, jejeje fue una alegría indescriptible porque incluso me dijo será zurdo, para mí era un sueño hecho realidad y hasta el día de hoy a mi hijo mayor le encanta el fútbol y es zurdo muy bueno por cierto, así que simplemente lo disfruto y

trato de guiarlo de la mejor manera aplicando todos mis conocimientos en nutrición y salud integral.

Pero hubo un día que revelo mi propósito lo sentí desde el corazón disfrute lo que hacia ese momento que el tiempo no existía los resultados se daban y todo fluía, había comenzado un nuevo trabajo en Samsung con una sobrina de una amiga de mi mama que le llamo para ofrecer un trabajo en mi ciudad así que mi mama pensó en un tío que estaba pasando por malos momentos económicos pero mama no sabía que yo también tenía problemas económicos que más adelante te los cuento, así que le dije yo lo quiero el trabajo mama dudo de mi por un momento y termine convenciéndola que sea para mí el trabajo, entonces así fue que por una necesidad de cubrir malos manejos de dinero decidí tomar ese trabajo, sin saber exactamente que debería hacer, el primer día fue de conocer el lugar a los compañeros y demás , pero a los tres días llegaba la jefa de otra ciudad para ponerme en el área donde debería estar y fue sorpresa mía que me tocaría salir a las calles a vender y hablar con mucha gente, actividad con la que nunca me había relacionado bien por el miedo a comunicar o la desconfianza en mi sobre hacer algo nuevo pero como debería cubrir ciertas responsabilidades en las que me metí por mal manejo

económico, decidí hacerlo con todo y dar lo mejor de mí fue otra sorpresa mía que el primer día al intentar hablar con las tiendas que debería ofrecer letreros, publicidad colocar carteles de la marca en las Tv la heladeras y demás debería llenar de la imagen Samsung todas las tiendas y acercarme con cada propietario y ofrecer todo lo que traía para su tienda pero era tanta mi vergüenza y miedo que daba vueltas y vueltas antes de acercarme a hablar con los propietarios, hasta que y a la gente me miraba con mi chaleco mochila y gorra de Samsung que pues era obvio que sabían quién era así que no me quedo más opción que comenzar con el trabajo, a si fui ganando confianza y agarrándole gusto al hablar con gente que no conocía y conocer las ventas desde otro ángulo o perspectiva más formal con una imagen fuerte de respaldo como Samsung, me empezó a gustar empecé a disfrutar esas charlas a conocer gente y cada vez me gustaba más ir a las tiendas, pronto le llegaban mensajes u opiniones a la jefa del nuevo chico de Samsung que caminaba por los mercados y se veía muy elegante y cordial haciendo su trabajo es decir veían mis ganas y como disfrutaba esas mañanas en el mercado, fueron un par de meses que hice amigos me contaban sus problemas personales a veces muchachas que se me acercaban a conversar, pues estaba bien

enrolado con el trabajo y disfrutando. Llego un día que recibí un email indicando que habría un evento con todos los clientes tenían pensado hacer juegos actividades y demás, fue grande mi sorpresa cuando me eligieron para liderar el grupo de mi ciudad en el evento llegarían de todo el país para ese evento donde promocionarían sus productos y demás, el día del evento algo nervioso porque tenía que dirigirme al grupo desde otra posición ahora como líder de grupo, pero no se me hizo difícil porque ya conocía a la mayoría y las cosas comenzaron a fluir cada momento me sentía más liviano de juicio y críticas o el qué dirán de mí, trabajamos en actuación, deportes y actividades diferentes y al finalizar salimos como el equipo con mayor puntaje del evento con cinco ciudades que participaban ese día, me había reconocido como alguien capaz de liderar, hablar frente a grupos y apoyar porque en el proceso todos tenían vergüenza de actuar hablar o hacer las actividades y yo era quien los motivaba para que lo hagan así se fue dando el día con éxitos en cada etapa fue ese momento que me descubrí, sentí que tenía potencial y un propósito, otro sueño para trabajar y encaminar mi vida pero como todo lo hacía desde el miedo metí a la congeladora ese sueño por varios años.

A lo largo de mi vida, he sido testigo de cómo los sueños pueden transformarse en realidades poderosas cuando se persiguen con pasión y dedicación. Uno de esos sueños ha estado latente en mi corazón durante años, esperando el momento adecuado para salir a la luz. Es un sueño que ha sido moldeado por mis experiencias, mis desafíos y mi deseo profundo de hacer una diferencia en la vida de los demás. Ese sueño es convertirme en un Coach personal y conferencista, un guía que inspire a otros a alcanzar su máximo potencial.

Este sueño no surgió de la noche a la mañana. Fue una revelación gradual, nacida del deseo de compartir las lecciones que la vida me ha enseñado, de ayudar a otros a superar sus propios desafíos y a descubrir la grandeza que llevan dentro. A medida que he avanzado en mi camino, me he dado cuenta de que este sueño es más que una simple aspiración; es un llamado que no puedo ignorar.

Estoy trabajando arduamente para hacer realidad este sueño, capacitándome constantemente, aprendiendo de expertos, y perfeccionando las habilidades necesarias para ser un coach personal efectivo y un conferencista que inspire a otros. Cada día es una oportunidad para crecer, para afinar mi mensaje y

para prepararme para el momento en que pueda compartir mi visión con un público más amplio.

Sé que este camino no estará exento de retos y desafíos, pero estoy convencido de que cada obstáculo es una oportunidad para fortalecer mi convicción y acercarme un paso más a la realización de este sueño. La pasión que siento por ayudar a otros a encontrar su propósito y a superar sus barreras es lo que me impulsa a seguir adelante, sin importar las dificultades que pueda encontrar en el camino.

Este sueño es más que un objetivo profesional; es una misión personal. Quiero que mi vida sea un testimonio de lo que es posible cuando uno se compromete con su propósito y trabaja incansablemente para hacerlo realidad. Al compartir mi historia, mis aprendizajes y mi visión, espero inspirar a otros a soñar en grande y a luchar por lo que realmente desean.

La revelación de este sueño ha sido un faro en mi vida, guiando cada decisión, cada esfuerzo y cada momento de crecimiento. Estoy emocionado por lo que el futuro depara y, sobre todo, por la oportunidad de impactar positivamente en la vida de aquellos que están buscando su propio camino hacia el éxito y la realización personal.

Además, la fe puede proporcionar una fuente inagotable de esperanza y optimismo. En los momentos más oscuros, creer que las cosas mejorarán puede ser lo que nos mantenga en marcha

La fe también puede fortalecer la resiliencia emocional. Creer en algo mayor que nosotros mismos puede proporcionarnos la capacidad de soportar las adversidades con mayor fortaleza y serenidad.

Las comunidades de fe pueden ofrecer un apoyo significativo. Las iglesias, los grupos espirituales y otras comunidades de fe a menudo brindan un sentido de pertenencia y apoyo que puede ser crucial en tiempos difíciles.

La fe también puede inspirar el perdón y la compasión, lo cual es esencial para sanar relaciones y superar conflictos

En muchos casos, la fe puede ser un catalizador para la acción positiva. Creer que tenemos un propósito o una misión puede motivarnos a tomar medidas para mejorar nuestras vidas y las de quienes nos rodean.

Por último, la fe puede proporcionar una perspectiva más amplia de la vida. Nos ayuda a ver nuestros problemas desde una perspectiva más amplia y a

entender que nuestras dificultades son solo una parte de nuestra jornada.

En resumen, la fe puede ser una herramienta poderosa en el proceso de crecimiento personal y superación de dificultades. Ya sea a través de un sentido de propósito, una fuente de esperanza, el apoyo de una comunidad, prácticas espirituales o una perspectiva más amplia de la vida, la fe puede proporcionar la fortaleza y el consuelo necesarios para enfrentar los desafíos de la vida. Creer en algo mayor que nosotros mismos nos da la capacidad de ver más allá de nuestras dificultades inmediatas y de encontrar significado y propósito en nuestras experiencias.

Ejercicio: Desafío de Salir de la Zona de Confort

Objetivo: Fomentar la resiliencia y la autoconfianza.

Instrucciones:

1. Identifica una actividad que te saque de tu zona de confort, ya sea hablar en público, hacer una presentación o probar algo nuevo.

Me incomoda.....

.....

2. Establece un plazo para realizar esta actividad y anota tus sentimientos y pensamientos antes y después de hacerlo.

Me comprometo a realizar esta actividad que me incomoda el Dia.....Mes.....Año.....

Mis sentimientos fueron.....

.....

Mis pensamientos fueron.....

.....

3. Reflexiona sobre cómo esta experiencia ha contribuido a tu crecimiento personal.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPITULO 5

"Las metas nos dan
dirección; la autoevaluación
nos permite crecer en el
camino hacia nuestra mejor
versión."

Establecimiento de Metas y Autoevaluación

Establecer metas es un componente crucial del crecimiento personal. Nos proporciona un sentido de dirección y propósito, y nos motiva a seguir adelante a pesar de las dificultades. En este capítulo, exploraremos la importancia de establecer metas efectivas y cómo la autoevaluación puede ayudarnos a mantenernos en el camino correcto hacia nuestro crecimiento.

La claridad en las metas es fundamental. Sin una visión clara de lo que queremos lograr, es fácil sentirnos perdidos y desmotivados.

Mi vida siempre fue dirigida por el miedo el qué dirán los demás si hago esto, como me vere si hago esto otro era una pelea interna entre lo que me decía la familia amigos conocidos y lo que estaba en mi esencia aquello que reamente deseaba ser, bajo estas emociones empecé a tomar acciones en mi caminar mi primer trabajo fue en la juguetería de un tío por parte de papá tenía que vender juguetes tenía ya como 14 años y tenia a mi

novia ese tiempo que le gustaban los Pokémon eran carísimos los juguetes éramos niños todavía en esas épocas busque trabajo hasta que mi tía me dice anda a trabajar con el tío en la juguetería yo le puedo preguntar, le dije si, mi tío aceptó pero los papas de mi tío eran los que administraban la juguetería y no les gusto la idea porque era pequeño y demás pero me gané su confianza el primer día de trabajo mi tío me mandó al banco a depositar un dinero era como 600 bs 100\$ aprox.

Nunca había hecho eso de ir al banco y empecé a temblar de miedo porque tenía que caminar como una cuadra con el dinero entrar al banco y hablar con la gente para hacer el depósito pero dentro mío dije me gusta el reto y lo hare pero mi cuerpo no se había enterado de mi decisión, así que la pase mal desde el momento en que entre al banco el policía no me hablo muy amablemente y me costó hacerme entender con el cajero del porque estaba ahí entonces le decía quiero depositar el dinero a esta cuenta y me dijo listo dame el dinero y desconfiado le pregunte si era necesario darle el dinero antes de que verifique la cuenta correctamente, sonrió irónicamente y volvió a pedirme el dinero decidí dárselo y confiar, lo logre volví con el comprobante y mi tío sonrió me dijo bien hecho chico

y un golpe en la espalda, así me gane la confianza de ellos y de a poco aprendí a vender a armar los juguetes ahí me enseñaron conocí amigos y buenas personas y junte el dinero para regalarle en navidad el Pokémon a mi novia que le gustaba incluso me sobro dinero, me sentía feliz.

Así comenzó la batalla con el dinero que por varios años la perdí con la falsa idea que sería fácil nunca vi que el dinero es una energía y debes atraer y tratarlo con respeto pero sin miedo, pensando que sería fácil conseguirlo comencé a trabajar con un amigo que vivía en USA el me mandaba celulares a medio uso y los vendía tienda por tienda en una zona que estaba llenas de tiendas de celulares se estaba poniendo de moda caminaba con una caja de zapatos lleno de celulares usados la gente me compraba incluso caminando por la calle me hacían parar y algunos compraban así gane buen dinero que no supe administrar porque lo trataba sin respeto como si el dinero fuera inferior a mi así lo veía, gran error perdí todo incluso me endeude con más de 3000\$ por mala administración y también me robaron y no me pagaron varias ventas así que posteriormente tuve que pedir a mi hermana y mi papa me ayuden a pagar porque había recibido una notificación para pagar la deuda sino pagaba estaría en

problemas porque fue la policía a mi casa a dejarme una notificación que si no pagaba tenía que ejecutar una casa de mi abuela que junto con mi mama habíamos dado como garantía para el préstamo que había solicitado para pagar la deuda pero no la pague me compre mi primer auto y solo pague 500\$ de los 3000\$ pero esa casa ya se había vendido entonces me metería en más problemas sino pagábamos ahí mi hermana ella me ayudo y me presto el dinero, posterior a eso yo debía devolverle y no tenía trabajo se presentó la oportunidad de cambiar de ciudad con mi amigo que me enviaba los celulares me fui a vivir solo alquilamos una casa comencé a generar dinero y enviarle mensualmente a mi hermana pero había meses que no me alcanzaba y no podía pagarle las mensualidades, mi papa decidió sacar un préstamo del banco para devolverles a mi hermana y mi cuñado que incluso estaban discutiendo por mi culpa, sintiéndome mal porque no tenía la capacidad de organizar mi dinero ni pedir ayuda a alguien que me diga deja de hacer eso estas mal, asumí que no era mi camino porque cuando agarraba mucho dinero lo gastaba rápido y no sabía administrarlo, al poco tiempo con mi amigo nos separamos del negocio porque también le debía me robaron cuando trabajaba con lo celulares alguien muy

cercano encontré que me robaba solo me calle para no tener problemas y los pague ocultando mi error porque yo lo lleve a trabajar conmigo y era mi responsabilidad me harté de eso y deje el negocio retome mi carrera que la había dejado y la termine en ese proceso ya había conocido a mi esposa, el mal manejo del dinero, caracterizado por gastar más de lo que se gana, ignorar presupuestos y acumular deudas, puede rápidamente llevar a problemas financieros serios. Esta falta de control puede generar estrés, afectar relaciones personales y limitar oportunidades, obligándote a tomar decisiones difíciles y sacrificios innecesarios. Sin una gestión financiera responsable, el bienestar económico se vuelve frágil, creando un ciclo de dificultades que puede ser difícil de romper sin cambios conscientes y estratégicos en la manera de administrar los recursos.

Un enfoque efectivo para establecer metas es el método SMART, que significa específico, medible, alcanzable, relevante y temporal.

Además de establecer metas, la autoevaluación es vital en el proceso de crecimiento personal. Evaluar regularmente nuestro progreso nos permite identificar áreas de mejora y celebrar nuestros logros.

La autoevaluación también nos ayuda a mantenernos motivados. Al revisar nuestros logros y ver cuánto hemos avanzado, podemos encontrar la motivación necesaria para seguir adelante, es importante recordar que las metas pueden evolucionar con el tiempo, a medida que crecemos y cambiamos, nuestras aspiraciones y deseos también pueden hacerlo, la reflexión es una parte integral de la autoevaluación, tomarse el tiempo para pensar en nuestras experiencias, lo que hemos aprendido y cómo hemos cambiado puede proporcionar una perspectiva valiosa, establecer metas también puede ser una forma de cultivar la autodisciplina.

La perseverancia es clave para alcanzar cualquier objetivo significativo, finalmente, celebrar los logros es esencial, cada pequeño paso hacia nuestras metas merece ser reconocido, en resumen, establecer metas claras y practicar la autoevaluación son componentes fundamentales del crecimiento personal.

A través de la claridad en nuestras metas, la reflexión y el reconocimiento de nuestros logros, podemos avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria. Al comprometernos con nuestro crecimiento, no solo alcanzamos nuestras metas, sino que también nos transformamos en la mejor versión de nosotros mismos.

Ejercicio: Las 3 Metas Diarias

Este ejercicio te ayuda a mantener el enfoque y la productividad al establecer metas pequeñas y alcanzables cada día.

Paso 1: Identifica 3 metas clave para hoy

Al comenzar el día, piensa en tres metas concretas y alcanzables que quieras lograr antes de que termine el día. Estas deben ser tareas específicas que te acerquen a tus objetivos más grandes.

Ejemplo:

- **Meta 1:** "Escribir 500 palabras del capítulo del libro."
- **Meta 2:** "Hacer 30 minutos de ejercicio físico."
- **Meta 3:** "Leer un artículo sobre técnicas de coaching."

Es tu turno tomate tu tiempo:

- **Meta 1:**

.....

.....

-
- **Meta 2:**

.....

.....

.....

Meta 3:

.....

Paso 2: Prioriza y establece un plan

Ordena tus metas por prioridad y asigna un tiempo específico para cada una durante el día. Esto te ayudará a mantener el enfoque y a asegurarte de que completes lo más importante primero.

Ejemplo:

- 9:00 AM - Escribir 500 palabras del libro.
- 12:00 PM - Hacer 30 minutos de ejercicio.
- 7:00 PM - Leer un artículo sobre coaching.

Meta 1: de.....am/pm hastaam/pm

Meta 2: de.....am/pm hastaam/pm

Meta 3: de.....am/pm hastaam/pm

Paso 3: Reflexiona al final del día

Al finalizar el día, revisa lo que has logrado.
Reflexiona sobre lo que funcionó bien y qué podrías mejorar para mañana.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Completé las 3 metas que me propuse?

.....
.....

- ¿Qué obstáculos encontré y cómo los superé?

.....
.....

- ¿Qué puedo hacer diferente mañana para ser más efectivo?

.....

.....

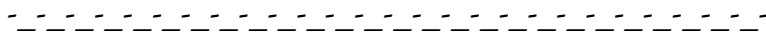
CAPÍTULO 6

"La gratitud es el susurro del alma que transforma lo ordinario en milagro, recordándonos que en cada pequeño don se esconde la plenitud de la gracia divina."

La Práctica de la Gratitud

La gratitud es una poderosa herramienta que puede transformar nuestra perspectiva y enriquecer nuestra experiencia de vida. En este capítulo, exploraremos cómo la práctica de la gratitud puede ser un catalizador para el crecimiento personal y cómo puede ayudarnos a superar las dificultades.

La gratitud nos permite enfocarnos en lo positivo. En lugar de centrarnos en lo que nos falta o en las dificultades que enfrentamos, la gratitud nos invita a reconocer y apreciar las cosas buenas que ya tenemos en nuestras vidas.



Fue hasta ese momento que recién comenzarían los ataques de ansiedad, pánico y depresión la mala vida con mi esposa tomábamos mucho alcohol y fiestas ella trabajaba estaba soportando la casa yo en busca de mi independencia ella perdió credibilidad en mi claro no veía resultados es obvio, pero cuando comencé a comprender y aceptarme yo pesaba más de 120 kg principios de todas las enfermedades, repetidas visitas al hospital.

Todo comenzó con una sensación que no podía explicar. Era como si de repente, sin previo aviso, mi corazón comenzara a latir más rápido, como si estuviera enfrentando un peligro inminente, aunque nada a mi alrededor indicaba que estuviera en peligro. Era una sensación extraña, como si una sombra oscura se cerniera sobre mí, pero no podía ver de dónde provenía ni cómo detenerla.

Luego vinieron los ataques de pánico, la primera vez, pensé que estaba teniendo un infarto. Mi corazón latía tan fuerte que parecía que iba a salirse de mi pecho, mis manos temblaban incontrolablemente, y sentía que me faltaba el aire. El miedo se apoderaba de mí, un miedo irracional y profundo que me paralizaba. Cada ataque de pánico me dejaba exhausto, como si hubiera corrido una maratón, pero sin haberme movido del lugar.

Después, la ansiedad se instaló en mi vida como una compañera constante. No importaba lo que estuviera haciendo, siempre había una sensación de inquietud, un malestar que no me dejaba en paz. A veces, era un pensamiento persistente sobre lo que podría salir mal; otras veces, era una sensación de nerviosismo sin razón aparente. Era como si mi mente estuviera atrapada en un ciclo interminable de preocupación y temor, y no podía encontrar el botón para detenerlo.

Con el tiempo, la ansiedad dio paso a la depresión. Lo que comenzó como una sensación de tristeza ocasional se convirtió en una nube negra que cubría todo en mi vida. Las cosas que antes disfrutaba ya no me interesaban. Levantarme de la cama cada mañana se convirtió en una tarea monumental. Había días en los que simplemente no tenía energía ni ganas de hacer nada. Me sentía vacío, desconectado del mundo, como si estuviera viviendo en un sueño del que no podía despertar.

Con la depresión llegó la soledad. Sentía que nadie me entendía, y me aislé de las personas que me importaban. Aunque quería estar cerca de ellos, la energía para socializar simplemente no estaba allí. Las invitaciones se quedaron sin respuesta, las llamadas no fueron devueltas, y poco a poco me fui alejando de todo y de todos.

Llegó un momento en que supe que necesitaba ayuda, pero pedirla no fue fácil. Admitir que estaba luchando contra algo que no podía controlar fue aterrador. No quería que los demás pensarán que era débil, pero finalmente entendí que pedir ayuda no era un signo de debilidad, sino de fortaleza. Comencé a buscar apoyo, primero a través de amigos y redes sociales, luego con la ayuda de profesionales.

Entonces decidí buscar dentro mío observar el fondo del mar lo más profundo que pueda llegar y comencé a ir a meditaciones psicólogos, iglesias, chamanes, curanderos, hice ayahuasca, fume tabacos, nunca me drogue solo alcohol y una constante búsqueda dentro mío que cada vez era más pesada porque me daba cuenta que solo podía salir de ahí pero requería mucho trabajo y esfuerzo lo cual al principio no me parecía agradable y miraba de reajo pero cuando me volvía a sentir mal y sentir lo síntomas decidí tomar esto en serio porque cada visita al médico no encontraban nada solo me decían estas estresado descansa un poco, pero yo sabía que no era eso, fui sintiendo la mejoría me gustaba más frente a un espejo y me aceptaba tal y como era con defectos físicos y mentales pero así me veía hermoso porque eso era un conjunto de emociones y sentimientos en perfecto desorden uno de esos días recuerdo decirle a mi esposa quiero tener un hijo algo porque luchar y ser mejor desde mi inmadures deseaba algo exterior para sanarme fue una decisión conjunta y así llego Leonardito mi primer hijo que significo la alegría más grande siempre quise tener un hijo varón para que sea futbolista bueno es mi deseo Dios dirá pero él es zurdo y le encanta jugar, me alegra mis días verlo lloro cuando mete algún gol y lo celebra

me veo a mí pero digo es su vida no la mía debo respetar su proceso y apoyarlo en lo que el decida, en fin la vida siempre te pondrá donde debes estar entonces volviendo al tema, llego Leo y junto con el llego más ansiedad y pánico porque me golpeo en el peor lugar donde pueden golpear a un hombre mi orgullo no tenía trabajo estaba luchando para que mi empresa crezca estaba de niño todo el día y me sentía horrible porque tenía que pedir dinero a mi esposa para todo, así que en ese proceso me fui conociéndome y aceptándome que estaba en crecimiento estaba en lo último de mi preparación para la vida fueron unos dos años que viví con pánico, ansiedad y depresión al máximo, ahí comenzó a aparecer mi espíritu emprendedor abrí dos negocios de comida los primeros meses teníamos éxito pero la continuidad no estaba en mi software todo eso fue parte del proceso porque después vendría la abundancia por lo que habíamos trabajado varios años.

En todo este proceso había aprendido a agradecer por lo que tenía y no pedir desde la necesidad y escases.

Mi crecimiento era positivo recuerdo esos tiempos cuando nos comprábamos auto nuevo solo por gastar nuestro dinero con mi esposa cambiamos auto cada

año por uno mejor fueron tres años de abundancia y resultados positivos habíamos comprado nuestra primera casa y construimos una segunda casa teníamos otro terreno alejado para nuestra casa quinta viajamos a punta cana cuba y argentina estamos viviendo nuestro sueño felices pero debes en cuando me venían ataques leves a veces fuertes solo me encerraba en mi oficina y meditaba o aplicaba algunas de los métodos que aprendí durante esos años de crecimiento todo era felicidad llego a nuestra vida el segundo hijo Franco Camilo, recuerdo el día que me entere la llegada de Franquito mi esposa estaba embarazada yo no lo sabía todavía en ese entonces los ataques de pánico depresión y ansiedad eran parte de mi vida muy controlados pero a veces requerían más de mi atención, mi esposa me dijo un día que estaba almorzando con mi mama, esta noche ira alguien a la casa que te ayudara a sanar y superar toda tu ansiedad y pánico es alguien que conocí hoy y le dije que nos visitara esta noche, mi asombro fue que ella nunca había hecho algo así por mi preocuparse tanto entonces me emocione y con la intriga y felicidad ella volvió al trabajo y con mama nos fuimos de compras para preparar la comida que nos gusta el churrasco, llegue a casa limpiamos preparamos la comida dejamos todo listo para la visita tan esperada,

con la mesa lista la comida calientita nos bañamos y nos cambiamos para esperar la visita con la mejor ropa y oliendo rico listo para seguir creciendo y aprendiendo, a las horas llego mi esposa sola con la carga del trabajo diario, yo quede como confundido al verla sola me dijo me baño y salgo cuando salió de la ducha tampoco llego nadie ni nunca llego nadie, me entrego un portarretrato con la foto de la ecografía que se había hecho ese día ahí estaba la primera foto de Franquito, quede más confundido todavía como la llegada de un nuevo ser me ayudaría a sanar y ser mejor por momentos me decepcione pero muy confundido sentí miedo ansiedad al recordar lo que pase con mi primer hijo pero ya estábamos en otros tiempos así que lo tome con calma lloramos los tres y decidimos disfrutar de la comida a momentos le volvía a preguntar si de verdad alguien más vendría entre sonrisas me dijo nadie vendrá fui asimilando de a poco la noticia, al pasar los años comprendí el por qué y para que de la llegada de Franco a nuestras vidas.

Gracias Dios por poner a Leo y Franco como mis maestros de vida.

Jamás me imagine que a los dos años la prueba más difícil estaba por llegar había estudiado un diplomado

en salud y nutrición holística, hice una certificación en Coaching personal hice cursos de ayuda personal, viajaba a retiros de meditación silencio, pedí perdón a mis papas hice mensajes a mis hermanos para sanar y salir de ese estado que caí por varios años todo para mejorar mi alimentación física y mental de mis hijos y familia claro como buen hombre quería imponer los nuevos patrones alimenticios y hábitos en casa, cree mucho conflicto por tratar de imponer y no comenzar con el ejemplo mi esposa no lo tomo bien no era le camino deje algunos traumas a mi hijo mayor había generado un estreñimiento en el por la manera que quise imponer, volviendo al tema después llego la pandemia todo cambio así festejamos el primer año de Franquito cerraron la empresa de mi esposa la retiraron yo estaba sin trabajo pero teníamos ahorros estábamos bien los primeros meses eran de alegría todos en casa después se puso feo porque se acababan los ahorros y aparecían los problemas mi mente empezó a recordar todo lo aprendido en mi proceso y empecé a sentir que algo malo pasaría era un presentimiento muy fuerte no me dejaba dormir por meses yo lo trababa con mis técnicas a veces lo calmaba otras no, teníamos la oportunidad de mudarnos de ciudad, decidimos hacerlo como mi gran idea, recuerdo ese día decirle a mi esposa y ella respondió si tu quieres ir vamos nosotros estaremos

donde tu estes, mi respuesta fue no me siento bien así porque si pasa algo me sentiré culpable los dos debemos decidir entonces lo decidimos juntos al mudarnos los planes eran estar cerca de mis papas y mi familia teníamos la renta de las dos casas que nos mantendrían y queríamos disfrutar de la familia pero todo fue lo contrario, llegó la sexta ola del covid a los 40 o 50 días del traslado falleció mi suegro lo internaron de emergencia y al día siguiente falleció él fue una persona muy importante para mí porque él amaba el futbol era zurdo y jugaba muy bien compartimos varias veces en la cancha disfrutando del deporte cuando nos mudamos él se puso muy triste nunca nos lo dijo tampoco pudimos despedirnos porque, no se la verdad creo él se escondía no quería despedirse o simplemente las cosas no se dieron, volví un par de semanas después por un trabajo lo llame nunca me contesto, bueno a las semanas una noche se puso mal lo entubaron y falleció estábamos casi al final de la pandemia fue duro me sentía culpable porque la idea de mudarnos fue mía y me sentí culpable y responsable por no despedirnos ahí comenzó otra vez la ola de pánicos ansiedad y depresión pero esta vez incontrolables, deje de dormir, empecé a sentir que mi cuerpo no lo controlaba ni mi mente todo estaba controlado por algo o alguien más, pase 14 días sin comer ni dormir, me hice la prueba

del covid dos veces salió negativo pero deje de sentir olor y sabor todo sabía a metal y olía a metal era insoportable vivíamos en el 2 piso me daba terror acercarme a la ventana o terraza porque pensaba en suicidarme o que alguien lo haga por mi porque yo no controlaba nada, una noche llame a emergencias en busca de un suero porque no comí por más de 10 días todos los hospitales colmados por la pandemia ambulancias todo el día fallecieron dos personas en el edificio que vivíamos todo eso me afecto más aún, me estaba muriendo sentía el olor a la muerte no sé de dónde venía o qué sería ese olor pero yo lo sentía todo el tiempo perdí el amor a mis hijos a mi familia al mirarlos no amaba a ninguno solo sentía odio y desprecio mi esposa se encerraba con mis hijos en su cuarto, seguro le daba miedo verme así yo dormía o intentaba dormir solo pero caminaba toda la noche por 14 noches con taquicardias cada 30 minutos falta de aire, temblores sudoración, hasta que una noche le dije a mi esposa no aguanto más siento que esta noche va a pasar algo quiero orar contigo así que le pedí que oremos juntos yo estaba en la cama me acosté como un bebe recién nacido y comencé a orar las lágrimas me salían sentía el temor de mi esposa y su preocupación pero no me lo decía, llore tanto que me quede dormido un par de minutos, al despertar mi esposa se había ido con Leo y Franco ese momento me

acorde de un amigo que conocí en el diplomado, él tenía su centro de sanación naturista en Samaipata un lugar conocido por su energía muy visitado por turistas así que le escribí, donde él vive hay poca señal me respondió inmediatamente, le conté por lo que estaba pasando me dijo vente acá pero recién el lunes ese día era viernes, mi mente dijo no lo vas a lograr, pase otras noche más sin dormir, al día siguiente le dije a mi esposa debo dormir necesito alguna medicina más fuerte ya tome varias pastillas para dormir ninguna me hacía efecto, me senté a llorar en la sala frente de mis hijos ya no era yo no controlaba nada era desesperante le dije necesito dormir vamos al Hospital psiquiátrico, me dijo listo y nos fuimos había restricción vehicular por la pandemia el era tráfico horrible llegamos al hospital que está a 15 min en más de una hora y media con mis dos hijos atrás del auto, nadie podía cuidarlos porque toda mi familia estaba con covid en casa cuidándose todo era negro oscuro a mi alrededor, habíamos llegado y me heche en un banco de madera en la puerta mi esposa entro a preguntar mis hijos se quedaron en el auto al volver me dice que debemos pagar y recién vendría la doctora, al pagar la consulta no querían aceptar mi billete porque era 20\$ Dólares le rogué le dije quédese con el cambio ni así me quería aceptar el recepcionista, bueno al final después de hablar como

30 minutos con el me aceptaron tuve que esperar otra hora más a que llegue la doctora, en cuanto llego me interrogó e hizo una retrospectiva de mi vida cosa que yo ya lo había hecho varias veces y sabía cuál era mi situación, pues años antes en la búsqueda al conocer a una Psicóloga transpersonal Cecilia García me diagnosticó, El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es una condición en la que la mente de una persona se queda atrapada en un ciclo de pensamientos molestos y comportamientos repetitivos.

Imagina que tienes un pensamiento que no puedes sacar de tu cabeza, como la preocupación constante de que algo malo va a pasar si no haces cierta acción. Estos pensamientos se llaman obsesiones. Para tratar de sentirte mejor, haces algo una y otra vez, como lavarte las manos, revisar si la puerta está cerrada, o contar cosas de una manera específica. Estos actos repetitivos son las compulsiones.

El problema es que, aunque hacer esas cosas te da un alivio momentáneo, el pensamiento molesto vuelve y te hace repetir el comportamiento una y otra vez. Esto puede tomar mucho tiempo y hacer que sea difícil concentrarse en otras cosas importantes en la vida, como el trabajo, la escuela o las relaciones.

El TOC es algo serio, pero hay formas de tratarlo, como hablar con un profesional de la salud mental y recibir apoyo para aprender a manejar esos pensamientos y comportamientos, así que por más de 1 hora llore todo el tiempo la Psiquiatra confirmó el diagnóstico de manera más calmada y tratando de no asustarme por la situación del momento solo quería una pastilla que me haga dormir, me dio un tratamiento de 3 meses para la depresión y ansiedad ese día me lleve un par de pastillas me dijo tome un cuarto de esta pastilla me tome la pastilla entera y me dormí en el auto no recuerdo como llegamos recuerdo que mi esposa me aguantaba en su hombro frente al elevador y mis hijos nos seguían estaba dopado por la medicina dormí esa noche pero al día siguiente me desperté con el doble de ansiedad así que mi esposa fue a buscar el tratamiento que no había en las farmacias recorrió toda la ciudad hasta encontrar para un mes el tratamiento.

Después de ir al Psiquiatra tenía que esperar dos días con mi esposa salíamos esos días a lugares alejados a manejar sin rumbo para calmar mis síntomas, poco ayudaban pero si me distraían y las pastillas me ayudaron esos dos días hasta viajar al pueblo de Samaipata tenía que salir de madrugada tanto era mi deseo de llegar que nada me detuvo Sali cuatro de la

mañana con mareos nauseas debilidad caminaba agarrándome de las paredes llegue al taxi que me llevo a la parada de buses, al bajar había una persona que me dice no hay salidas toda la carretera está bloqueada por las restricciones de la pandemia se me cayó el mundo pero al segundo actúe y me dije yo llego porque llego esto no puede ser camine una cuadra más y vi una luz me acerque y le pregunto a la muchacha si hay salidas me dijo que si compre dos boletos para viajar solo, mi alma volvió al cuerpo, mi familia me llamaban mi prima Claudia que vive en España meses antes hicimos una terapia también me llamo varias veces no contestaba a nadie todos preocupados mande un mensaje a mi mama contándole sobre lo que me pasaba y orando por mí nos despedimos, solo a ella le dije lo que estaba pasando al llegar me recibió mi amigo Matheo con un abrazo allá estuve otros 14 días orando y comiendo comida vegetariana todos los días en la segunda noche que llegue tuve el sueño más revelador de mi vida, me dieron para mi estadía una habitación rosada el sueño fue que estaba en esa misma habitación y de la pared de enfrente mía salieron dos manos gigantes como rompiendo el muro de a poco sin destruir nada solo salían lentamente que al momento comenzaron a hacerme masajes en todo mi cuerpo

desnudo por delante y por atrás no sentí miedo más bien era como los masajes de mama cuando estaba enfermo de niño sabía que era Dios curándome limpiando mi cuerpo y mente fue una sensación única porque sentí todos los masajes como si estuviera despierto o talvez lo estaba no sé, al día siguiente desperté y vi mi teléfono celular, semanas atrás se me había caído y la pantalla estaba con líneas negras tapando casi el 30% de la pantalla de abajo hacia arriba esa mañana desperté y la pantalla brillaba como si fuera nueva no me di cuenta hasta segundos después y confirme que Dios me había sanado y me estaba dando una prueba física que él está ahí conmigo y me curo solo llore porque me dije estoy en el lugar correcto llegue.....estoy bien y estaré bien ahí comenzó otro caminar con otra perspectiva de la vida la recuperación después de esas cuatro semanas fueron lentas pero agradables y de crear fortaleza interna mental posterior de ese viaje deberíamos trasladarnos otra vez a nuestra casa con la esperanza que todo estaría mejor varios años moviendo energías de descubrimiento y aceptación tenía por delante un camino más seguro al menos eso sentía.



Un 19 de Enero del 2022 recibimos la peor noticia de toda nuestra vida, es como si la vida me dijo tienes varios años preparándote para esto así que toma y ahora muéstrame de que estas hecho y si realmente sirvió todo por lo que te hice pasar es momento que me demuestres porque para esto estas acá tu elegiste este camino con valentía y coraje, a Franco con solo dos años de edad le dio un pre infarto una semana antes de dejar de comer lo llevamos al médico nos dijeron que es covid y demás, nada lo ponía mejor fueron varias noches que escuchaba un sonido raro cuando él dormía decidimos darnos un viaje a Samaipata a agradecer e mi amigo Matheo y su esposa por todo lo hecho con mi vida esos días lo vio otro amigo doctor

allá y nos dijo parece covid lo veremos en la clínica el lunes me dijo recuerdo unas tres noches antes incluida esa noche que pasamos en Samaipata en el mismo lugar donde estuve solo antes muy raramente me orine esas tres noches seguidas sin control solo amanecía con la pijama algo mojada seguía el presentimiento en mi pecho y preocupación por mi hijo esa noche al día siguiente nos retornamos a casa esa noche me dormí con él en su cuarto y como a las dos de la madrugada escuche el mismo sonido pero más fuerte como un eructó fuerte como si fuera una persona mayor tono grueso vos gruesa muy desagradable se le había hinchado la vena yugular un color azul verdoso por momentos quería desmayarse y lo veía muy débil mi esposa luego al dormitorio había escuchado el sonido al instante, salimos al Hospital corriendo despertando a mi otro hijo le hicieron análisis de sangre a las horas el doctor nos dice necesita sangre urgente parece ser Leucemia (Cáncer en la Sangre) máximo tiene diez a doce horas de vida sino su hijo no se salva, corrimos al oncológico fuimos a otro hospital volvimos al oncológico mi esposa entro a hablar con la directora hasta eso su médico me paso el numero de la directora del Oncológico yo la llame y me dijo que no lo pueden aceptar porque no saben si tiene cáncer o no así que todo ese rato mi hijo en mis brazos mi otro hijo dormía en el auto, Franco en todo

su estado y con solo dos años de vida me decía “Papa soy fuerte” con solo dos años me lo dijo varias veces yo caminaba afuera del hospital eran como las cinco de la mañana amaneciendo comencé a sentir que mis rodillas me temblaban mi vista se nublo me iba a desmayar con mi hijo en brazos ese momento hable con Dios le dije no puede más ayúdame te necesito otra vez, pasaron unos segundos sentí como una bola de luz blanca liviana entrara en mi pecho al instante mis piernas se fortalecieron mi vista volvió a la normalidad abrase a mi hijo y dije gracias acepto este cáncer o esto que me estas mostrando como mío lo hago parte de mí juntos saldremos hijo mientras el me abrazaba luchando por estar vivo, a los minutos mi esposa llega con lágrimas en los ojos me dice no lo quieren aceptar debemos ir a otro hospital así que seguimos en el correteo yo más firme y fuerte le dije a mi esposa nuestra vida cambio aceptémoslo mientras más rápido lo hagamos Franco estará bien incluso yo sentí alegría porque ese momento me imagine asistir a eventos para niños con cáncer, hablar con los papas hacer comunidad eso me vino a mente y sentí alegría porque no estábamos solos había gente igual a nosotros pasando por lo mismo, el correteo siguió hasta que en el Hospital del Nino lo aceptaron y le colocaron sangre a las tres de la tarde nueve horas después de que el doctor nos dijo que necesitaba

sangre urgente, al salir sus análisis en el hospital del niño nos dicen no sabemos cómo su hijo está vivo sus valores eran extremadamente altos y bajos ya no tenía sangre en su torrente sanguíneo solo Dios sabe porque permite retos en nuestras vidas, lo estabilizaron, y en un par de días nos confirmaron el diagnóstico el Cáncer llegó a nuestras vidas, Leucemia Linfoblástica Aguda tipo B común era el reto a superar después de estar varios años aprendiendo sobre meditación, oración, nutrición la quimioterapia era la única opción pero decidimos no hacerle quimioterapia y tratar el camino natural estuvimos dos semanas con ese tratamiento puro jugos y pastillas naturales había encontrado un centro pero no dio resultado por la complejidad y la repetición el con dos años no podía ver más los jugos y comenzó a recaer, al final con mucho miedo comenzamos las quimioterapias encontramos una opción en la misma ciudad donde viven más papas donde nos habíamos mudado fue un tratamiento no tan invasivo era ambulatorio los primeros meses, entro en remisión a los dos meses de comenzar el tratamiento fue alegría otro día de llorar y agradecer, habíamos invertido más de 40.000\$ en recuperarlo vendimos el lote que teníamos como acto de magia era un lugar difícil de venderse pero apareció el dueño y en dos días nos pagaron y fue el inicio del tratamiento después vendimos los autos que

teníamos, mi hermana que vive en Estados Unidos había hecho un evento y recaudo 11.000\$ logramos cubrir todos los medicamentos e internaciones su cabellito le volvió a crecer los médicos y enfermeras siempre asombrados de su fortaleza de Franco al sobrellevar la enfermedad, lo inscribimos al colegio todo habíamos sacado visa para visitar Estados Unidos, siete meses después de volver del viaje, un mes de agosto del 2023 el cáncer volvió y esta vez Franco necesitaría trasplante de médula ósea este tratamiento no existe en Bolivia o al menos no con caso de éxito, su doctor nos dijo si tienen la oportunidad de salir del país háganlo lo más antes posible la enfermedad avanza así que tuvimos que emigrar a Estados Unidos en busca de la cura para Franco, cada oración siempre pedía a Dios me de pruebas para yo poder mostrar mi fortaleza mis ganas de ser mejor eso que sentimos y muchas veces callamos nuestro talento nuestro sueño anhelo cada prueba que me llegaba me aterraba más pero esta vez era diferente sentí que al salir de mi país Bolivia todo cambiaría todo sería para mejor y no sería mi decisión si no la de Dios nos mudamos a Estados Unidos, familia y amigos nos recibieron con los brazos abiertos y acompañaron el proceso de Franco, seis meses después recibir nuevamente las quimioterapias y volverse el niño más fuerte del Hospital al vencer al primer intento el Cáncer nuevamente, recibió su

trasplante de Medula Ósea pasamos días difíciles oscuros llenos de retos cada momento cada día cita con los especialistas al escuchar posibles consecuencias de los tratamientos ver a Franco en las peores noches fue difícil mucho más para mi esposa que ella pasaba gran parte del tiempo con él, pero nunca nos sentimos solos Dios nos acompañó cada momento cada instante en cada cirugía él estaba ahí lo sentía presente dentro de mi pecho la esfera blanca que se había adueñado de mis creencias hace años atrás, sigue ahí guiándome hablándome mediante la intuición en medio de este proceso, los médicos nos dijeron que Franco necesitaría un trasplante de médula ósea para tener una verdadera oportunidad de vencer la leucemia. La noticia nos llenó de miedo, pero también de esperanza. Después de una serie de pruebas, descubrimos que Leo, con solo siete años, era compatible y podía ser el donante. Sentí una mezcla de orgullo, temor y gratitud que es difícil de describir. Sabía que el camino sería difícil, pero también sabía, en lo más profundo de mi ser, que estábamos en el camino correcto.

El día del trasplante fue uno de los más largos de mi vida. Sentado en el hospital, me aferré a la oración como nunca antes lo había hecho. Cuando el procedimiento terminó y los médicos y enfermeras

nos dijeron que había sido un éxito, sentí una ola de alivio, aunque sabía que aún teníamos un largo camino por delante, fueron tres meses de recuperación aislado en su habitación Leo no podía visitarlo así pasamos 90 días fortaleciéndonos más, un cáncer es un cuidado de por vida ya solté el control porque la vida no depende de nosotros sí de nuestros actos mientras más rápido entras en la corriente de la vida y aceptas lo que ella tiene para ti dejara de ser una lucha constante, ya acepte que Dios tiene el control y solo obedeceré lo que el decida el día que nos toque partir asumo que será porque conseguimos y cumplimos con nuestro propósito de vida.

Además, la gratitud fomenta una mentalidad de abundancia. Cuando agradecemos lo que tenemos, en lugar de enfocarnos en lo que nos falta, comenzamos a ver el mundo de manera más optimista, la gratitud también mejora nuestras relaciones, expresar agradecimiento hacia los demás fortalece los lazos y promueve un ambiente de apoyo y amor, la práctica de la gratitud también tiene beneficios emocionales y psicológicos. Varios estudios han demostrado que las personas que practican la gratitud regularmente experimentan menos depresión y ansiedad, y tienen

una mayor satisfacción con la vida, además la gratitud puede actuar como un escudo contra la adversidad. En tiempos de dificultad, recordar las cosas por las que estamos agradecidos puede ayudarnos a mantener la esperanza y la resiliencia, otra forma de cultivar la gratitud es a través de la meditación y la atención plena, la gratitud también puede inspirar la acción. Al reconocer las bendiciones en nuestras vidas, es posible que nos sintamos motivados a retribuir y ayudar a otros.

Finalmente, la gratitud puede transformar nuestro diálogo interno. Cambiar la forma en que hablamos con nosotros mismos puede tener un impacto profundo en nuestra autoestima y bienestar emocional, en resumen, la práctica de la gratitud es una herramienta poderosa en el crecimiento personal. Nos ayuda a enfocarnos en lo positivo, fomenta relaciones significativas, mejora nuestro bienestar emocional y nos proporciona la resiliencia necesaria para superar las dificultades. Al cultivar una mentalidad de gratitud, podemos transformar nuestra experiencia de vida y encontrar alegría incluso en los momentos más desafiantes.

Ejercicio: La Carta de Gratitud

Objetivo: Profundizar en la práctica de la gratitud expresando aprecio hacia alguien que ha tenido un impacto positivo en tu vida.

Instrucciones:

1. Identifica a alguien especial:

- Piensa en una persona a la que estés realmente agradecido. Puede ser un amigo, un familiar, un maestro, o incluso alguien que te haya ayudado en un momento difícil.

La persona especial es.....

2. Escribe una carta de gratitud:

- Tómate el tiempo para escribir una carta a esa persona. Asegúrate de ser sincero y específico sobre por qué te sientes agradecido.
- Puedes comenzar con algo como: "Quiero que sepas cuánto aprecio lo que hiciste por mí cuando...". Describe cómo su acción o apoyo ha influido en tu vida.

3. Expresa tus sentimientos:

- No te limites a agradecer por lo que hizo esa persona; habla también de cómo te hizo sentir. Por ejemplo: "Me sentí realmente apoyado y comprendido cuando me escuchaste en ese momento tan difícil."

4. **Entrega la carta:**

- Si es posible, entrega la carta en persona. Ver la reacción de la otra persona puede ser una experiencia muy poderosa tanto para ti como para ellos. Si no puedes entregarla en persona, envíala por correo o por correo electrónico.

5. **Reflexiona sobre la experiencia:**

- Después de entregar la carta, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. ¿Te sientes más conectado con la persona? ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo?

Beneficios: Este ejercicio no solo te ayuda a practicar la gratitud, sino que también fortalece tus relaciones con las personas que te rodean. Es una manera poderosa de reconocer y apreciar a quienes han marcado una diferencia en tu vida.

CAPITULO 7

"La resiliencia es el arte de levantarse, aprender y florecer en medio de la adversidad, convirtiendo cada golpe en una oportunidad para crecer más fuerte."

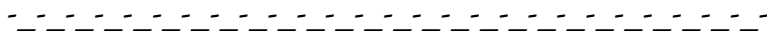
La Resiliencia como Clave para el Crecimiento Personal

La resiliencia es la capacidad de recuperarse frente a las adversidades, adaptarse a los cambios y seguir adelante a pesar de los obstáculos. En este capítulo, exploraremos por qué la resiliencia es esencial para el crecimiento personal y cómo podemos cultivarla en nuestras vidas.

Posterior a toda esa experiencia, reto, dificultad, o como la quieras llamar de tres años comienza nuestra vida nueva afrontarla desde una perspectiva diferente con el alma liviano, la mente calmada y el corazón lleno de amor a la vida a todo lo que Dios puso en nuestro camino nos sentimos listos, los temores y dudad no están exentos, estamos convencidos que no vemos como un camino difícil es más lo vemos como un camino hacia lo grandioso de disfrutar aprender y sobre todo seguir creciendo como personas y como familia, sigo trabajando en mí el hambre de aprender es ahora más que antes.

Franco es un niño lleno de vida alegrías travesuras risas es el más gracioso de la familia el más nos alegra los días y las noches consciente del camino que le toco pero nunca se dio por vencido sus ganas de vivir fueron siempre el medicamento extra que el mismo le daba a su cuerpo para continuar, tanta madurez al momento de cada intervención, seguramente ha sentido más emociones sentimientos y pensamientos que jamás lo sabremos es por eso que lo veo como un maestro de vida para mí en su corta vida tuvo más victorias que todos en nuestra familia, Leo el hermano mayor vivió todo eso desde afuera sin comprender lo que pasaba al inicio solo preguntaba por su hermano los días que debía quedarse en el hospital con el pasar del tiempo fuimos explicándole lo que sucedía nosotros teníamos hasta miedo decir la palabra Cáncer él lo mencionaba con toda inocencia y comentaba en su colegio que su hermano tenía Cáncer orgulloso de su hermano es la actitud que debemos tomar ante situaciones difíciles solo, pero muchas veces lloraba al ver a su hermanito sufrir o llorar de dolor su nobleza fue tanta que el deseaba ser el donante cuando toda la familia nos hicimos la prueba, decía yo quiero darle mi sangre papa, pero había noches que en su preocupación me decía papa que pasa si mi sangre no le sirve a Franco el

morirá? de esa manera se hizo más consciente de lo que sucedía con su hermano.



La resiliencia nos permite enfrentar los desafíos con una mentalidad positiva y proactiva. En lugar de ver los obstáculos como fracasos, los vemos como oportunidades para aprender y crecer.

Una característica fundamental de las personas resilientes es su capacidad para mantener una perspectiva optimista. La resiliencia no significa ignorar la realidad de las dificultades, sino encontrar la fuerza para seguir adelante.

El apoyo social también juega un papel crucial en la resiliencia. Tener una red de apoyo en momentos difíciles puede hacer una gran diferencia.

La resiliencia también se nutre de la autoeficacia, que es la creencia en nuestra capacidad para enfrentar desafíos. Creer que podemos superar las dificultades aumenta nuestra motivación y nuestro esfuerzo

Además, aprender de las experiencias pasadas es una parte importante del desarrollo de la resiliencia. Reflexionar sobre cómo hemos superado obstáculos

en el pasado puede brindarnos una perspectiva valiosa sobre nuestras capacidades.

El autocuidado es otro componente vital de la resiliencia. Cuidar de nuestra salud física y emocional nos brinda la energía y la fortaleza necesarias para enfrentar los desafíos.

La flexibilidad mental también es clave para la resiliencia. Las personas resilientes son capaces de adaptarse a las circunstancias cambiantes y ajustar sus planes cuando es necesario

Finalmente, la resiliencia se fortalece a través de la gratitud. Reconocer y apreciar las bendiciones en nuestras vidas, incluso en momentos difíciles, puede ayudarnos a mantener una perspectiva positiva.

En resumen, la resiliencia es una habilidad crucial para el crecimiento personal. Nos permite enfrentar las dificultades con optimismo, apoyarnos en nuestras conexiones sociales, confiar en nuestras capacidades y aprender de nuestras experiencias. Al cultivar la resiliencia en nuestras vidas, podemos navegar por los desafíos con mayor confianza y salir fortalecidos de ellos, encontrando así un camino más claro hacia nuestro crecimiento personal.

Ejercicio: Diario de Resiliencia

Objetivo: Desarrollar la capacidad de resiliencia reconociendo y reflexionando sobre los desafíos y cómo enfrentarlos.

Instrucciones:

1. Identifica un Desafío Reciente:

- Piensa en una situación reciente que te haya puesto a prueba emocional o mentalmente. Puede ser algo grande, como una crisis personal, o algo más cotidiano, como un mal día en el trabajo.

Desafío:.....

2. Describe la Situación:

- A continuación, escribe un breve resumen del desafío. Sé honesto sobre cómo te sentiste en ese momento, tus pensamientos y emociones.

Me sentí.....

.....

.....

3. Reflexiona sobre tu Respuesta:

- Pregúntate: ¿Cómo reaccionaste ante la situación? ¿Qué estrategias utilizaste para enfrentarlo? Anota cualquier cosa que te haya ayudado a superar o manejar el desafío.

Reaccione

.....

.....

4. Identifica tu Fuerza Interior:

- Reflexiona sobre lo que has aprendido de la experiencia. Pregúntate: ¿Qué aspectos de ti mismo se fortalecieron debido a este desafío? ¿Cómo has crecido o cambiado gracias a esta experiencia?

Identifique.....

.....

.....

5. Establece una Estrategia para el Futuro:

- Basándote en lo que has aprendido, escribe una breve estrategia que puedas usar en futuros desafíos. Considera cómo podrías aplicar las lecciones que has aprendido para ser más resiliente en el futuro.

Mi estrategia sería.....

.....

.....

6. Revisión Regular:

- Revisa estas hojas cada semana o mes. Observa patrones en cómo enfrentas los desafíos y cómo estás mejorando tu resiliencia con el tiempo.

Beneficios: Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de tu capacidad para enfrentar la adversidad y a desarrollar una mentalidad más fuerte y adaptable. Con el tiempo, verás cómo estos desafíos contribuyen a tu crecimiento personal y te preparan mejor para futuros obstáculos.

Conclusión

A lo largo de este libro, hemos explorado diversos aspectos del crecimiento personal, desde la importancia de la autoaceptación y la acción hasta la empatía, la gestión del tiempo y el valor de aprender del fracaso. Cada uno de estos elementos es un componente esencial de un viaje que nos lleva hacia una vida más plena y significativa.

El crecimiento personal no es un destino, sino un proceso continuo. A medida que enfrentamos desafíos y celebramos logros, aprendemos más sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea. Este viaje requiere valentía, introspección y, sobre todo, la disposición de comprometernos con nosotros mismos. Es a través de la reflexión y la acción que podemos descubrir nuestro verdadero potencial y vivir de acuerdo con nuestros valores y deseos.

La autoaceptación nos enseña a valorar nuestras imperfecciones y a reconocer que somos seres humanos en constante evolución. La empatía nos conecta con los demás, permitiéndonos construir relaciones más profundas y significativas. La gestión del tiempo nos ayuda a priorizar lo que realmente importa y a encontrar equilibrio en nuestras vidas.

Y el fracaso, lejos de ser un obstáculo, se convierte en una oportunidad para aprender y crecer.

Al aplicar estas enseñanzas en nuestra vida diaria, podemos desarrollar una mentalidad de crecimiento que nos impulse a seguir adelante a pesar de las dificultades. Cada pequeño paso que damos hacia adelante cuenta, y cada experiencia, ya sea positiva o negativa, contribuye a nuestro desarrollo personal.

Es esencial recordar que el crecimiento personal no ocurre en un vacío. Nuestras experiencias están interconectadas con las de los demás y, al practicar la empatía y el apoyo mutuo, podemos fomentar un entorno que permita el crecimiento colectivo. Al compartir nuestras historias y aprender unos de otros, enriquecemos nuestro viaje y creamos una comunidad de crecimiento.

Finalmente, te animo a seguir explorando y practicando estas ideas en tu vida. La transformación personal es un viaje que no termina nunca; siempre hay más por aprender y más formas de crecer. Con cada paso que das, te acercas a la mejor versión de ti mismo, construyendo una vida llena de propósito y significado.

Recuerda que el poder de cambiar está en tus manos. Abrazar tu crecimiento personal es un regalo que te haces a ti mismo y a quienes te rodean. Que este viaje te lleve a descubrir la grandeza que ya resides dentro de ti.

Mensaje Final

El descubrimiento personal es una travesía apasionante y transformadora. A medida que navegamos por la vida, nos encontramos con una serie de experiencias, desafíos y oportunidades que nos invitan a profundizar en nuestro ser interior. Este viaje no siempre es fácil; a menudo implica enfrentarse a nuestras vulnerabilidades, cuestionar nuestras creencias y deshacerse de las expectativas que otros han impuesto sobre nosotros. Sin embargo, cada paso que damos hacia el autoconocimiento nos acerca a nuestra autenticidad.

Recuerda que el descubrimiento personal es un proceso continuo. No hay un destino final; en su lugar, cada nuevo aprendizaje y cada reflexión te empujan a nuevas alturas. Permítete ser curioso, explorar diferentes aspectos de tu vida y desafiar tus propios límites. A medida que te adentras en este viaje, abraza tanto los momentos de alegría como los de dificultad, ya que todos ellos son oportunidades para crecer.

Además, recuerda que no estás solo en este viaje. Compartir tus experiencias y aprender de los demás puede enriquecer tu camino hacia el

autodescubrimiento. Al construir conexiones auténticas, no solo te apoyas a ti mismo, sino que también inspiras a otros a hacer lo mismo.

Finalmente, te animo a ser amable contigo mismo en este proceso. La autocompasión es una herramienta poderosa que te ayudará a enfrentar los altibajos del camino. Celebra tus logros, por pequeños que sean, y aprende de los tropiezos sin juzgarte con dureza. Cada día es una nueva oportunidad para descubrir más sobre ti y crecer hacia la mejor versión de ti mismo.

Al final, el viaje del descubrimiento personal no solo te transforma a ti, sino que también tiene el poder de impactar positivamente a quienes te rodean. Al ser auténtico y vivir desde tu esencia, inspiras a otros a hacer lo mismo. Que este viaje te lleve a una vida plena, rica en significado y auténticamente alineada con quién eres.