

Cómo leer este libro

La vida es una experiencia apasionante, como una montaña rusa, con altibajos, fuertes impresiones, diversión y disfrute. Podemos dejar entrar el miedo, pero si lo dejamos salir gritando, dejará de molestar hasta la siguiente bajada imprevista. Lo que es seguro es que siempre remontamos y llegamos al final del recorrido con un suave frenazo.

Anímate a subir con alegría y ganas de fiesta. Será mucho mejor, porque los vaivenes los vas a tener de todas formas. Abre los ojos y siente el viento en la cara para no perderte nada de este fantástico parque de atracciones.

En estas páginas volcaré de distintas maneras parte de mis sensaciones en la montaña rusa. Este libro se inició como un manual que aportara algún atajo o apoyo en el camino de vida para hacerlo más llevadero, pero un libro de autoayuda puede resultar muy pesado. Por ello, prefiero trufarlo con cuentos, relatos y anécdotas que lo hagan más digerible, incluso divertido.

Su función es aportar lo que mejor te venga en este momento: consejo, refuerzo, entretenimiento, aprendizaje, impulso, referencia, recuerdo. Pero sobre todo ánimo, alegría y paz; los mejores ingredientes para una buena sopa existencial.

Este libro está construido de tal forma que puedas acceder a la parte que más te interese en cada momento. Tiene alimento para tu mente, tu cuerpo y tu espíritu. Según te convenga puedes optar por

leerlo de principio a fin, aprovechando todos los apartados, o bien leer solo aquellos que te interesen de cada ámbito.

Incluso puedes probar a leerlo de atrás hacia adelante. Es algo que hago de vez en cuando, especialmente con los artículos de las revistas que no sé si me van a interesar. Comienzo leyendo los párrafos del final y si me engancha voy subiendo. Algunas veces llego hasta el principio y entonces recomienzo la lectura en el orden que establece el autor para terminar de captar todos los matices del texto.

Busca, indaga en distintas partes del libro, seguro que en algún lugar encontrarás algo que te resuene o sirva de algo. Tal vez te ocurra que una parte la comprendas y otra no. Déjalo reposar y retómalo pasado un tiempo. Más de una vez me ha pasado lo mismo y después me pareció absolutamente claro lo que leía, pues había llegado al punto adecuado para ello. Estamos en continua evolución y muchos libros tienen información a distintos niveles que vamos captando según llegamos a ellos.

De todas formas he intentado hacerlo lo más accesible posible, así que lo más seguro es que no tengas ninguna dificultad. Las partes que te resulten más difíciles de digerir considéralas una novela, pura ficción. No pretendo convencerte de nada. Por ello, permite que estos mensajes lleguen en el barco de la imaginación; ya decidirás después si quieres subirlos al muelle de la creencia.

Gracias por tu comprensión y tu complicidad.

PRIMERA PARTE

Para una vida sana y placentera

Siempre he considerado al Ser Humano como una entidad indivisible, por mucho que se hayan hecho innumerables disecciones para poder estudiarlo, enfocarlo y valorarlo. Especialmente en nuestra civilización occidental.

Pero, para facilitar una estructura coherente en el material que expongo en este libro y un hilo conductor para guiarnos por él, he optado por utilizar una de las clasificaciones más sencillas y clásicas: la de Cuerpo, Mente y Espíritu. Todos estos niveles están intrínsecamente relacionados y se influyen mutuamente, por ello cualquier acción o mejora en uno afecta automáticamente a los demás. Incluso en algunos casos resulta difícil determinar en qué apartado encajar un tema pues todos tienen incidencias múltiples.

Somos una unidad y cualquier “ángulo” o punto de enfoque es válido para transformarla y convertirla en aquello que nos haga sentir bien y se corresponda con nuestro ideal en este momento. Si trabajamos en varios a la vez, el efecto se multiplica exponencialmente. Libérate de obligaciones. Lo que aquí expongo son simples sugerencias que has de valorar si te apetece seguirlas o no. Cada uno ha de hacer su propio mapa de ruta, el que más le convenga, el que más disfrute. Aunque las experiencias de otro te pueden servir de referencia para hacer tu vida sana y placentera. Por ello, aquí te ofrezco las mías.