

**NATY
FRANZ**

.....
ANIMATE
A MANIFESTAR
TUS SUEÑOS
.....

7 PASOS PARA
VIVIR LA VIDA
QUE DESEÁS

INCLUYE:
MI CLASE
DE
YOGA

 Planeta

**NATY
FRANZ**



**ANIMATE
A MANIFESTAR
TUS SUEÑOS**



Índice



Prólogo

Pág. 14

Introducción

Pág. 16

— PASO —

1

YOGA Y MEDITACIÓN GUIADA

Pág. 37

MI CLASE DE YOGA: 40 minutos con vos | Pág. 40

— PASO —

2

TRANSFORMACIÓN DEL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO EN UNO POSITIVO

Pág. 89

Mis siete personas especiales | **Pág. 112**

El amor propio | **Pág. 120**

Decile “chau” a la queja | **Pág. 124**

Meditación: solo por hoy voy a ser más positivo | **Pág. 126**

— PASO —

3

RECONOCER Y LIBERAR LOS MIEDOS

Pág. 129

Meditación para sanar las emociones: identifiqué tus
miedos | **Pág. 135**

El *tapping* | **Pág. 140**

Tapping para realizar a diario | **Pág. 142**

— PASO —

4

CLAVES PARA MANIFESTAR TUS SUEÑOS

Pág. 145

¡Animate a pedir! | Pág. 150

¡A practicar! | Pág. 150

— PASO —

5

TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL PARA ATRAER LA ABUNDANCIA A TODO NIVEL

Pág. 161

Los cuatro acuerdos | Pág. 165

Técnica 1. Lo siento, perdóname, te amo, gracias | Pág. 167

Técnica 2. La comunicación asertiva | Pág. 172

Técnica 3. El hachazo emocional | Pág. 177

— PASO —

6

VISUALIZACIÓN EFECTIVA. TRABAJO CONSCIENTE PARA MANIFESTAR Y MATERIALIZAR LOS SUEÑOS

Pág. 181

Visualizar el evento, la actividad o el resultado | **Pág. 183**

Usar pensamientos positivos y optimistas | **Pág. 184**

Trasladar la visualización al mundo real | **Pág. 184**

Considerar todos los eventos necesarios para lograrlo |

Pág. 185

Sentite merecedor | **Pág. 187**

Ayudate con un *collage* | **Pág. 188**

¿Dónde visualizar? | **Pág. 191**

¿Qué puedo hacer hoy para acercarme a eso que deseo? |

Pág. 194

Animarte a cambiar | **Pág. 194**

Ejercicio de visualización | **Pág. 195**

— PASO —

7

EL PODER DEL BAILE

Pág. 199

Agradecimientos

Pág. 203

Introducción



Me resulta increíble estar al fin escribiendo mi libro; cada vez que armo un taller con este título, invitándolos a animarse a manifestar sus sueños, me remonta al día en que yo me animé: el día en que me animé a soñar de verdad, a creer que todo lo que yo soñaba iba a ser posible. A animarme a sanar, animarme a compartir, animarme a ser cada vez más yo misma. Aunque no lo crean, me costó muchísimo. Por eso hago lo que hago hoy, por eso estoy compartiendo lo que aprendí. Porque a mí también me pasó el vivir enojada, el vivir frustrada, el no confiar en mí misma, el sentirme fea, el sentirme mal; el sentir que no iba a poder, que no tenía ninguna posibilidad.

A mis 14 años, fue la primera vez que comprendí el poder interior que todos tenemos: el de enfermarnos pero también el de sanarnos. Yo padecía de psoriasis; la primera vez que me broté fue a los 7 años, cuando falleció mi abuelo. Era muy chiquita y mi angustia era grande, enorme, con la pérdida de mi abuelo Tolo, que me marcó para toda mi infancia. Me broté toda, de pies a cabeza; yo no recuerdo mucho, pero me lo contó mi mamá.

Ya adolescente, esta enfermedad de la piel y de las emociones volvió; digo de las “emociones” porque, como todas las enfermedades, nace primero en la mente y después se manifiesta en alguna parte del cuerpo, y a mí se me manifestó en la piel... Un lugar que estaba muy expuesto cuando yo justamente lo que



UN DÍA ME PROPUSE DEJAR DE SER UNA SIMPLE ESPECTADORA PARA EMPEZAR A SER LA GRAN PROTAGONISTA DE MI VIDA.

quería era ser modelo, actriz, bailarina... qué sé yo cuántas cosas más.

Era verano y yo estaba con costras por todo el cuerpo. Me estiraba y me sangraba la piel. Mi mamá buscaba ayuda con desesperación. En ese momento no había Internet, era más difícil enterarse de a qué médico recurrir, qué era bueno, qué no. Visité a montones de profesionales e hice muchísimas dietas: uno me decía que no podía comer una cosa, otro que no podía comer la otra, y así me privaba de comer un montón de cosas que me gustaban. A esto se sumaba la angustia de no poder vestirme como quería, de ir a una pileta y no poder disfrutar, ya que todos me señalaban.

Así llegamos a un médico que me dijo que mi enfermedad era psicósomática.

—¿Qué es eso?

—Que vos te lo generás con tus pensamientos. Te sentís mal por algo y te brotás.

Y en ese momento pensé: “¿Esto me lo genero yo? Entonces yo me lo voy a curar”.

No me quedaba opción: iba a vivir enfermado o me iba a curar. Y fue tan simple para mí, tal vez por la inconsciencia de la edad, que enseguida decidí curarme y les juro que así fue.

Un día de esos vi un libro que había estado siempre en el mismo lugar y que nunca había visto. En la cocina, al lado del microondas, mi mamá dejaba todas sus anotaciones y facturas a pagar, y junto a ellas había un libro muy pequeño: *Las siete leyes espirituales del éxito*, de Deepak Chopra. Lo agarré y lo empecé a leer; ese libro me voló la cabeza y fue el puntapié para empezar a curarme. Empecé a ganar confianza en mí, empecé a entender un montón de cosas y empecé a saber cómo resolver mis emociones.

El éxito del que habla Chopra podría definirse como la capacidad de convertir en realidad los deseos fácilmente. El éxito, incluyendo la creación de la riqueza, siempre se entendió como un proceso que requiere mucho esfuerzo, y que muchas veces se



SIEMPRE ME DICEN QUE NO ES FÁCIL...
¿¿¿Y QUÉ LO ES??? NO TE SUBESTIMES.
VOS VAS A PODER CON TODO.

logra a expensas de los demás. Lo que propone el libro, y yo te propongo ahora, es acercarnos de una manera más espiritual al éxito y a la riqueza, que no es otra cosa que el flujo abundante de todas las cosas buenas hacia nosotros.

Podemos pensar esta ley como el proceso por el cual se manifiesta lo que no se ha manifestado; todo lo que existe en el mundo físico es el producto de la transformación de lo inmanifiesto en manifiesto.

Esto parece complejo, pero si lo lees con detenimiento, es sencillo: la fuente de toda creación es la divinidad o el espíritu, el proceso de creación es la divinidad en movimiento o la mente, y el objeto de la creación es el universo físico, del cual forma parte nuestro cuerpo. Estos tres componentes de la realidad son básicamente lo mismo y vienen del mismo lugar: el campo de la potencialidad pura, que está inmanifiesto.

Las leyes representan todo este proceso de la divinidad en movimiento; cuando comprendemos estas leyes y las aplicamos en nuestra vida, todo lo que deseamos puede ser creado. ¿Vemos de qué se tratan estas siete leyes espirituales del éxito?

1) Ley de la potencialidad pura: la primera de las leyes parte de la idea de que nuestra naturaleza es la conciencia pura, y la conciencia pura es potencialidad pura. Es decir, se trata de un estado en el que las posibilidades son infinitas.

Para poner en práctica esta ley es necesario estar en silencio, buscar un momento de soledad cada día y simplemente ser. Otra forma de poner en práctica esta ley es a través de la meditación



Aquí me ven con 1 y 5 años. Tengo pocas fotos pero muchos recuerdos. Debajo estoy con mi familia en unas vacaciones en Mundo Marino: mi papá y mi mamá, y mis hermanos Jorge y Agustín.



Mis primeras fotos caseras como modelo. En la primera estoy en mi terraza y vestí la silla con mi acolchado porque creí que quedaba bien, y usé un adorno del *living* para que quedara... ¡más glamoroso! ¡Ja, ja, ja! Juré que de hacerme conocida, jamás mostraría estas fotos. Hoy las amo, me llenan de ternura y quiero compartirlas. Sí, podemos lograr todos nuestros sueños y también empezar a sonreír. (Acá está la evidencia de que odiaba mi sonrisa y estaba siempre enojada).

o del yoga. En el primer paso de este libro vas a encontrar una clase completa de yoga y una meditación guiada para que puedas conectar con tu potencialidad.

2) Ley de dar: el universo es un flujo continuo que nos da lo que recibe. Si das aquello que buscás, el universo hará que la abundancia inunde tu vida.

Esta ley requiere que regales sonrisas y abrazos, que ayudes a otros, que des lo mejor de vos. Hablo de esto en el paso 5: dar cambió mi vida, no tengo dudas de eso.

3) Ley del karma: cada día tomamos decisiones y hacemos cosas de las que tenemos que ser conscientes y hacernos responsables. Toda acción o falta de acción, toda decisión produce un efecto que puede ser positivo o negativo. Para saber si tomás una buena decisión, debés pensar en los efectos que puede tener, a qué personas puede afectar o qué te dice tu cuerpo y tu intuición sobre esa decisión.

4) Ley del menor esfuerzo: muchas veces tendemos a forzar las situaciones para obtener lo que queremos, sin embargo, el secreto está en dejar fluir y en encontrar la armonía con la naturaleza. Se trata de aceptar las cosas tal y como suceden, porque no podemos cambiar el presente ni el pasado, solo el futuro. No gastes energía en cosas que no se pueden cambiar, enfocá la energía en otras posibilidades. Veremos algo de esto en el paso 3, al liberar nuestros miedos.

5) Ley de la intención y del deseo: es el momento de hacer una o varias listas con tus intenciones y de llevar esas listas a

donde quiera que vayas. Te ayudo a armarlas en el paso 4. Es importante que sepas que cuando algo de lo que querés no sucede, es por alguna razón; el universo tiene reservado para vos algo único, quizás más grande que lo que deseás, por lo que debés dejar fluir y que ocurra lo que tenga que ocurrir.

6) Ley del desapego: a lo largo de nuestra vida solemos apegarnos a cosas y a personas sin darnos cuenta de que nos impiden avanzar. Para poder manifestar tus sueños, es esencial tomar perspectiva y aceptar la incertidumbre, abrimos a un mundo de posibilidades.

7) Ley del propósito: todos tenemos un propósito en la vida y debemos averiguar cuál es. Para averiguarlo es preciso descubrir cuáles son tus talentos, aquello que harías si tuvieras todo el tiempo y dinero del mundo. Vamos a trabajar en esto en el paso 6, a través de la visualización.

Siempre me preguntan: “¿Cómo hacés para sonreír todo el tiempo?”. Y la verdad es que empecé con la práctica: yo practicaba mi sonrisa en el espejo. En ese momento no encontraba ningún motivo para sonreír, estaba muy enojada y muy dolida con todo mi presente; no voy a entrar en detalles porque no quiero revivir experiencias muy dolorosas que debió atravesar mi familia, pero sí puedo decirles que tuvimos varios problemas difícilísimos y que hoy, afortunadamente, son cosa del pasado. Así empecé a hurgar en esas emociones, y por sobre todas las cosas, empecé a hacerme cargo de lo que me pasaba; empecé a

entender la angustia que tenía, y me empecé a amigar con ella.

Lo de practicar en el espejo es un ejercicio que hacía todo el tiempo, de verdad, era ponerme frente al espejo y decir: “A ver, ¿cómo se siente sonreír?”. Con todo el dolor, con todo el enojo que tenía en ese momento, pasaba horas en el espejo mirándome la sonrisa, de qué manera sonreír. Porque cuando uno sonríe, manifiesta esa actitud en el cuerpo, y al manifestar la sonrisa, es como si todo lo negativo y todo lo malo se fuera. Uno cuando está enojado no sonríe. Entonces, como no encontraba esos motivos, la práctica de la sonrisa me sacaba de lo negativo y me llevaba a lo positivo, de pronto me empezaba a reír de lo que estaba haciendo: “¿Qué hago acá como una loca riéndome frente al espejo?”. Pero eso enseguida se me hacía cada vez más fácil y lo hacía cada vez mejor. Me gustaba, era algo que hacía todavía íntimamente, pero ya lograba un montón de cambios en mí.

Para la misma época empecé a trabajar con las afirmaciones; estas son declaraciones de cómo somos, de lo que podemos y queremos hacer. No nos damos cuenta, pero cuando tenemos muchos pensamientos negativos sobre nosotros mismos, no hacemos más que intoxicarnos y malgastar nuestra energía. Con las afirmaciones podemos lentamente cambiar las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que nos hicimos a partir de una experiencia negativa, por ejemplo. Las más comunes son las que suele hacer nuestra propia familia, incluso sin querer: “Sos aburrido”, “sos muy simpática pero no sos linda”, “no servís para el estudio”, “sos un desastre”; seguramente alguna te resuene,



NOS ENSEÑARON AL REVÉS. NO
TE GUARDES NADA. TE QUIERO
CONTAR UN NUEVO SECRETO... ¡¡¡Y
ES QUE HAY PARA TODOS!!!! PORQUE
EL UNIVERSO ES INFINITO Y LA
ABUNDANCIA TAMBIÉN.

ya sea porque te la hayan dicho a vos o a alguien más. Cada uno tiene la suya. El problema de estas creencias es que se vuelven limitantes, ya que condicionan nuestra forma de actuar. ¡Pero te quiero contar que podemos cambiarlas! Podemos crear nuestras propias afirmaciones y así crear nuestra propia realidad. De esta forma nos veremos distintos y así nos verán los demás.

Los que ya me conocen saben que tengo mucha voluntad. En realidad... dicen que soy intensa. Y tienen razón. Así fue que decidí hacerle honor a ese apodo, el de “intensa”, y tomarlo esta vez a mi favor y no parar hasta ser mi mejor versión. Me encerraba en el cuarto y escribía toda la pared con frases positivas; luego empecé a escribir en cuadernos y ahí a repetírmelas. Era un trabajo que hacía diariamente sola. No iba al psicólogo, no conocía ninguna terapia alternativa; yo era muy chica entonces,

por supuesto que se debe pedir ayuda si es necesario, y este es un trabajo que puede complementar cualquier terapia que hagas. Yo misma hice muchas terapias alternativas años después.

Escribía cosas que no me animaba en ese momento ni siquiera a soñar. Uno puede pensar: “Esto es algo que no me va a suceder nunca”. Y hoy les puedo contar que todo lo que tengo escrito ahí me sucedió. Pero en ese momento fue meterme bien adentro: amígame, escucharme, tenerme compasión, darme mucho amor.

Estaba muy lastimada, llena de bronca, miedo y dolor. Y fue la autosanación la que me llevó por ese camino. Mi cuerpo se sanó por completo. Me prometí nunca más tener psoriasis, y gracias a Dios, mi cuerpo y mi piel están perfectos. Pero no solamente eso: gané un montón de confianza en mí misma.

Yo quería ser modelo, pero no tenía plata ni contactos, y veía imposible llegar a hacerme un *book*, unas fotos. Las primeras fotos que me saqué fueron en la terraza de mi casa. Mi mamá me dio una tela blanca para usar de fondo y me prestó su ropa y zapatos, y una amiga que estudiaba fotografía me hizo las fotos. De ahí en más nunca paré de trabajar. Primero como modelo publicitaria, después como notera y conductora, y hoy en todos estos nuevos proyectos que me dan tanta alegría.

Cada vez me daba más cuenta de que el poder estaba en mí, que yo podía lograr todo lo que quería. Había sanado por completo mi cuerpo, estaba totalmente curada. Y dije: “Si puedo con esto, puedo con todo”. Y empecé a practicar realmente cómo yo me quería ver.

¿Qué quiero? ¿Practicar la queja o la gratitud? ¿Quiero practicar la sonrisa o la cara de enojada?

Somos lo que practicamos a diario, entonces, aunque eso no sea lo que en el momento nos esté sucediendo, ¡no importa! El universo no lo entiende, uno manifiesta y atrae como un imán todo lo que hace; es la famosa “ley de atracción”, de la que hablaremos a lo largo de todo el libro y especialmente en los pasos 4 y 6. Entonces, de acuerdo con esa ley, uno va atrayendo realmente lo que quiere. Y es maravilloso lo que sucede.

Siempre fui entusiasta y en ese momento empecé a contarles a mis amigas del proceso que estaba llevando a cabo; quería que todas lo hicieran y se empezaran a sentir mejor. Lejos de eso, en muchas causé rechazo y se alejaron de mí. Pero no me importó, yo estaba muy confiada de lo que estaba haciendo. Tranquilo si te pasa: el tiempo lo acomoda, y luego serás de gran inspiración. Vos no te detengas. Con el tiempo te vas a dar cuenta de que cada uno tiene sus tiempos y sus procesos, es un camino propio. No se puede obligar a nadie.

A veces me dicen: “No, pero no es fácil. ¿Cómo hacés? Con todo esto que me pasa es imposible que pueda hacer tal o cual cosa”. Y en realidad todo eso está en la mente. Cuando podemos discernir y sacar todos los pensamientos y todos los “no”, se nos abre un mundo de posibilidades infinito. Para mí, lo único verdadero es que todos tenemos magia, que todos somos seres ilimitados y que tenemos que empezar a contar la historia que queremos. Realmente imaginarnos y sentir lo que deseamos.

Para esto siempre me sirvió pensar con imágenes; yo hacía muchos *collages*, recortaba de las revistas. Cuando me venía algún pensamiento malo o me sentía angustiada, empezaba a recortar las revistas, sacaba frases y dibujos, y realmente pensaba qué era lo que me gustaba y qué era lo que yo realmente quería, sin que nada se interpusiera en la mente más que eso. Y empezaba a olvidarme de todos los males, los impedimentos y los obstáculos que no me permitían lograr aquello que quería.

Hay que animarse a soltar las cosas negativas del pasado. Ya pasaron, y si las seguís recordando y trayéndolas al presente, las volvés a crear. Entonces, lo importante es tener las imágenes que sí queremos, que sí nos gustan, lo que sí deseamos. Siempre hablar desde el “sí”. ¿Qué quiero? No importa lo que no querés, no importa lo que te pasó, siempre hablar desde el “sí”. Desde lo que quiero, desde lo concreto, desde lo positivo. Desde lo que quiero atraer a mi vida.

Lo que hago en el taller es empezar con unos ejercicios de yoga que veremos con detenimiento en el **Paso 1**.

A mí el yoga me cambió la vida por completo. Lo empecé como una actividad física más, sin saber todo lo que iba a pasar en mí cuando ejerciera esta práctica. La verdad es que me di cuenta de que cada vez que yo hacía una postura (un asana), cada vez que iba más adentro en estas prácticas, afloraban un montón de emociones y sentimientos que todavía estaban ahí guardados. A veces era un profundo enojo, a veces era algún dolor, a veces terminaba en un llanto, a veces terminaba super-





PARA EMPEZAR A SANAR, PRIMERO
TENEMOS QUE ABRAZAR TODO EL
DOLOR. ABRAZAR NUESTRA OSCURIDAD.
SOLO ASÍ VAMOS A LOGRAR VER LA LUZ
Y PODER BRILLAR.

contenta. Según con la emoción que iba, eso afloraba enseguida en mí, me marcaba el día.

El yoga, como filosofía de vida, es alucinante y es un camino que no tiene fin. Y que realmente te inspira para otras cosas.

Después, junto con la práctica del yoga, empecé un montón de terapias alternativas. Empecé a visitar lugares donde aprendía técnicas mucho más rápidas para resolver diferentes problemas, traumas, dolores o cosas que yo tenía. Y cada vez iba más profundo; me metí de lleno dentro de mí misma, porque entiendo que esa es la única manera de empezar a sanar.

En el **Paso 2** comenzamos a trabajar en la práctica de la escritura: poder volcar en un papel nos hace poder ver. Porque quizás a veces queda en un pensamiento, queda en una frase, pero cuando lo escribimos, lo tenemos ahí. Y nos enfrentamos

a ese sentimiento. Y en esto es fundamental ver qué es lo que nos decimos, para convertir el diálogo interno negativo en uno positivo.

Yo estaba llena de miedos, llena de limitaciones. Y ese es el **Paso 3**: sacarlos afuera y mirarlos de frente. Es poder decir: “Sí. Esto me da miedo”. Romper con el ego. Yo me creía auto-suficiente, que podía sola con todo. Nunca quería pedir nada. Siempre era la sabelotodo. Entonces, ¿cómo iba a tener miedo? Admitirlo es liberador, y es algo que veo en cada taller: si bien las historias son todas distintas, todos tenemos los mismos dolores, las mismas angustias, los mismos miedos, las mismas frustraciones.

En el **Paso 4** les comparto las claves para la manifestación de los sueños, y lo vamos a hacer trabajando en nuestras listas de intenciones.

El **Paso 5** se lo dedico a las técnicas de liberación emocional para atraer la abundancia a todo nivel. Vamos a conocer tres que a mí me dieron mucho resultado: el Ho’oponopono, la comunicación asertiva y el “hachazo emocional”.

Y así llegamos al **Paso 6**: visualizar la vida que sí queremos. Se trata de enfocarnos sin límites ni miedos, sin “no”, sin esas cosas que nos decían nuestros padres, amigos, compañeros o maestros, y que tomamos como ciertas. Animarnos a soñar, animarnos a pedir sin límite, en abundancia. Porque sí nos lo merecemos. ¿Qué es mucho?, ¿qué es poco? El universo es infinito. Y el único límite está en nuestra mente; si podemos romper con esa creencia y

abrirnos a un mundo de posibilidades, vamos a poder lograr la vida de nuestros sueños. Solamente tenés que preguntarte:

¿Cuál es tu sueño? ¿Tenés alguno? ¿Cómo te gustaría sentirte? ¿Cómo te gustaría verte? ¿Con quién te soñás al lado? ¿De qué te gustaría trabajar? ¿Cómo? ¿De qué manera?

Cuando empecé con la práctica de la escritura y la visualización (es decir, poner en imágenes, imaginar aquello que deseamos), empecé, por ejemplo, a soñar a mi marido. Yo soñaba con el amor de mi vida, con tener una familia; quería un hombre bueno, que me quisiese. Y entendí que no tenía que escribir cosas como: “Que no me engañe” o “que no me haga sufrir”. Sino que siempre debía partir del sí: “Yo quiero a alguien que me ame profundamente”. “Quiero un compañero para toda la vida”. “Quiero alguien que me pueda escuchar, con quien me pueda reír”. “Alguien con quien pueda tener buen sexo”. “Con quien pueda tener una vida llena de abundancia”.

Ese fue, creo, el propósito más grande que escribí: el de mi familia. Y hoy me encuentro con esa familia constituida, armada; con ese hombre ideal, que creí que era de sueños y que realmente existe, porque si existe en tu mente, existe en tu vida. Si existe en tu cabeza, en tus pensamientos, en tu corazón, se va a manifestar eventualmente. Y cuando apareció fue como: “¡Guau! ¿Esto es real?”. Me acuerdo de esa sensación de: “¿Estoy soñando o esto es de verdad?”. Hoy llevo dieciséis años casada con un hombre hermoso, con el cual nos elegimos todos los días y

seguimos trabajando en el amor, en la paciencia y especialmente en la comunicación asertiva, ya que la manera en la que nos comunicamos es la base de una relación armoniosa (en el paso 5 les cuento de esto).

Otro tema que tuve que trabajar fue el merecimiento con el dinero; yo sentía que no me lo merecía. Cómo iba a poder tener dinero, eso era imposible; cómo iba a poder tener la casa que quisiese. En este caso también el límite estaba en mi mente. Y también me animé a soñarlo.

El **Paso 7** es en el que nos encontramos en la danza; dudé mucho acerca de incorporar este paso en el libro porque pensé que no sería posible transmitir lo que sucede en los encuentros. Entonces me alejé de ese pensamiento y busqué la manera. Y creo que la encontré... ya me dirán ustedes cuando lleguen al final.

Todos estos pasos siguen el orden que yo encontré para compartirlos en mis talleres, pero no tiene por qué ser el único: puedes empezar con el paso que más te resuene, detenerte en el que quieras explorar, dejar para más tarde aquel con el que sientas que aún no estás listo. Todos somos distintos y como siempre les digo, nada mejor que confiar en ustedes mismos: serán sus mejores maestros y así encontrarán su propio camino.

Animate a manifestar tus sueños es una invitación a la fiesta de la abundancia que estoy segura querés tener en tu vida. ¡Sé bienvenido!