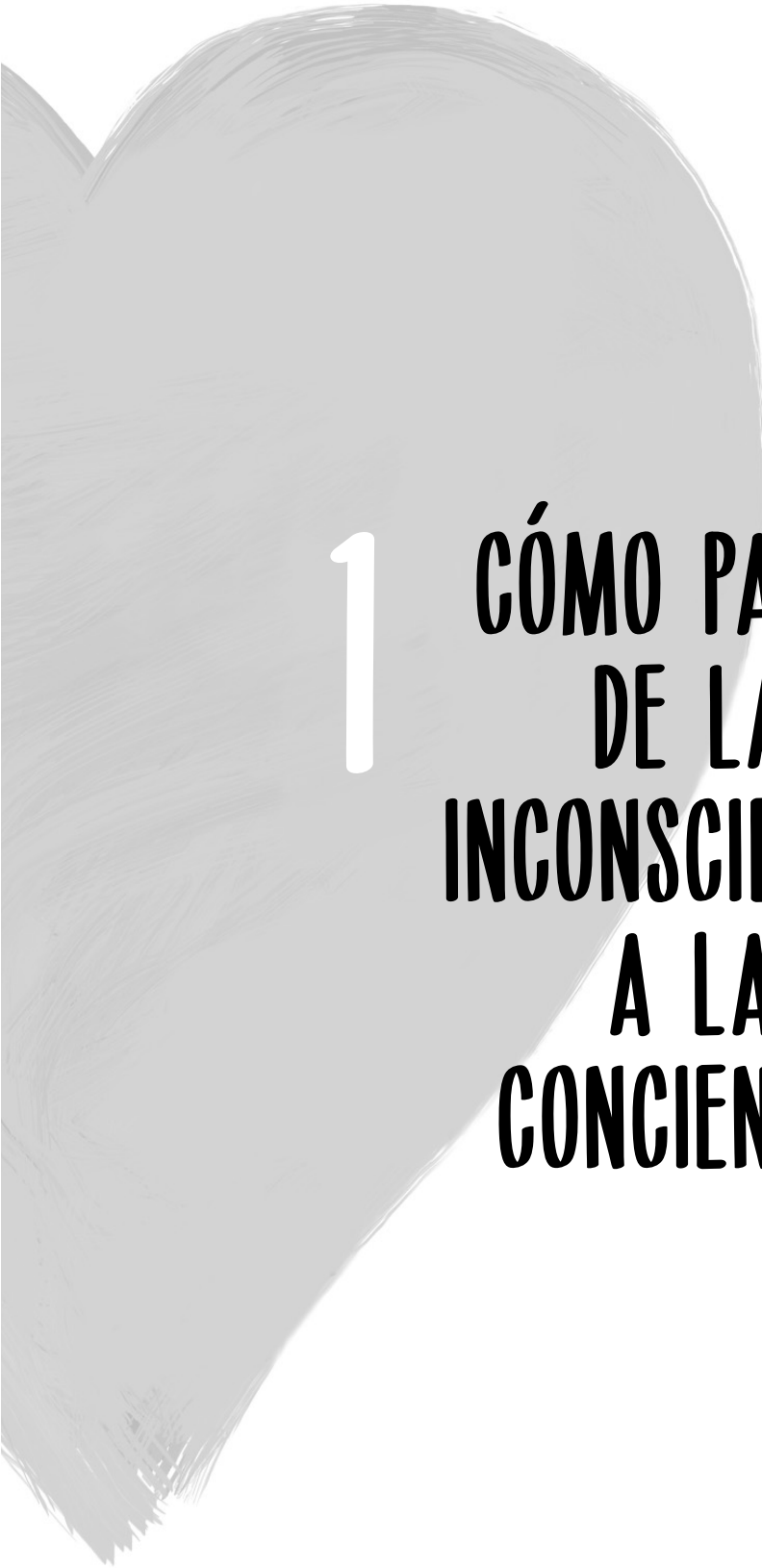


**CURRO  
CAÑETE  
EL AMOR  
COMIENZA  
EN TI**

**EL MÉTODO MÁS PODEROSO  
PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA  
Y TU FELICIDAD**



# 1 **CÓMO PASAR DE LA INCONSCIENCIA A LA CONCIENCIA**

**E**l primer paso para alcanzar una autoestima sana y poder ser feliz es tomar conciencia.

Lo que nos ofrece la oportunidad de cambiar es la conciencia, porque no puedes cambiar aquello de lo que no eres consciente.

Hacerte consciente es ver lo que antes no veías.

Por ejemplo: ¿eres consciente de que existe una Inteligencia Infinita mucho más sabia que tú?, ¿eres consciente de cuáles son tus relaciones sanas y cuáles las tóxicas?, ¿eres consciente de cómo estás ayudando al mundo?, ¿y de cuáles son o podrían ser, de forma concreta, tus *hobbies* saludables, los que le hacen bien a tu cuerpo y a tu espíritu, y esos otros no saludables, que le hacen mal a tu cuerpo y a tu espíritu?, ¿eres consciente de si estás caminando hacia la salud o hacia la enfermedad, hacia tus deseos o en dirección opuesta a ellos?

Hacerte consciente es esencial para tu autoestima. Tienes que darte cuenta de tu valor, de que eres un ser humano que merece tanto como los demás. Debes comprender que tienes el poder de crearte una vida digna, sin miedo y que puedes vivir con tranquilidad y hacer mejoras desde la calma.

Recorrer tu propio camino con más conciencia hará que te extravíes menos y le dará más dignidad y significado a tu vida.

## Ejercicio

### Agradecer cada día es hacerte consciente

---

- ① A lo largo de toda la lectura de este libro, escribe todos los días cinco cosas por las que estés agradecido. Pueden ser cosas grandes o pequeñas.
- ② Escribe por qué estás agradecido por cada una de esas cosas. Por ejemplo: «Estoy muy agradecido por tener salud porque de esa manera puedo disfrutar la vida, hacer mi trabajo, ayudar a los demás y ser feliz». O: «Doy gracias por esta persona que me atendió hoy en el banco, Clara; era muy agradable y, aunque estaba desbordada, me miró a los ojos y me ayudó muchísimo».

Podríamos hacer una lista de diez cosas o más, porque siempre hay muchísimas cosas que agradecer, pero con que escribas cinco cada día, y sus porqués, ya avanzarás mucho. Tu atención irá desplazándose de lo negativo a las cosas buenas, lo cual es muy poderoso. Hacerte cada día consciente de las cosas positivas que suceden en tu vida es esencial para ser feliz y mantenerte en esa emoción del agradecimiento.

## Hazte consciente de tus posibilidades y de quién eres en realidad

Las personas con autoestima se valoran a sí mismas y son conscientes de sus capacidades. Saben que sí pueden efectuar cambios positivos en su vida.

Observa la diferencia entre: *No puedo* y ***Sí puedo***.

«

¿Cómo te preguntas que si puedes?

Para el que cree, todo es posible.

MARCOS 9:23

»

¡Lo cambia todo! El sí puedo, cuando llega a salir de manera natural en tu mente, es una ventana abierta hacia lo que quieres. Sí puedo levantarme ahora mismo e ir al gimnasio a entrenar. Sí puedo levantarme ahora mismo y ordenar y limpiar la casa. Sí puedo levantar el teléfono y hacer esa llamada que no me apetece hacer, pero que sé que debo hacer. Sí puedo ser coherente con lo que quiero y actuar en la línea de lo que quiero crear. Sí puedo decir que no, si quiero hacerlo. Sí puedo encontrar un trabajo que me gusta. Sí puedo ganarme bien la vida. Sí puedo aprender a amarme incondicionalmente. Sí puedo ser valiente.

Así pues, pregúntate: **¿Quién soy realmente?** Muchas veces miras tu cuerpo, tus ojos, tus manos, tus brazos, tus piernas, tus pies, tu cabeza, y piensas que tú eres eso: un cuerpo.

Algunas personas piensan que son un cerebro con un cuerpo. Pero tú eres mucho más que eso.

Tu mente es una parte de ti, pero tú **eres un ser que trasciende tu cuerpo y que está conectado a la Infinita Sabiduría de la Vida**, del mismo modo que lo están todos los animales. Cuando cierras los ojos y meditas un rato, estás más cerca de ese Ser Interior que sin duda es lo más auténtico que tienes. Ese Ser Interior no pueden verlo los aparatos de medición por el momento, de la misma forma que los aparatos de medición no pueden ver la Inteligencia Universal que impulsa y une todo lo que existe.

Pero sí puedes sentir ese Ser Interior, y, por supuesto, puedes comunicarte con él. Porque ese Ser Interior, ¡eres tú! Es quien verdaderamente eres: tu esencia.

Tienes dentro de ti una pizca de toda la sabiduría infinita de la vida y, si sigues esa chispa que está dentro de ti, se hace más grande, y cuando logras que esa chispa guíe tu vida, todo empieza a tener más sentido. ¡Y desaparecen todos los límites!

Pero para eso es necesario soltar el control. Y ahí es donde aparecen las resistencias. Muchas veces preferimos hacerle caso a nuestro ego, para ir más seguros, antes que a nuestra Infinita Sabiduría, que nos indica el camino.

Pero al ego lo único que le gusta es competir, compararse, la *falsa* seguridad, los juicios, los problemas, engancharse al pasado...

**Es necesario soltar el ego para conectarse al verdadero poder interior que todos tenemos y permitir que sea el amor el que dirija nuestra vida.**

¿Imaginas a la Infinita Sabiduría de la Vida, que ha creado el mundo y todo lo que ves, diciendo: «No, qué va, no puedes ponerte en forma ni coger un hábito de ejercicio, estás estancado»? ¡Jamás diría eso! Lo que te diría es: «Tú puedes hacer los cambios que te propongas». Esta es la verdad. Y sabemos que es la verdad porque todos conocemos a gente que sí consigue cambiar, que sí consigue aprender a amarse a sí misma y a enfocarse en su verdadero propósito de vida.

«

En mi caso, mi parte miedosa mete mucho ruido, pero por lo común es ineficaz —más truenos que relámpagos—, y eso ha hecho que sus planes no me afecten tanto. Siempre que noto que la negatividad y la autocrítica comienzan a hacer demasiado ruido en mi cabeza, siempre que empiezan a acumularse dudas, intento detenerme un momento y llamar a las cosas por su nombre. He estado practicando para dar un paso atrás y dirigirme a mi miedo con familiaridad, sin ofrecerle más que un encogimiento de hombros medio amistoso y unas sencillas palabras:

«Anda, hola. Eres tú otra vez». Gracias por aparecer;  
por mantenerme en alerta. Pero te veo.  
No eres ningún monstruo para mí.

MICHELLE OBAMA



### Ejercicio de reflexión

Haz unas respiraciones profundas con los ojos cerrados mientras te vas relajando. Luego, hazte estas preguntas y escribe las respuestas:

\_\_\_\_\_

- ¿Qué me impide amarme a mí mismo? ¿A qué le tengo miedo?
- ¿Por qué no confío y no creo que la vida me va a dar todo lo que necesito?
- ¿Cuándo empecé a no confiar en la vida?

Lo que ahora estás intentando comprender es fácil de comprender, pues, de otro modo, nada tendría sentido. Tú, al igual que todos los seres vivos, estás conectado a una sabiduría mucho más grande.

Dentro de ti tienes una parte de esa Infinita Sabiduría de la Vida, porque tú, como todos los seres vivos, formas parte de ella. La planta que se mueve hacia el sol para seguir creciendo, el perrito que es feliz dando un paseo con su dueño, los paja-



ritos que vuelan en bandadas y atraviesan continentes siguiendo su sabiduría interior no son conscientes. Ellos forman parte de la Infinita Sabiduría de la Vida, pero no pueden darse cuenta de que forman parte de ella.

Ahí es donde está la diferencia contigo. Tú, **como ser humano, eres consciente**, y al ser consciente y libre puedes acercarte a la manera de pensar y de actuar de la Inteligencia Universal o alejarte de ella. Puedes trabajar para establecer un contacto consciente con esa Infinita Sabiduría o puedes vivir distraído, a tu aire, como si fueras un ser aislado.

## Ejercicio

Vamos a seguir trabajando tu autoestima. Cuando te mires en el espejo, como mínimo a lo largo de la lectura de este capítulo, puedes hablarte directamente y decirte cosas como esta:

- Te amo tal y como eres en este momento. Eres valioso.
- Lo estás haciendo muy bien.
- Vas a salir siempre adelante.
- Te esperan cosas maravillosas.
- Estás cada vez mejor.

Entonces, ¿es verdad que soy más poderoso de lo que había pensado? La respuesta es sí, porque no usamos ni siquiera una pequeñísima parte de nuestro poder.

## ¿Por qué es necesario entrenar nuestro cerebro en positivo?

Cuando somos niños, jamás se nos ocurriría hablarnos mal a nosotros mismos. Pero, con el tiempo, aprendemos de los mayores a hablarnos mal, a tratarnos mal. Observamos las cosas que se dicen a ellos mismos y entre ellos. Vemos la televisión plagada de insultos. Algunos mayores incluso llegan a decirnos que somos inútiles o tontos o gamberros. Los niños se creen lo que les dicen los mayores.

Y así nos estropeamos, unos más que otros. Porque la sociedad está llena de mensajes negativos y es muy difícil hacerse inmune a esos mensajes. Por eso, cuando somos adultos, tenemos un problema de autoestima que hay que trabajar. Eso es justo lo que estás haciendo ahora: sanar.

**El amor a uno mismo no tiene nada que ver con el egoísmo. Amarte a ti es sentir un respeto y un aprecio profundos por tu persona, por tu evolución, por tus logros, por tu valía, estés donde estés en este momento. Para ser feliz tienes que amarte y aceptarte.**

Cuando tu inteligencia se conecta a la Inteligencia de la Vida, entonces, te conviertes en alguien realmente poderoso. Estás listo para sacarle el mayor partido a esta vida.

## Ejercicio

### Para conectar con tu sabiduría interior

---

Mañana por la mañana, cuando despiertes o tal vez mientras tomas el primer café o té, reserva unos minutos para estar en soledad. Haz cinco respiraciones profundas con los ojos cerrados, luego abre los ojos y responde en tu cuaderno la siguiente pregunta:

- ¿Qué necesito escuchar de ti justo ahora?

Escribe lo que salga de tu interior, permite que fluyan las respuestas... Y luego, si algún problema actual te preocupa, puedes preguntar por **él**: piensa en el problema y llévalo a tu mente. Luego, pregúntate: ¿qué puedo hacer para resolver este problema? Permite que fluyan las respuestas de tu interior...

Puedes hacerlo tan a menudo como quieras. ¡Yo lo hago casi todos los días! Pronto descubrirás que cuando estás en calma salen de tu interior respuestas poderosas, amorosas e inteligentes, que te harán más consciente.

**¿Empiezas ya a valorarte? ¡Pues esto no ha hecho más que empezar!** Es tan maravilloso ser un ser humano... Piénsalo, date cuenta. ¡Eres el ser más evolucionado del planeta! ¡No hay límites para ti! Y de la misma manera que por ese motivo podemos utilizar nuestro inmenso poder para la destrucción y el caos, también podemos usarlo para la construcción y el amor. ¿Qué quieres elegir?

**No eres menos que nadie.  
Haber cometido errores no te hace menos valioso.  
No hay un ser humano en el mundo que no cometa errores.  
Ámate a ti mismo incluso cuando cometes errores.**

El amor incondicional a ti mismo supone decir: «Me amo tanto que no importa lo que haga o lo que piense, me voy a amar de todas maneras», lo cual no quiere decir que no quieras mejorar. Sí, quieres mejorar, pero desde el amor incondicional.

**Cuando cometas un error, cuando vuelvas a tropezar otra vez en la misma piedra, recuerda: yo también. Y todas las personas que ves también cometen errores, hasta las estrellas del cine que solo ponen fotos glamurosas en Instagram o incluso la gente religiosa.**

Hay dos cosas en nuestra esencia: querer mejorar y equívocarnos.

Si no estás dispuesto a amarte a ti y a amar a los demás hasta que los errores se terminen, no amarás nunca, pues siento decirte que vas a estar equivocándote toda la vida.

¿Debe producirte esto intranquilidad? ¡No!

«

En tu peor momento, te amé.

ROMANOS 5:8

»

Las leyes del mundo no las pusimos tú ni yo, sino una Inteligencia mucho más grande que la humana. Me parece un poco arrogante por tu parte juzgar o criticar al mismo universo, ¿no te parece?

Por el contrario, podemos elegir pensar: tiene todo el sentido. ¡Son unas leyes perfectas!

**Cada vez que nos equivocamos, tenemos la posibilidad de aprender para equivocarnos menos en adelante.**

La vida es un camino hacia delante, una escuela de infinitos aprendizajes, y a medida que superas unas pruebas, llegan otras. ¿Qué prueba o aprendizaje necesitas hacer ahora? Date cuenta.

«

Quien se transforme, transforma el mundo.

DALÁI LAMA

»

Ser consciente es darte cuenta tanto de lo bueno como de lo malo que hay en tu vida, pero no me refiero a ser consciente durante cinco minutos, una etapa, unos meses o una temporada. No. Me refiero a ser consciente cada día de tu vida, a darte cuenta de tu realidad interna y de tu realidad externa a lo largo de toda tu existencia.

Del mismo modo que para tener un jardín cuidado y limpio es necesario invertir tiempo, para quererte y mantenerte en el amor necesitas trabajar en ello, dedicar espacios al autoconocimiento, a hacerte preguntas que hagan que te des cuenta.

Por ejemplo, te pido que abras el cuaderno y respondas a esta pregunta con sinceridad y honestidad: **Si fueras lo bastante valiente, ¿qué decisión tomarías o qué harías que no te has atrevido a hacer?**

«

Tú mismo, tanto como cualquier ser humano,  
mereces tu propio amor y afecto.

BUDA

»

Para vencer el miedo hay varias herramientas directamente relacionadas con el amor a uno mismo y la conciencia:

- **Volver al aquí y al ahora.** En el presente los miedos se disuelven, pues normalmente son una proyección que no nos gusta sobre el futuro o el temor a que se dé al-

go que nos hizo sufrir en el pasado. Las personas que se aman lo suficiente como para no querer sufrir se esfuerzan por vivir el presente, pues saben que viviendo momento a momento la vida es mucho más agradable.

- **Confianza en la vida.** Cuanto más confíes en el proceso de la vida, menos miedo habrá en tu vida. Confiar en la vida implica confiar en ti, porque formas parte de la vida. Y para confiar en ti necesitas amarte y valorarte.
- **Valentía.** Muchas veces el miedo está entre lo que deseamos y nosotros. Es como un río que hay que cruzar para llegar a donde queremos. Y cuando no tenemos mucha confianza, es un acto de amor por nosotros mismos reunir la valentía para cruzar el río y llegar al lugar deseado. Supone decir: «Lo hago. Asumo el riesgo. Voy. Que sea lo que tenga que ser».

«

Creo que siempre vale la pena preguntarse: ¿Tengo miedo porque corro un peligro real o simplemente porque me encuentro ante algo nuevo? No había amenaza alguna, solo novedad.

MICHELLE OBAMA

»

Las personas de la historia que más admiramos, las que han dejado huella en el mundo o en sus familias, han sido valientes. Y si tú no eres valiente, puedes conseguir serlo a fuerza de práctica, como el que practica con el violín.

Vencí mi cobardía practicando la valentía. Tuve que tomar