



Para empezar...

Semilla introductoria

El 1 va antes que el 2

este libro tiene un claro objetivo: **simplificarnos la vida**.

A través de 77 semillas sabremos qué sembramos, qué queremos sembrar y qué queremos recoger. El libro en sí es bastante simple, pero, como casi todo en la vida, solemos complicarlo todo algo más.

Vivir podría ser fácil... respirar, comer, dormir, reír, amar..., con cubrir las necesidades básicas y emocionales, podría estar todo, pero no es así. La mayoría de nosotros somos especialistas en complicarnos la existencia. Vivimos en una espiral de prisas. Entonces lo mejor que podemos hacer es ser conscientes de cómo nos sentimos, y actuar, dejar de comernos tanto la cabeza y ¡hacer algo! Como dijo el gran Pau Donés en la famosa entrevista con Jordi Évole, pocos días antes de morir: *"La vida son 4 días y tres ya han pasado"*.

Aquí no vas a encontrar ninguna receta mágica, tan solo pretende ¡abrirnos un poco los ojos! Pero, sin duda alguna, lo más importante de este libro es que no creas nada de lo que dice, si solo lo lees, casi es mejor que leas el periódico, ¡que ya es decir! Vas a tener que currártelo un poquito.

En la vida todo tiene un orden, nada sucede por casualidad. Ese es el pensamiento fácil. Un árbol, la lluvia, un bebé, una empresa que prospera, una relación de pareja... nada sale así sin más. Todo tiene una **causa** que producirá un **efecto**, eso es fácilmente comprobable. Pues lo mismo ocurre con nuestra vida. Nada sucede así sin más, por *buena o mala* suerte,

todo, absolutamente todo, pasa por algo —teniendo siempre el máximo respeto hacia los verdaderos dramas a los que difícilmente somos capaces de encontrarles explicación alguna—. Pues hay personas que, aun pasando por auténticos dramas, tienen la libertad de centrar su mirada en aquello que menos daño les hace. Así que, cada uno de nosotros podemos mirar hacia donde nos dé la gana, hacia la confianza, el optimismo, el agradecimiento... o no, que sería lo más parecido a vivir amargado. Así es, así de simple es este libro. O nos simplificamos la vida... o no.

Y ahora pensarás, ¡otro librito de recetas mágicas! Espero que cuando lo hayas terminado no sigas pensando así. Puedes ser consciente de cómo miras hoy y, por tanto, de cómo siembras, o no. Justo hoy un gran amigo ha puesto en una red social el dibujo de una taza, que dice: *Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida, échale una mirada al espejo*. De esto trata el libro, de observarnos. Cuando escarbemos por dentro, quizás consigamos que cambien las cosas fuera, y no al contrario como muchas veces nos empeñamos. En multitud de ocasiones hemos visto como alguien que está teniendo un mal momento se cambia el peinado, pinta su casa o decide mudarse... No lo dudo, puede ser efectivo, pero para cambiar el fruto de un árbol no se puede cambiar el fruto en sí, hay que cambiar lo que hay debajo. Ahora puedes creértelo o no. Esa es tu decisión, como todo lo que hagas con este libro.

Por tanto, para crearnos un código entre nosotros, cada punto es una semilla que va a germinar algo. Podremos sembrar la semilla que necesitemos en cada momento, este libro va a ser como nuestro almacén de semillas para usar según el día que tengamos. Puede parecer un poco infantil, pero si lo piensas tiene mucho sentido, ¡ya lo verás! Eso sí, de nada sirve tener el armario lleno de ropa nueva si no te la pones por miedo a que se estropee. Lo mismo ocurre con el libro, si no siembras ninguna de estas semillas, aunque te las sepas de memoria, de poco te va a servir, como con la ropa que nunca usas de tu armario, allí está, sin más utilidad que ocupar espacio.

Este libro no va a cambiar nada de tu vida, te lo vas a tener que trabajar tú. Lo único que pretende es que, a través de él, tomemos decisiones, que quizás ya sea el momento. Con estas semillas, podremos ser conscientes y asumir la responsabilidad sobre qué hacemos diariamente.

El propósito es llegar a la raíz de lo que recogemos, tanto de aquello que calificamos como *bueno* o *malo*. Por tanto, el libro se centra en la explicación de cómo todas y cada una de las decisiones que vamos sembrando es lo que provoca lo que posteriormente recogemos. ¡No hay más!

Para la correcta comprensión debemos asimilar que en la naturaleza existen unas leyes que, se conozcan o no, siempre van a estar en perfecto

funcionamiento. Igual que la ley de la gravedad, da igual que la conozcamos o no, si tú llevas algo en las manos y lo sueltas, se cae. Justo le pasó eso ayer a mi pequeña, cogió un plato de macarrones con tomate muy caliente, se quemó y lo soltó. Sin tener la carrera de física, ¿sabes qué pasó? Pues eso, los macarrones fueron un sabroso menú para mi perrita Nala. Pues este ejemplo tan cotidiano nos lleva al razonamiento del libro. A nadie se le ocurre tirar al aire el móvil o el ordenador con la idea de poner a prueba la ley de la gravedad. Pues lo mismo ocurre con este libro. Las conozcamos o no, estas leyes de la naturaleza siempre van a estar ahí. De toda la vida han estado. Siempre va a estar al alcance de nuestra mano. Tan solo hace falta un ingrediente necesario para trabajarlas: **querer**.

Para dar un razonamiento histórico, hay que decir que en multitud de reflexiones se hace referencia a las conocidas como las *7 Leyes Universales*. Estas leyes fueron reveladas allá por el año 2000 a. C. Fueron agrupadas en un libro llamado *El Kybalión*, que pertenece a las tres escrituras sagradas y se cree que fue escrito por un grupo anónimo de personas autodenominados “los Tres Iniciados”. Al fin y al cabo, esto no va a cambiar nada. El libro te llegará o no, pero quería que supieras que detrás de él también hay una base de estudio, no todo ha salido de mi cabeza, ¡ojalá hubiera sido así, pero no!

Este documento histórico parece ser que proviene de las enseñanzas de Hermes Trismegisto, a quien históricamente se le ha catalogado como uno de los padres de la filosofía.



Estas **7 leyes**, las cuales van por un camino diferente a cualquier ley física, son:

- *Ley de Causa y Efecto*: **Todo Efecto tiene su Causa.**
- *Ley de Mentalismo*: **Todo es mente.**
- *Ley de Vibración*: **Todo vibra.**
- *Ley del Ritmo*: **Todo tiene su ritmo.**
- *Ley de Polaridad*: **Todo tiene dos polos.**
- *Ley de Generación*: **Todo se genera.**
- *Ley de Correspondencia*: **Como es arriba es abajo**

Estos principios no son una broma, no se pueden cumplir unos sí y otros no, ni el que queramos nosotros. Estos principios son naturales, están siempre ahí, ¡como lo que he contado del plato de macarrones! Estamos a su favor o no, van a estar siempre presentes, nuestra opinión aquí poco va a importar, lo que sí es determinante es como teniendo consciencia de ellos llevamos nuestra vida, de ahí el sentido de estas semillas. Yo

no te voy a dar ninguna receta, ya me gustaría, tan solo vamos a sembrar juntos y germinará lo que tú decidas, como todo en la vida.

El libro tiene una **estructura** bastante clara. Tiene 4 partes diferenciadas con tono diferente:



Primera parte: semillas para siempre

(Las más largas y repetitivas... para iniciar sin dudas tu cosecha)

Aquí se ponen las bases de todo, sembrar y recoger. En esta primera parte los conceptos se repiten una y otra vez para que queden absolutamente claros. Se persigue entrenar tu mente para que no haya ninguna duda a la hora de poner una base fuerte para tu cosecha personal. Son las semillas más largas, más teóricas, pero sin su entendimiento nada podríamos hacer. En esta primera parte es donde más casos prácticos hay. Lee, practica e interioriza este grupo de semillas y verás cómo el resto del libro es completamente diferente.



Segunda parte: semillas para hoy

(Más ligeras... para afianzar tu cosecha)

Son semillas más dinámicas, con multitud de referencias a citas, a ejemplos de la vida cotidiana. Su lectura es más amena. Estas semillas refuerzan, con otro tono, lo aprendido anteriormente.



Tercera parte: semillas para el momento

(Van al grano... para poner bonita tu cosecha)

Estas semillas van al grano, sin rodeos.



Cuarta parte: recopilación de semillas

(Pequeños recordatorios para cuando lo necesite tu cosecha)

A modo de pincelada, se repasan los conceptos claves para que nuestra cosecha personal sea lo que queremos que sea. Son escuetas reflexiones vistas en semillas anteriores. Sirven para una lectura rápida.

Todas las partes se complementan, pero todas son diferentes en la forma de compartir los mensajes. ¡Ya lo descubrirás! Lo que he pretendido es que no todas las partes sean iguales. En primer lugar, para que no te aburras, y, en segundo lugar, para que cada uno se sienta más identificado con lo que realmente necesite para su cosecha. He querido ofrecer varias alternativas, como distintos platos de un mismo menú, siguiendo con el símil de la agricultura, son distintos tipos de semilla para una misma cosecha.

Te recomiendo un orden progresivo de lectura, primero la primera parte, luego la segunda... y así hasta el final, pero si por el motivo que fuera quieres ir leyendo semillas sueltas de distintas partes, tampoco pasa nada, al fin y al cabo, todas llevan al mismo sitio: que decidas qué siembras, ni más ni menos. Así que lee lo que quieras, cuando quieras. Obviamente lo ibas a hacer, pero en este caso, que sepas que tienes todo el apoyo del escritor para abrirlo y cerrarlo por donde te plazca. Eso sí, si me permitieras un consejo, da igual antes o después, pero lee todas las semillas. Todas tienen un porqué, como lo tiene todo en la naturaleza.

Y lo mejor de esta experiencia que vamos a vivir juntos, es que vamos a basarnos en nuestra experiencia. Sabemos de sobra que sintiendo miedo no nos sentimos bien y que la inmensa mayoría de las cosas que hemos temido, nunca han pasado. Esto nos pasa desde pequeños, cuando pensábamos, ¿y si viene el hombre del saco? Pero nunca vino. La mitad de mi infancia tuve miedo por las noches a algo que solo estaba en mi mente y ¿sabes lo peor?: me sentía fatal, además de levantarme con mucho sueño. Te suena, ¿verdad? Seguro que esto mismo a veces lo seguimos haciendo de adulto, ¡nos regalamos auténticos momentos de ansiedad por el miedo a algo que solo está en nuestra mente! Muy conocida es la frase de Einstein que decía, *si quieres resultados distintos, no hagas lo mismo*. Pues justo esto pretende este libro, que decidas sembrar otras semillas, lo que coloquialmente sería dejar de comernos la cabeza, como la mayoría de las veces ¡para nada!

En este libro no se persigue otra cosa que no sea una nueva forma de mirar. Para ello, es fundamental que no creas nada sin previamente haberlo puesto en práctica. ¡Pasa de creerte las cosas porque lo diga un libro! Leer este libro sin ponerlo en práctica, es como tener un billete de lotería premiado y no cobrarlo, ¡solo es un trozo de papel! Esto no es teoría. Si lo dejamos solo en la lectura, estaremos perdiendo una oportunidad maravillosa de mirar de otra manera y comprobar qué provoca eso en tu vida.

Así que, sin más dilación, vamos allá con el claro objetivo de **simplificarnos la vida**, o como dice Manuel Carrasco: *voy a quererme para quererte mucho más*.