

# Introducción

Enhorabuena, un solo segundo leyendo este libro y ya tengo una buena noticia para ti y es la siguiente: fuiste programado para ser único. Nadie es como tú porque nadie siente ni piensa exactamente como tú lo haces. Esto, que no es más que una obviedad, tendemos a olvidarlo por culpa de los lastres con los que vamos cargando en nuestra vida.

En un mundo cada vez más globalizado, factores tan comunes como las ideas de otros, los prejuicios, la envidia, los complejos y las opiniones de grupo –muy potenciadas por las redes sociales- no nos dejan ver con claridad nuestros objetivos personales. Nuestros propósitos y objetivos se diluyen, llegando a perderse por el desliz que supone estar enfocado en una rutina diaria que no deseamos, que devora aquellas ilusiones que un día tuvimos y que hemos dejado de lado. Mientras todo esto ocurre, nos relajamos al final del día y nos vamos a dormir pensando que, antes o después, nos será regalado un futuro en el que, por fin, veremos cumplidos todos nuestros sueños.

Tengo otra buena noticia para ti: estás vivo. Sabemos que el tiempo pasa más velozmente de lo que quisiéramos pero, aún así, no decaemos en el empeño de repetir continuamente todo aquello que no nos hace sentir bien con nosotros mismos. En un mundo que va a toda máquina, acabamos olvidando que en nuestro interior se

encuentra una persona que lucha por sentirse realizada y feliz, que constantemente intenta llamar nuestra atención sin demasiado éxito.

Estamos olvidando el arte básico y preciado del diálogo. La concentración en nuestro smartphone es la dispersión de la atención del que nos está hablando cara a cara. La capacidad que teníamos de escuchar y aprender está cediendo ante la gran dedicación de tiempo y atención que supone vivir una vida on-line. A menudo perdemos el contacto con la realidad, olvidando los valores básicos en los que se fundamentan nuestras relaciones personales, de esta manera estamos poniendo en peligro el contacto humano con nuestros seres queridos y, por extensión, con nosotros mismos.

Crecimos educados con un miedo al fracaso que nos ha empujado a elevar, frente a nosotros, una barrera que nos impide acceder a nuestro desarrollo personal. Nos pasamos el día repitiendo frases conformistas que sirven de falso consuelo y de excusa para seguir repitiendo aquellas acciones que no nos hacen sentir realizados. Cada vez más, nos estamos pareciendo a esos pobres animales que viven en cautividad, privados de toda libertad, incapaces de pensar y moverse en la dirección que tomarían si gozaran de su merecida autonomía.

Este libro pretende ser una señal de alarma que te haga reflexionar acerca de la importancia que significa intentar vivir con plenitud, haciendo aquello que realmente deseas y no aquello que los demás un día decidieron por ti. Sólo sabiendo quien eres podrás saber qué quieres hacer con tu vida y hasta donde estás dispuesto a llegar para convertirte en dueño de ella.

A partir de ahora ya puedes contar contigo para vivir tu vida. Bienvenido a este libro, bienvenido a tu vida contigo.