

*No es nada el morir, espantoso es el no vivir.*

**Víctor Hugo, *Los Miserables***

Comencé a escribir estos textos en el año 2014. Normalmente los escribía al despertarme, como para marcar el espíritu, la actitud, el sentido de mi jornada. Algunos se escribieron por la noche, en ratos de remanso y paz, a altas horas de la madrugada, como reflexión final del día, sacando aprendizaje de la experiencia vivida.

Era mi forma de ponerme las pilas, de activarme, sentirme vivo, de “vivir vivo”, de disfrutar la vida, de vivir en “on”; encendido. Era mi forma de coger las riendas de mi día, de mi vida, para no dejarme llevar por la inercia, la rutina, y de esta manera ser yo el líder de mi existencia; dueño y diseñador de mi destino. Así, viviendo en “on”, tomar yo las decisiones por mí mismo, sin dejarme gobernar por nadie, ni por modas o tendencias efímeras y manipuladoras. Tener gobierno sobre mis pensamientos y emociones, para que las decisiones que tomara a lo largo del día, me trajeran felicidad y no problemas y preocupaciones. Era también preguntarme sobre la finalidad de mi existencia y ser yo parte activa en la respuesta, haciendo que las cosas sucedieran en mi vida.

Fue una experiencia muy reconfortante entrar todas las mañanas y algunas madrugadas en este modo

“on” y, sin cuidar el estilo ni pretender refinar las palabras, solo escribir lo que el corazón me iba dictando en ese momento.

Comprenderás, querido lector, que siendo coach, esto me ratificaba en mi vocación y misión: *ayudar a que las personas crezcan en el ámbito personal y, al mismo tiempo, experimenten mayor felicidad en sus vidas.*

Es por esto que me decidí a hacer de estos escritos un libro, y de esta forma llegar al mayor número posible de personas.

Si me permites una indicación sobre cómo leer este libro, solo te pido una cosa: no lo leas deprisa, de un tirón. Porque lo más que podrías sacar de su lectura sería frescor, alguna emoción y un buen rato. Vale, algo es algo, pero no todo lo que puedes sacar de estos escritos. Sería fantástico y de máximo provecho para tu vida que al mismo tiempo que lees tengas dos cosas contigo, además del libro (que obviada Fernando), a saber, un bolígrafo o lápiz y una libreta limpia, dedicada en exclusiva para este libro. Sería una pasada que cada mañana leyeras un escrito y lo meditaras, lo desentrañaras, lo exprimieras en una reflexión escrita en tu libreta para vivir en “on”. Y también, al finalizar esta meditación-reflexión escrita, tomaras la determinación de cambiar, fortalecer o suprimir aquello que tú sabes que debes cambiar, suprimir o fortalecer. ¡Y acción!

Esta sería la secuencia: déjate sorprender por lo que lees para despertar (no juzgues, no critiques, no des nada por sabido), luego toma conciencia de lo que te oyes decir, asume la responsabilidad de eso que oyes y de tu vida (en esto no delegues en nadie), comprométete con el cambio que necesitas y ponte en marcha, actúa.

¿Sabes cuál es el resultado? Paz, serenidad, equilibrio, frescor, alegría, armonía, madurez (inteligencia emocional) y felicidad.

*Me alegra compartir esto contigo y gracias por permítirmelo.*



## **LO QUE DICEN DE FERNANDO Y DE VIVIR EN "ON"**

*Fernando, tus hermosas palabras son, cada día, el bálsamo necesario para restañar las viejas heridas de la vida e impulsarla con valentía. Animoso, caritativo y vital. Sin conocerte, una magnífica persona. Gracias, amigo.*

Purita Merino Poblador

*Mis mejores deseos. Que siga siendo un maravilloso instrumento de Dios para generar prosperidad, abundancia, amor, paz, felicidad y superación personal. ¡Un abrazo desde Venezuela!*

Yrmara Salazar

*Gracias por tus palabras. Siempre consiguen hacerme más fuerte y afrontar la vida con arrojo. Te descubrí a través de mi madre que ya seguía tu Facebook, y te aseguro que eres de gran ayuda para nosotras. GRACIAS.*

J.P.

*Son tan certeras tus reflexiones que nos hacen temblar por la verdad que nos desvelan. Gracias por compartir. Un abrazo desde Chile.*

Patricia Altamirano Santana

*Eres un crack...cómo levantas sentimientos y tocas esa fibra. Muchas gracias.*

Moisés Portillo

*¡Qué magnífica labor haces, Fernando! Te felicito porque tus palabras siempre me acarician el alma. Recibo tus reflexiones como agua de mayo. Te agradezco enormemente todas y cada una de tus palabras. Las recibo como un regalo. Gracias, de corazón!*

Anna López Moya

*Me estoy convirtiendo en un Fernando-adicto. Gracias, amigo.*

Miguel G. Sánchez

*Gracias, Fernando. Continúa con tus bellos mensajes. Me encanta la profundidad de ellos. Eres un ser maravilloso. Te admiro y te felicito de corazón. Nunca te pierdas, te necesitamos mucho.*

Georgina Medina

*Tus palabras son para mí una inyección de ánimo y energía. Que mi agradecimiento llegue multiplicado hasta ti. Te deseo lo mejor. Gracias.*

Julia Jiménez Escano

*Me vuelve a encantar lo que escribes. Día a día te mejoras y mejoras. Y tus palabras son un canto a la libertad para ser yo misma, sin esperar el aplauso de los demás. Te estoy agradecida.*

Inma Reyes Herrera

*Estoy maravillada. Qué forma de escribir. Qué tesoro de contenido. Y sin orientación religiosa, más que una profunda compasión por el ser humano y un gran deseo porque alcance su máximo bienestar. Quisiera días de cincuenta horas para leer y leer y leer. Gracias Coach Jaén.*

Marianella Herrera

*Desde Hervás le mando un gran saludo y debo decirle que sus palabras me consuelan, me curan, me fortalecen. Valoro tanto sus palabras e intento aprender de ellas. Muchas gracias.*

Sol Parra

*Las personas como tú dan luz al universo. Gracias por estar ahí y compartir.*

Salvador Peláez Navalón

*Cuánta verdad hay en estas palabras tan bellas. Mil gracias por todas esas reflexiones que nos hacen tanto bien.*

María Teresa Peral González





Ojalá te dé fuerzas, ilusión y esperanza, para que, con coraje y determinación, cojas las riendas de tu vida, levantes tu cabeza, mires hacia delante con orgullo y decidas vivir en “on”.



## SUELTA EL FRENO DE MANO

Cuando no te ocupas de ti mismo y buscas la culpa de todo lo que te sucede en los demás y en las circunstancias, vives con el freno de mano puesto.

Cuando buscas la aprobación de los demás y actúas de cara a la galería, haciendo lo que se espera de ti, vives con el freno de mano puesto.

Cuando desperdicias tu vida en cosas que no son esenciales y deambulas por lo superficial, vives con el freno de mano puesto.

Cuando pasas de largo ante ti mismo y no te concedes tiempo para la reflexión, vives con el freno de mano puesto.

Cuando dices “es que yo soy así y punto”, vives con el freno de mano puesto.

Si no hay armonía en tu vida, si vives con esa desazón interior que no sabes qué es, es señal de que vives con el freno de mano puesto.

Suéltalo y fluye. Date la oportunidad de vivir en plenitud, de experimentarte, de encontrarte contigo mismo, de sacar de tu vida todo aquello que te condiciona, limita y entorpece.

## “VIVO SIN VIVIR EN MÍ”

Este inicio del precioso poema lírico, villancico de arte menor, de Teresa de Jesús, podría ser el epílogo de la vida de muchas personas.

VIVO SIN VIVIR EN MÍ porque vivo la vida que de mi esperan otros. Según la escritora australiana Bronnie Ware, que trabajó durante muchos años en cuidados paliativos, de lo que más se arrepienten los moribundos es de haber vivido la vida que otros esperaban de ellos.

VIVO SIN VIVIR EN MÍ porque vivo en la vida de otros. Estoy todo el día colgado viendo telebasura, leyendo revistas del corazón y dándole a la sin hueso, criticando la vida de los demás y con la desfachatez de determinar cómo deberían vivir sus vidas.

Vivir en la vida de otros, desde la vida de otros, es no vivir nuestra propia vida. Es morir sin VIVIR EN MÍ (en ti).

*Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida  
de otros*

**Steve Jobs**

## REMANSO INTERIOR

¿Te sorprendes diciéndote estas cosas?: “No tengo tiempo”, “me faltan horas en el día”, “estoy muy ocupado”, etc. Si es así, estás cayendo, y sin darte cuenta, en la trampa de estar demasiado ocupado.

Para colmo, el “tiempo libre” que nos queda lo empleamos en otras actividades, como queriendo mantenernos ocupados en lo que sea, menos en hacer frente a lo realmente importante en nuestras vidas. La tranquilidad y el silencio nos resultan ajenos.

Te animo a buscar un remanso interior en el que refugiarte y encontrarte contigo mismo. Un espacio de silencio, exterior e interior, en el que escuchar la voz de tu corazón. Para conocerte y crecer es necesario el silencio.

Para crear ese remanso interior tenemos que dejar otras cosas. Quizás dejar de ver tanta televisión, quizás dejar la cama antes por las mañanas, incluso apagar antes el ordenador por la noche.

Para conocerte y crecer es necesario el silencio y la soledad. Te animo a que te retires todos los días a ese remanso interior, en cualquier lugar de tu casa, en el que puedas permanecer contigo y en ti un buen rato. No estaría mal tener papel y lápiz cerca, por si acaso...

## VIVE LO QUE ERES

Todo lo que no sea expresar lo que tú en esencia eres, será alejarte de la felicidad. Tu esencia es buena, positiva, generosa, noble, creativa, bella, amorosa, altruista, sociable, autotrascendente, respetuosa... Esto eres.

Pero te empeñas en vivir de manera egoísta, dependiente, vanidosa, inconsciente, evasiva, caprichosa, impulsiva, orgullosa, irresponsable..., corriendo detrás de no sé qué objetivos, de fútiles ídolos y efímeras modas, olvidando que vivimos para ser nosotros mismos, nuestra esencia, nuestra naturaleza.

Déjate de disfraces, máscaras, etiquetas y clichés. Vive lo que eres.

Por eso enfermas, por eso te frustras, por eso sufres, por eso tienes miedos, por eso... Porque no vives lo que eres.

Párate, vete a tu "remanso interior", "vive viviendo en ti", "suelta el freno de mano" y no te quedes en el "cuando" (página 229). VIVE LO QUE ERES.

## LOS DOS “PEPITO GRILLO”

Uno de ellos aferrado a la seguridad, a lo conocido, que no quiere arriesgarse y al que le da miedo la libertad, la responsabilidad, la independencia. Es el “Pepito Grillo conformista” que vive por inercia.

Este se niega a aceptar que existan otras formas de vivir, otras oportunidades mejores y está instalado en la auto-justificación. Cualquier propuesta de mejora, incluso de cambiar las formas de hacer, lo considera como una amenaza. Enemigo de tomar iniciativas y decisiones-acciones, vive en la continua queja. Siempre le está “dando la vara” al otro Pepito Grillo: “no te la juegues”; “eso no es para ti”; “volverás a equivocarte”; “siempre es más de lo mismo”, etc.

El otro “Pepito Grillo” es el que intuye los atractivos y oportunidades de la vida, del crecimiento personal, el que no se conforma y quiere poner al máximo los talentos que tiene. Es el que hace que las cosas pasen y cuyas decisiones determinan su futuro. Es el que cuando las voces de la desidia, del cansancio, del qué difícil resulta seguir adelante, empiezan a escucharse, se dice a sí mismo: <<soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma>>; <<Yo quiero, yo puedo, yo lo voy a conseguir>>.

¿A qué “Pepito Grillo” escuchas tú?

## LA MENTE “INFIERNO” Y EL MONO LOCO

Más del 80% del sufrimiento humano es subjetivo. Nuestra mente no para de hablar, de dar razones y sinrazones, de inventarse situaciones, de magnificar las cosas, de anticipar el futuro y de entablar diálogos que nos enredan en un callejón sin salida, que solo nos hacen vivir un infierno.

En el budismo se dice que nuestra mente es como un mono loco que salta de rama en rama (de pensamiento en pensamiento). Sé que es muy difícil parar a ese mono loco que, a veces, es nuestra mente. Yo lo que hago primero es no mirarlo y así, cuando no lo miro, no me centro en él y de esta manera el mono (ese pensamiento agobiante, negativo...) no capta mi atención y se aburre. Si por algún casual le “oigo” dar saltos o agitarse para captar otra vez mi atención, evito a toda costa “darme la vuelta” (volver a ese pensamiento) y me centro o pienso en ese proyecto excitante que tengo entre manos, en la trama de ese libro apasionante que estoy leyendo o en cómo voy a planificar el fin de semana, cómo puedo realizar mejor la próxima venta, etc. Me centro en lo que me estimula, en lo que me gusta, en lo que me divierte, en lo que me relaja, en lo que me da paz.

Relativiza, toma distancia de tus pensamientos, no absolutices lo que vives en tu mente. Quítale hierro a las cosas que piensas. No dramatices. Sé objetivo. ¡¡No ves que te agobias!!

Mantén a raya al mono loco para que no haga de tu mente un infierno.



## TÚ DECIDES CÓMO SERÁ TU VIDA

Muchas personas han crecido con la creencia de que era el destino el que determinaba su futuro. Que el guión de su vida ya estaba escrito. Siempre me rebelé contra esta idea. «¿Dónde está mi libertad, mi capacidad de elección?», decía yo.

Entonces, ¿el que nace lechón muere cochino? Depende de ti. Los neurólogos han afirmado que el cerebro es reversible, con independencia de la edad, y que, por lo tanto, se puede reeducar.

Así que, ponte en marcha y quita de ti todo aquello de tu carácter que te hace sufrir, saca esos “pensamientos infierno” que te limitan y amargan, cambia esa conducta que te enfrenta a los demás y hace daño a tu gente, quítate esos hábitos destructivos que has aprendido, que se te han pegado del ambiente, cambia tu forma de ver las cosas.

Que sí, que tú decides cómo será tu vida, que para eso tienes libertad, capacidad de elección, posibilidad de cambiar y aprender nuevos hábitos, comportamientos, formas de ver y hacer.

Y si eres lechón, aún puedes decidir si vivir como cochino blanco o como cochino ibérico.