

UNA VIDA

# Serenity

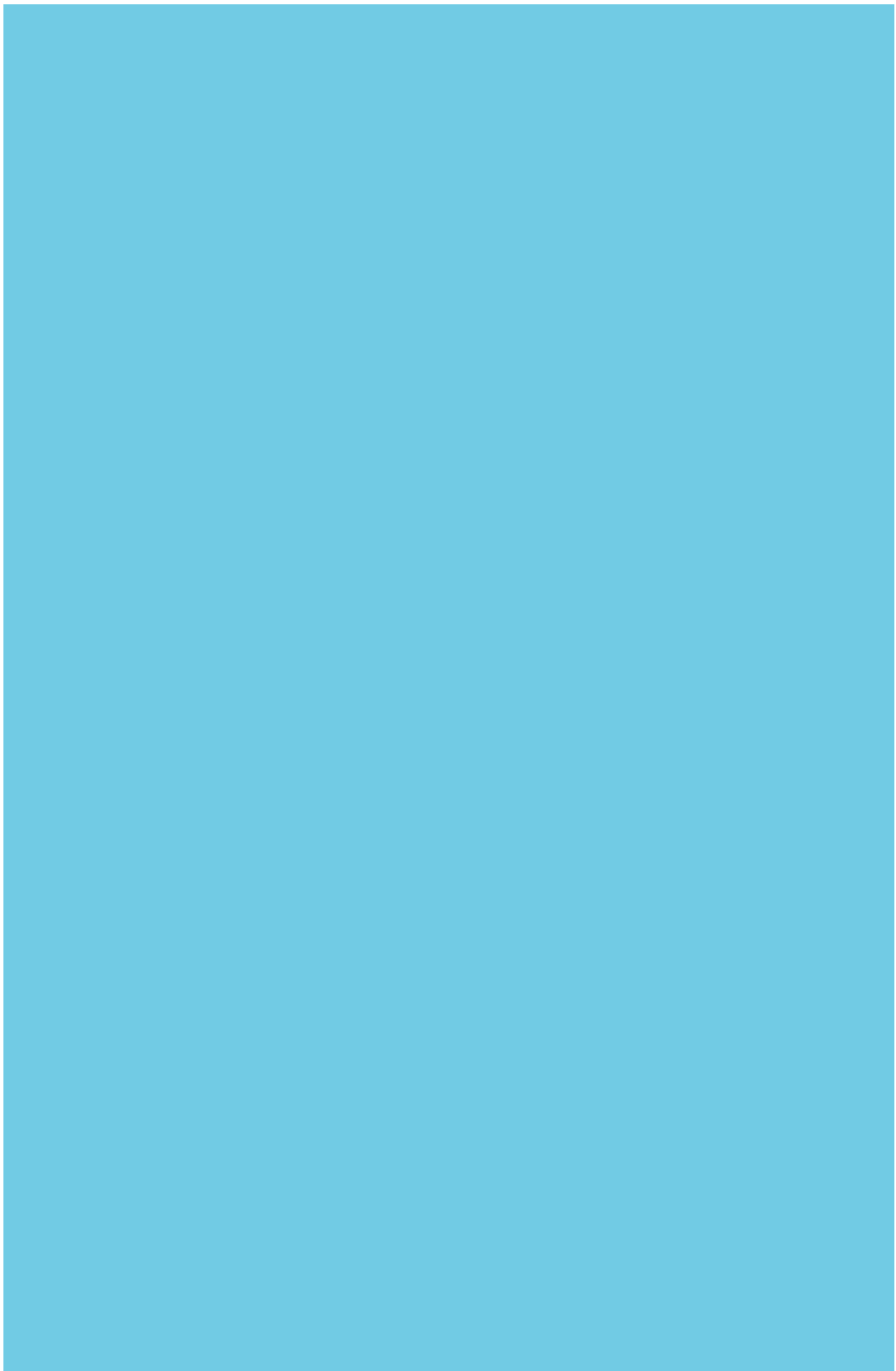
La compilación más completa sobre sexo, meditación, yoga, neurociencias, PNL, mindfulness y más para eliminar la depresión, despedir la ansiedad y usar el estrés a tu favor.

1.a edición MARZO 2020  
Copyright 2020 by **ROBERTO RECILLAS**  
*All Rights Reserved*

DISEÑO Y PORTADA: Marina Urias  
COORDINACIÓN EDITORIAL: Paloma González

ISBN: 03-2019-121311133500-01

Impreso en **MÉXICO** - *Printed in MEXICO*




# ÍNDICE

<b>BLOQUE I. LA INSTRUCCIÓN <i>SERENITY</i></b>	10
<b>Agradecimientos</b>	11
<b>Prefacio</b>	12
<b>Prólogo</b>	13
<b>Introducción para ansiosos, estresados y deprimidos que quieren resultados ¡ya!</b>	18
<b>Introducción para no tan estresados</b>	19
<b>¿Cómo usar este libro?</b>	25
<b>Sobre mi vida</b>	26
<b>BLOQUE II. CONOCIENDO MI MAL</b>	33
<b>CAPÍTULO 1. Carta de un cobarde a su vida</b>	35
<b>CAPÍTULO 2. Ciencia para no científicos</b>	43
“Neurocosas”: Neurociencias, biología y psicología	44
El reino	46
La neurona	48
Entendiendo la depresión, el estrés y la ansiedad	51
La depresión	51
El estrés	54
La ansiedad	56
El control	58
<b>CAPÍTULO 3. Ser normal es estar enfermo</b>	65
La sociedad y sus exigencias	66
Mi vida mi negocio	67
Tiempo y decisiones: Tus activos más importantes	71
Siete principios sobre el tiempo	73
<b>CAPÍTULO 4. El sendero <i>Simpleness</i> para una vida <i>Serenity</i></b>	75
La arquitectura del potencial humano	77
Pilar físico	78
Pilar mental	78
Pilar espiritual	79
Pilar material	80
Conectores	80
Las cinco artes del perfeccionamiento personal	82
<b>BLOQUE III. TÉCNICAS</b>	87
Técnicas	88
<b>PerdonArte</b>	91
Las cartas	92
Carta: Otorgando un perdón	92
Carta: Perdón para mí	93

<b>Más sexo, menos estrés</b>	94
Nueve prácticas esenciales para iniciarte en el sexo tántrico	96
<b>Respiración consciente, la mejor solución</b>	99
Respiración abdominal	100
Exhalar con un mantra	101
Liberar la tensión	102
Respiración de polaridad basada en Nadi Sodhana	102
Surya Bhedana	103
Chandra Bhedana	103
Recupera tu equilibrio con terapia de la risa	104
<b>Métodos occidentales para eliminar la depresión, el estrés y la ansiedad</b>	107
Siete habilidades <b>Simpleness</b> para una vida <b>Serenity</b>	108
Relajación antiestrés	110
Simplemente relaja	112
Relajación consciente	112
PNL para la depresión, el estrés y la ansiedad	114
Volver al futuro	116
Tranquilidad y paz en tus manos	118
El círculo de la tranquilidad	120
Estados internos	122
Mindfulness	123
Un simple minuto de silencio	124
Desconéctate de la falsa prisa	125
Jardín de medio tiempo	126
Libérate del estrés con GTD	127
Kanban: Una tarea a la vez	128
<b>Métodos orientales para eliminar la depresión, el estrés y la ansiedad</b>	131
Meditación	134
Yoga	136
Serie para la depresión, el estrés y la ansiedad	138
Saludo al sol	140
Seis sonidos curativos	142
La sonrisa interior	149
Liberar una emoción	151
Chi kung o QiGong	152
<b>Que tu alimento sea tu medicina</b>	153
Alimentos para evitar la depresión, el estrés y la ansiedad	155
<b>OrganizArte: <i>Serenity</i> para un Godín</b>	158
¿Por qué 21 días te cambian la vida?	160
<b>BLOQUE IV. MANUAL DE SOBREVIVENCIA <i>SERENITY</i></b>	163
Reto de 21 días para una vida <b><i>Serenity</i></b>	165
<b>Epílogo</b>	169
<b>Bibliografía</b>	171

BLOQUE I  
LA INSTRUCCIÓN  
*SERENITY*



A la vida por golpearme tan duro,  
ya que hizo posible esta obra.

A mi familia y amigos que decidieron acompañarme  
en esos procesos y hacerme entender lo difícil que es  
darse por vencido cuando estás rodeado de gente que te ama.

# PREFACIO

Te invito a poner en práctica y a someter a prueba todo lo que aprendas en este libro. Lo que está aquí expuesto fue escrito para que sea aplicado en la vida real, y con ello puedas asombrarte de lo simple que es tener una vida sin depresión, ansiedad y estrés. Es decir, una vida más tranquila.

Únicamente los resultados tangibles deben ser tu guía hacia la certeza. Sólo de esta manera puedo garantizar el poder de la información que tienes en tus manos.

# PRÓLOGO

Tengo la distinción de escribir parte de este prólogo sobre esta obra extraordinaria, la cual, sin duda, es única en su estilo y asombrosa por la manera tan completa de abordar el entendimiento, ya que incluye aspectos espirituales y conductuales, lo que le regala al hombre la categoría del “ser” en su máxima expresión.

Lograr reunir todas estas características es una labor épica que no es sorprendente venga del corazón, mente y experiencia de un autor como Roberto Recillas, gran compañero de vida, colega, apasionado del desarrollo humano y para muestra la congruencia de su propia vida.

¡La sencillez con la que acerca al lector y lo envuelve en el entendimiento de las neurociencias para acercarlo a su propia evolución es asombrosa!

**Serenity** es una obra que se disfruta desde las primeras letras, pues genera una conexión inmediata con la esencia más bella... “la propia”..., invitando al lector a la introspección, además de ofrecer técnicas milenarias de apoyo para dejar de sobrevivir, ampliar la conciencia y expandir nuestras posibilidades.

Este libro pasará a ser un clásico en el área del desarrollo humano por lo que me siento profundamente agradecida y honrada al permitirme estas palabras.

**Dra. Citlaly López** | Mtra. en Ciencias Médicas  
Especialista del Método Científico, Acupuntura y Fitoterapia  
Dirección General de Servicios Médicos del SENADO DE LA REPÚBLICA  
Investigadora y orientadora en Salud de CANAL ONCE

Conozco a Roberto Recillas desde pequeño. Tuve el gusto de recibirlo en nuestra Escuela de Instructores de Yoga desde los catorce años acompañando a su hermana Carolina.

Roberto es un joven inquieto y ávido de conocimiento, con ciertas facultades espirituales desarrolladas y en los breves estudios que hacíamos sobre el cuerpo humano, su curiosidad imperaba principalmente en las glándulas endocrinas, así como en la anatomía energética de Kundalini y los chakras.

## PRÓLOGO

Su tesina, después de dos años y medio de estudio, fue sobre el yoga y su evidencia en la cultura maya, tema interesante para un chico de su edad.

Después de haber tomado casi todas las especializaciones, recuerdo que también realizó el curso “Un Parto de Luz”, acompañando a su mami. Se ponía una pelota en la panza y jugaba a que él era la embarazada y practicaba todas las psicoproflaxis.

Con el tiempo tuvimos unos pequeños encuentros, ya que nuestras actividades y estilo de vida eran similares: Vida Saludable.

Recibí su apoyo y agrado al dejar que le tomara fotos para mi libro “El Desarrollo de la Inteligencia Espiritual a través del Yoga”, el cual también ilustró los yantras y los mandalas de los chakras.

Recientemente, mientras yo estaba promoviendo unas entrevistas en Promo Estereo para impulsar la Universidad de La Paz, me enteré que Roberto había estudiado psicología, el *Master Coaching* y que además había creado la Fundación OM VEDANTA.

Algo que debo reconocer como una de sus grandes cualidades, es que al igual que varios maestros, siempre le fluye lo positivo ante cualquier situación o persona. Sólo alguna vez lo vi, como nunca, realmente triste, cuando perdió a su pareja. Sin embargo, con frecuencia sonríe. Jamás ha hecho comentarios que afecten o dañen a nadie. Puede discernir, pero no juzga, no condena, es más, continuamente intenta ver lo bueno de lo malo.

Cuando le planteé el Programa de Yoga Ejecutivo que nuestra escuela está promoviendo, me visitó y me presentó su libro *Serenity*, en el que hace una compilación sobre sexo, meditación, yoga, neurociencias, PNL, mindfulness... Y la verdad me encantó.

Esta frase de Leonardo Da Vinci lo define:

*Mediocre alumno el que no sobrepase a su maestro.*

Roberto Recillas, en lo que él ha desarrollado sobradamente, sobrepasa a quienes en algún momento le dimos una instrucción.

## PRÓLOGO

Gracias Roberto, siempre que tengo oportunidad, hablo de mi alumno de catorce años que ahora es todo un profesional sobresaliente en lo que realiza o emprende.

### **SHIVAKARI**

**Josefina Leone Estrada** | Presidenta y directora  
FEDERACIÓN MEXICANA  
DE YOGA UNIVERSAL, A. C.

De una forma magistral Roberto Recillas (lo conocí siendo José) nos lleva de la mano a entender de forma simple cómo transformar positivamente la vida. Doy fe de que él lleva una vida congruente totalmente con las ideas plasmadas en este libro. Conociendo su gran potencial y amor al prójimo no me extraña esta magistral herramienta donde nos abre su corazón para llevarnos por técnicas milenarias y otras derivadas de las neurociencias, todas aplicadas de formas simples a formar una nueva humanidad más consciente y sana.

Gracias amigo por tu gran aporte, por esta joya que todos deberíamos tener en casa y oficina.

**Dr. David Hidalgo** | Rector  
CENTRO UNIVERSITARIO  
DE ALTERNATIVAS MÉDICAS (CUAM)

Decir que Roberto Recillas es un *coach* o un terapeuta no lo define, particularmente te ayuda a ubicar o crear tus propias herramientas y medios para afrontar y manejar la depresión, el estrés, la ansiedad o el miedo... que te genera algún conflicto.

Fue en un café donde encontré a este fabuloso personaje. Cuando fui a su consulta comenzó todo este camino de autoconocimiento, exploración, serenidad y diversión, donde descubrí cómo crear esos medios de ayuda. Lo más importante fue darme cuenta que Yo y todos tenemos esas herramientas y que con sólo hablar y que él te escuche, vas descubriendo cada solución

## PRÓLOGO

y que el sentido de la vida lo das tú mismo y que no existe un problema sin una solución por ti mismo, que no estamos solos, que nos tenemos a nosotros mismos y debemos amarnos y darnos primero nuestro lugar en todo.

Gracias Roberto por tan importante soporte y **Serenity** es la materialización de algo que siempre has hecho. Te deseo todo el éxito y seguimos viéndonos en esta gran aventura.

Abrazo y bendiciones.

**Wild Chacón** | Systems Sales Partners Representative  
IBM

Conocí a Roberto en febrero del 2014, estaba concluyendo su carrera de psicología y se acercó al Senado de la República para realizar su servicio social en el área de Capacitación en Recursos Humanos, de la cual yo era responsable. Desde la primera entrevista me di cuenta que era un joven diferente a la mayoría. Me pareció muy centrado, preparado y con una idea clara de hacia dónde quería ir: Estaba dispuesto a comerse el mundo y nada lo iba a detener.

Me contó que desde niño había sido practicante e instructor de yoga, después *coach* y que finalmente *para que lo tomarán en serio* (según sus propias palabras) había decidido estudiar psicología. Mencionó que tenía su empresa en la cual impartía unos cursos de desarrollo humano. Yo le dije: *Te voy a explotar*. No me creyó hasta que después del catálogo que me mostró, elegí un par de temas e integré un pequeño grupo de personas para que diera un taller. Todavía recuerdo su cara de sorpresa y cómo pasó saliva cuando un día de pronto llegué al aula para ver cómo estaba funcionando. Ese fue el primero de varios cursos que dio durante su servicio social.

Pronto se incorporó al grupo de instructores que estaban en un proceso de certificación para diseñar e impartir cursos y obvio la certificación la obtuvo sin ningún problema.

Para el programa de certificación de 2015 Roberto ya tenía su grupo de seguidores que pedían y buscaban sus cursos, mismos que siempre eran muy bien evaluados tanto por su contenido como por su instructor. Aun cuando

## PRÓLOGO

algunos de los temas fuera impartido por alguien de su equipo, él cuidaba el nivel y la calidad que sabía exigíamos en la institución.

Hicimos un buen equipo y él, siempre inquieto, nos iba ofreciendo novedades para cada programa, buscando así enriquecer la experiencia de los asistentes a sus cursos o talleres y prestando su atención y escucha a todos como el excelente profesional y maravilloso ser humano que es, así que en el recorrido fuimos desde: Técnicas de yoga para el control de la ira y el estrés; evita la zona de confort; mindfulness, hasta abre tu mente, mejora tu vida y método oriental para manejar las emociones.

Todos en la vida pasamos por situaciones personales complicadas y él no es la excepción, pero aun pasando por tiempos muy difíciles su resiliencia, entrega y compromiso para dar un buen resultado siempre logra superar las expectativas de los participantes en sus cursos.

Desde el fondo de mi corazón le agradezco a Roberto su confianza, su amistad y la oportunidad de expresar este testimonio, pero, sobre todo, le reconozco su entrega y compromiso para ir siempre hacia adelante y prepararse cada día en el uso, manejo y perfeccionamiento de diversas herramientas y metodologías buscando continuamente el mayor “bien estar” de todos los que tenemos la oportunidad de tenerlo cerca y recibir un poco de ¡su brillante luz y amor a la vida!

**Mirna Martínez Olmedo** | Subdirección de Capacitación y Evaluación  
SENADO DE LA REPÚBLICA

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial data. This includes not only sales and purchases but also expenses, income, and any other financial activities. The document provides a detailed explanation of how to categorize these transactions and how to use a double-entry accounting system to ensure that the books are balanced.

The second part of the document focuses on the practical aspects of bookkeeping. It offers step-by-step instructions on how to set up a ledger, how to record transactions, and how to calculate the ending balances for each account. It also discusses the importance of regular reconciliations and how to identify and correct errors. The document includes several examples and exercises to help readers understand the concepts and apply them in their own work.

The final part of the document covers the preparation of financial statements. It explains how to calculate the net income, how to prepare a balance sheet, and how to create a profit and loss statement. It also discusses the importance of these statements for business decision-making and for providing information to stakeholders. The document concludes with a summary of the key points and a final reminder to always maintain accurate and up-to-date records.

# CAPÍTULO I

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

Ayer me desperté con una extraña sensación de inconformidad ante la vida, la existencia y Dios. Sentí ese hueco muy conocido de lunes por la mañana. Me levanté con poco ánimo de ir a trabajar. Por mi cabeza pasó esa frase que decía mi papá: *Primero lo primero, pero, ¿qué es lo primero?*, me pregunté. No le hice caso y lo dejé pasar, ya era un poco tarde para ponerme a filosofar y además aún no me había bañado.

Al meterme a la regadera, me acordé que era fin de mes y que las cuentas estaban por llegar. Cada gota que caía sobre mi cuerpo desganado, me recordaba lo vacío que me sentía. Por alguna extraña razón necesitaba un abrazo, entonces una despistada lágrima resbaló por mi mejilla, se confundió con la lluvia intensa de agua tibia que caía sobre mi cabeza. *¡Qué ridículo soy!*, pensé.

En ese momento sonó la segunda alarma, la que avisaba que era hora de salir de casa. Volví a olvidarme de mí para regresar a mis responsabilidades: A un trabajo que nunca me llenó y en el que últimamente veía como mínima la recompensa en comparación al cansancio, frustración y estrés que sentía. No pude desayunar, tenía una sensación de acidez en el estómago.

Mientras me dirigía a la oficina, regresó esa sensación de inconformidad. En el camino volteaba a ver a la gente que iba en sus autos, de alguna manera sentía que tenían negada esa inconformidad de la que ya me había hecho consciente esa mañana.

Mi concentración en lo que sucedía y lo que veía en las personas, provocó que accidentalmente pasara sobre una varilla salida a mitad de la calle que metros antes tenía un anuncio de precaución que decía "OBRA".

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

Lo que me faltaba, una llanta ponchada. Miré el reloj, sólo tenía veinte minutos para hablarle al Seguro. Afortunadamente me encontraba a una calle donde se localizaba una estación del metro. Dejé mi auto y entré a paso acelerado, mientras me acercaba al andén, seguía con esa extraña sensación.

Volví a observar a la gente, al alma obrera de la ciudad y yo estaba entre ella. *¿Qué me hace diferente?*, pensé. A empujones y con la camisa arrugada logré entrar al vagón, después de esa increíble hazaña y ligeramente embarrado en la puerta de entrada, me sorprendió no haber encontrado una sola cara de satisfacción, noté ese vacío existencial con el que amanecí esa mañana. Algunos, para tratar de ocultarlo, sacaban sus celulares en los que se alcanzaba a ver Whatsapp, Facebook, Twitter y Candy Crush, me vi tentado a sacar el mío para cubrir la insatisfacción de mi vida.

Por fin el metro llegó a la estación en la que me correspondía bajar, mientras me preparaba para la hazaña de salida me preguntaba: *¿Así será siempre?* Una vez más me olvidé de mí, miré el reloj y salí corriendo. Para mi sorpresa yo no era el único. Después de haber 'volado' un par de calles, logré checar tarjeta 45 segundos antes de que me descontarán el día completo.

Mientras me sentaba frente a mi computadora vi una nota de mi jefe que mencionaba algunos pendientes del viernes que no me correspondían y algunos documentos que eran enteramente su responsabilidad, nada más que ahora eran mías, con letra roja que decía: *Es urgente. Somos un excelente equipo de trabajo.*

Aunque algo distraído, logré finalizar los pendientes poco antes de las doce, minutos antes de que él entrara preguntando si ya los había terminado. Sabía que la junta en la que los entregaría comenzaba a la una. Se los envié por *e-mail*, tenía que aceptarlos, pues ya no había tiempo para correcciones. Vi que estaba entrando al piso, esperé unos minutos e ingresé a su enorme y gran oficina y me acerqué a su hermoso escritorio de madera.

—*Licenciado ya están los documentos pendientes en su correo, ¿puedo ir a desayunar?* —Le pregunté.

—*Claro que sí, sólo lleva este paquete a la dirección general.* — Contestó

Observé: *¿Un regalo para el director?* Con una nota que decía: *Y esto es sólo el inicio... ¡Lame botas!*, pensé.

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

Después de entregarlo, me dirigí hacia mi ansiado desayuno: Una gordita y un refresco de cola. De nuevo apareció ese extraño pensamiento que en la mañana se había apoderado de mi cabeza, ese que hacía recorrer la horrible sensación de insatisfacción con el que me veía en un tiempo sin tiempo, entre el todo y la nada, entre mi gordita y mi lata de refresco. En eso entró una llamada, el identificador decía BOSS, pensé: *¡Estoy desayunando, carajo! ¿Hasta cuándo? ¿Es esto lo que quiero? Ahora resulta que tengo que pedir permiso para desayunar. ¿En qué momento me convertí en esclavo del trabajo?*

Lo ignoré y como pude, de tres mordidas, me acabé la gordita y con dos tragos de refresco logré tragarla. Todavía me tomé el tiempo de pasar por un café, de esos que se diferencian de los de la oficina porque tienen el nombre escrito en el vaso. Como pude, y con paso apresurado, llegué a la oficina.

Entré a la oficina de mi jefe y le dije:

—*Tengo una llamada perdida.*

—*Sí* —respondió —*era para comentarte que podemos mejorar los documentos.*

*Adelante, mejórelo, o mejor, ¿por qué no lo hace usted desde el inicio?*, pensé.

—*Lástima que ya no hay tiempo, veremos qué sucede* —comentó con un poco de desánimo. —*Gracias, puedes continuar con tus actividades.*

Fui a mi computadora, abrí el explorador para buscar unos datos importantes para el próximo reporte, pero no pude contener el automático de abrir una pestaña con mi perfil de Facebook. Entre un poco de trabajo y viendo la maravillosa vida que llevaban mis amigos y sus familias, me sumergí en una especie de trance, me sentía como una máquina inanimada e inerte. Lo único que podía hacer la diferencia era el pensamiento de condescendencia y conmiseración que se apoderaba de mi mente conforme veía tanta alegría. Ecos de pensamiento lanzaban órdenes claras: *Trabaja duro, ten un trabajo seguro, vive en una buena zona, te dará estatus... es para mejorar.* Sabía que no me pertenecían. Me di cuenta que era hora de salida cuando quise retomar mis pendientes.

Cogí mis cosas y me dirigí al estacionamiento. Al ir bajando, recordé el incidente de la mañana, retomé el camino hacia el metro mientras hablaba al Seguro para que me apoyara con la parte mecánica, porque mi llanta de

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

refacción estaba dañada. Cuando llegué al auto, el agente ya me estaba esperando, era un hombre muy amable. Rápidamente sacó una llanta de repuesto, mientras la colocaba dijo algo que aún recuerdo con gran claridad: *La vida es como la mecánica, hay que estar al pendiente de lo que sucede, darle mantenimiento a lo más importante, limpiar lo que está sucio y, si es necesario, reemplazar algunas cosas. Y hoy le tocó a usted hacer un cambio esencial, sin este cambio no llegará a ningún lado.*

Firmé el deducible, el agente tomó sus cosas y se retiró. Me subí a mi auto y retomé el camino a mi casa con la misma sensación de vacío con la que salí de ella. Noté las mismas caras de descontento a mi derecha y a mi izquierda. El tránsito estaba tan pesado como el de cualquier lunes, tanto que me dio tiempo para twittear: *Ya somos muchos. Que haga algo el gobierno #TránsitoCDMX.*

Por fin llegué a mi casa. Al abrir la puerta, cayó de un lado la primera cuenta del mes, el gas. Sólo escuché a lo lejos el *miau* de bienvenida de mi gato negro, que no sé si se burlaba de mí o estaba contento de mi arribo. El silencio que llenaba mi departamento era insoportable. Aventé mis cosas en la cama, me puse unas pantuflas y prendí mi pantalla de 65 pulgadas mientras iba a la cocina a prepararme una ensalada refrigerada con atún, una sopa instantánea y un café cargado.

Llevé mi gran comida a la sala mientras se calentaba mi sopa, cogí el control y encendí la televisión para ver una serie que me distrajera, ¿por qué no? Llevaba viéndola cinco minutos, cuando me llegó el primer *twit* de alguien que conocí poco después de haber terminado mi última relación y con quien había estado platicando, si así se le puede llamar, vía *twitter* y decía: *Mira quién va a estar en el Auditorio Nacional... ¿Vamos? @MegaMe.*

Aún pasaba por mi mente mi última relación, porque había pasado poco tiempo. *¿Estará bien que lo haga?*, pensé. Y contesté con mi falsa seguridad: *Obvio, eso no se pregunta. Son los mejores y ahí estaremos @StarVian.*

Revisando las noticias en *twitter* y escuchando a lo lejos un diálogo sin sentido salido de mi pantalla, me di cuenta que mi comida y mi café se estaban enfriando. Sentí un escalofrío que recorrió todo mi cuerpo, una ansiedad incontrolable viajó desde mi pecho a la cabeza. No soporté más y lancé con fuerza mi nuevo celular hacia la pared. En ese instante salió de mi boca un

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

grito ahogado: *¡Ya no puedo más! ¿Por qué?!... ¿Por qué?!... ¿Por qué?!... Preguntándole a la vida, a Dios y a nadie. Caí sin fuerza a la alfombra, fue liberador, nuevamente un par de lágrimas salieron de mis ojos, no me las quité. Las sentí como un baño a mi alma. Conforme pasaban los minutos sólo podía escuchar: Eres un cobarde, siempre lo has sido. Presumes estar bien. Presumes usar marcas y tener estatus. ¡Ja ja!... Y no eres feliz. Mientras pasaban esos pensamientos por mi cabeza, sentía cómo la energía de mi cuerpo iba disminuyendo. Me quedé viendo al techo hacia un punto vacío, una especie de trance se apoderó de mí durante no sé cuánto tiempo.*

Por primera vez, después de algunos años, sentí la necesidad profunda de escribir otra vez. Nunca lo hice profesionalmente, sólo escribía una especie de diario. Y hoy quería hacerlo. Tomé una libretita que tenía en la mesa de centro de la sala y comencé:

*Hola libreta, otra vez. Que tonto me siento, pensé y lo taché. Me siento muy extraño —escribí. Escribí de nuevo —me siento como un cobarde.*

Y entonces sucedió, salté un par de líneas y escribí como título:

## CARTA DE UN COBARDE A SU VIDA

*Querida vida. Vida mía:*

*He pasado todo este tiempo que llevo aquí ignorándote. Hoy, después de tantos años de vivir, si así se le puede llamar, puedo ser consciente que cualquier cosa que yo te hubiera pedido, sin dudar, me lo hubieras dado. Cualquier cosa. Y pensar que sólo me pedías que fuera auténtico, que lo hiciera con actitud, defendiendo quien soy. Pero lo reconozco, he sido un cobarde, un cobarde en todo.*

*Un cobarde para mi familia porque pensé que ahí estarían siempre. Por no decir las palabras justas en el momento preciso. Tal vez suene tonto, pero poder decir “te quiero”, “lo siento”, “te amo”, incluso “me lastimaste”, requiere de tanto valor, de ese valor que se oculta tras la máscara de decir: No necesito esas sensiblerías. ¡Vaya que se requiere valor para admitirme débil! Cobarde en mi falsa valentía por no reconocer la sabiduría que se esconde detrás de las canas. Por pensar que lo sabía todo, cuando realmente era un ignorante de la vida.*

## CARTA DE UN COBARDE **A SU VIDA**

*Un cobarde del amor por no permitirme sentir. ¿Quién necesita eso?... ¿Quién necesita sentir?... ¿Quién necesita amar y ser amado?... Cobarde por no reconocerlo y entender que, por miedo a ser lastimado, decidí no entregarme por completo. Ahora sé que quien realmente perdió fui yo. Hoy entiendo que perdí. Me perdí la oportunidad de conocerme, de saber hasta dónde soy capaz. No, no gana el que recibe. Gana el que da, gana porque se conoce.*

*Un cobarde por no querer a alguien tal cual es y, por miedo, querer cambiarle a la forma de mi pensamiento, de mi pareja ideal. Darle una forma de mi seguridad ficticia, esa que terminaba por convertirla en alguien diferente de quien me había enamorado.*

*Un cobarde de mi vida por ser medio yo, por no querer actuar con libertad, por miedo a ser un YO COMPLETO. ¿Quién querría a alguien completo? Ya está completo, ya no me necesitaría. Ya es feliz. ¿Qué más podría ofrecerle?*

*Tengo miedo por experimentar nuevas cosas, pero no se lo digo a nadie, prefiero hacer siempre lo mismo, es más seguro.*

*Tengo miedo de conocer personas nuevas, porque no sé qué es lo que van a pensar de mí, si les agradaré. Prefiero quedarme callado. Tal vez no son ellos, quizá tengo miedo a saber cómo soy con los demás.*

*Si ahora renuncio tengo miedo de no saber qué hacer con mi libertad, siempre he estado acostumbrado a que me digan cuál es el siguiente paso, qué es lo que tengo que hacer.*

*Tengo miedo, me siento lejos de la gracia divina, me siento lejos de poder existir completamente. Siento que sólo actúa un pedazo de mí que ni siquiera es el mejor.*

*Quisiera decir que voy a cambiar, que seré un mejor yo, o por lo menos, que seré completo. Pero no lo sé, tengo miedo y es la primera vez que lo confieso.*

Comencé a llorar mientras volvía a leer esos dos últimos párrafos. Apoyado en la mesa de centro, tumbado en el piso, sin darme cuenta me había quedado profundamente dormido. Al poco tiempo sonó la primera alarma. Desperté...

## CARTA DE UN COBARDE **A SU VIDA**

*¡DESPERTÉ!*

Un nuevo día había comenzado. El primer día de mi nueva vida.

### HACIENDO SIMPLENESS / SERENITY

*Ser honesto con lo que pasa en tu vida, te permitirá hacerle modificaciones.*

*Encuentra lo que es importante para ti.*

*Aceptar la tristeza, el enojo y la nostalgia no es sinónimo de debilidad. Hay que ser muy fuerte para reconocerte vulnerable y con ganas de mejorar.*

*Date la oportunidad de experimentar cosas nuevas y conocer gente diferente.*

*Renuncia a aquello que te hace daño y aprende a abrazar tu libertad.*

*Hoy comienza el primer día de tu nueva vida.*