



¿ME SEGUIRÁS
DEJANDO EN VISTO?

Juan Pablo Ruiz

¿ME SEGUIRÁS
DEJANDO EN VISTO?



Primera edición: noviembre de 2021

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Juan Pablo Ruiz

ISBN: 978-84-18958-58-8

ISBN digital: 978-84-18958-59-5

Depósito legal: M-31084-2021

Editorial Adarve

c/ Ros de Olano 5

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

*Dedicado a la responsable
de todo en mi vida:
a mi madre*

Me llamas y te respondo. Aunque no lo creas.
Te mando las respuestas por todos los medios posibles.
Te hablo y me ignoras pensando que son locuras.
Te grito porque los oídos los tienes ocupados
escuchando a los demás.

Estoy a la vanguardia, y hasta por redes sociales te hablo.

¡Oye!

¡Tú!

¡Estás!

¡Hola!

¡Hola!

¿Me seguirás dejando en visto?

¿A mí?

¿A tu propio corazón?

«A ti te comparto lo que el corazón me respondió a gritos y me hizo cerrar las páginas del libro que tenía entre las manos para tomar acción: Tienes la respuesta, ya basta de teoría, es hora de sentir».

ÍNDICE

ÍNDICE	13
PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN	21
CAPÍTULO 1 DESAPRENDER	
PARA APRENDER	31
CAPÍTULO 2 CONCIENCIA COLECTIVA.....	69
CAPÍTULO 3 DEJANDO EL QUÉ DIRÁN.....	95
CAPÍTULO 4 MERECEIMIENTO	113
CAPÍTULO 5 TU TIEMPO – TU RIQUEZA	133
CAPÍTULO 6 FE SILENCIAR EL EXTERIOR	
PARA ESCUCHAR EL CORAZÓN.....	163
CAPÍTULO 7 GRATITUD LA MEJOR	
EMOCIÓN PARA CREAR EL ÉXITO	187
NOTAS FINALES DEL AUTOR.....	219

PRÓLOGO

«La felicidad en diez centavos de dólar»

Quiero hacerte una pregunta:

¿Te ha pasado que hablas con alguien y tiene la respuesta a algo que esperabas? ¿Abres un libro en cualquier página y salta un tema particular? o quizá ¿vas por la calle y algo escrito en cualquier publicidad parece dirigido a ti?

Cuando pasa esto, usualmente nos reímos y seguimos pensando en que la vida nos quiere jugar una broma o lo creemos por el momento y luego dudamos pensando que son tonterías. Pues créeme, no son tonterías, es el canto de nuestro corazón saliendo tan fuerte que hace que las respuestas estén alrededor, ya que nos negamos a escucharlas en nuestro interior.

Siendo un defensor de la literatura de autoayuda, superación personal, y pensando en este tipo de situaciones que planteo en la pregunta, fue que escribí este libro. Sé que estas experiencias se viven a diario, y que al igual que yo me di por vencido y decidí escucharlas para cambiar mi vida, espero aportar algo para que quien lea estas pá-

ginas también decida darse por vencido y escuchar en su interior.

Todos buscamos lo mismo para llevar nuestras vidas a algo que nos haga más felices. Vamos detrás de la abundancia y prosperidad en cualquier aspecto de nuestras vidas, llámese dinero, amor, éxito en el trabajo o negocios, etc. Así, que quien diga que no lo hace se está engañando. En mi caso, siempre he buscado ese equilibrio, como todos, entre dinero, una relación de pareja amorosa, relación con padres, hermanos y un modo de vida exitoso, pero ¡caramba! que a veces creemos que, si tenemos solo el dinero, todo lo demás vendrá por añadidura, y que error.

Yo había desestimado lo maravilloso que ya tenía en mis manos y vivía comparándome con quienes tenían dinero en abundancia, hasta que un día caminando de regreso a casa, uno de los días más bellos del otoño, y después de estar viviendo en Canadá desde hace unos meses, me encuentro con la quinta moneda de diez centavos de dólar canadienses y me repito la misma frase de cuando encontré las otras cuatro:

«Gracias, gracias, y un millón de gracias. Persigo la riqueza y espero que llegues multiplicada por millones»

La terminé de rezar en mi interior, y de inmediato me di cuenta de que estaba repitiendo como parlanchín, y además persiguiendo algo afuera: «la riqueza», como la gran mayoría de las personas lo tenemos grabado en nuestro discurso.

Ahí, fue donde dije: ¡escúchate! «¿perseguir?» ¡No estoy en una carrera! ¿Qué pasa cuando hay una persecu-

ción? en la ecuación siempre hay dos partes: la parte que persigue y la parte que huye, esta segunda parte a veces se acerca, pero la mayoría de las veces está por delante sin deseos de dejarse atrapar, y si se deja atrapar, en su interior será siempre fugitiva esperando el mejor momento para partir de nuevo. Eso pasa con la riqueza cuando la persigues.

Estaba agotado de correr contra el tiempo, así que decidí hacerme amigo de la felicidad y dejar fluir, que lo que tenga que venir, vendrá finalmente ¡ya soy rico porque aprendí a recibir y agradecer!

Recuerdo que llevaba dos años queriendo escribir un libro para contar mi experiencia de vida con «la riqueza», ya que soñaba con ayudar a otros esperando ser millonario primero para contar como lo logré y ser ejemplo de personas, que, como yo, habían fallado muchas ocasiones y empezaban de cero. Tantos *Gurús* dando ánimos y yo quería ser uno de ellos, así que escribí una novela para hacerme millonario y poder contar como lo hice, y tampoco ocurrió ¡aún!; lo que sí sé es que me ha permitido vivir feliz escribiendo, trabajando para vivir de mi pasión, y ser libre de hacer lo que quiera, cuando quiera y como lo quiera.

Por eso ahora desde mi pasión, escribir, pretendo contar a través de mi experiencia de vida que me permitió llevar más allá la información disponible para superación personal. Porque un día sentado con un libro de autoayuda entre las manos, después de haberme devorado unos cuantos y haber asistido a talleres, mi corazón me gritó diciendo que ¡basta de teoría, era hora de pasar a la prác-

tica y sentir!, conectarme realmente con esa parte de mí que anhelaba el cambio.

No estoy diciendo que este libro reemplace los talleres y libros de expertos en la materia, quienes llevan años investigando para dar su conocimiento, digo que en estas páginas está la manera práctica de como un simple mortal como yo pudo pasar de la teoría a la acción. Tal vez alguna fracción de él le resuene a alguien y le ayude a escuchar para sentir y también como yo a poner en práctica la teoría.

Ahora con estos diez centavos en mi mano, literal, escribo este libro. Y no para que sea un manual de autoayuda; y menos, empujar a otros para conseguir lo que quieren de una forma exponencial pretendiendo tener la fórmula única del éxito, sino que lo escribo porque es el momento de aportar con maneras funcionales para transformar la teoría en práctica.

Estaba equivocado, no tenía que esperar ser millonario para tomar acción y ser exitoso, entendí que las personas exitosas somos hombres y mujeres comunes y corrientes que un día tomamos la decisión de creer en nosotros mismos y alcanzar nuestros sueños. Es por eso por lo que decidí contarle al mundo como encontré la pasión que tanto anhelaba, justo para impulsar a otros a hacerlo. Y que su pasión, igual que a mí, les permita vivir de ella dejando lo que los hace infelices, esperando que un día sea el adecuado.

También para decirle a quienes desestiman la autoayuda y la superación personal ¡que sí se puede!

¿Y sabes cómo llegué a tomar acción, descubriendo que mi pasión era escribir y comenzar a contar historias? Con un detonante llamado «jefe» a quien yo le parecía algo inepto, y me repetía siempre: «ve al grano y deja de contar historias por todo», pues contrario de odiarla, decidí renunciar a mi trabajo y escucharla, así que me dediqué a contar historias. ¿Buenas, o malas?, no lo sé, solo sé que son mías, y me enorgullezco de ello porque lo hago con pasión.

Tal como lo dice *El principito*: «He aquí mi secreto: solo con el corazón se puede ver bien. Lo esencial es invisible a los ojos».

Muchas veces no encontraba como decirle a la gente o explicar que me había funcionado para tomar acción y cambiar mi vida, así que decidí darle forma a este libro, el cual, es gracias a un descubrir personal.

Tomé pautas de lo aprendido en libros y talleres para ilustrar, pero sobre todo es una recopilación práctica, porque, aunque nos dan la clave de cómo vivirlo, en la rutina a veces seguimos preguntándonos cómo hacer lo que recomiendan en la teoría. Y, sobre todo, porque cuando acudimos a la autoayuda, tenemos la firme esperanza de salir al mundo y en menos de un mes tener todo lo que anhelábamos en la vida.

Toda incertidumbre en la vida comienza con una pregunta. Del coaching aprendí que cuando indagamos en la pregunta, la respuesta llega sola tras muchas posibilidades de ser descubierta, por eso los coach hacen tantas preguntas, para que te quedes con ellas y les des significado, no para que las respondas de inmediato y quedes

satisfecho. Cuando nos quedamos con la respuesta clara nos conformamos, y eso nos impide aprender más allá.

Por eso pretendo dar a conocer este método, el cual nació de las preguntas que yo mismo comencé a hacerme, y de cómo me declaré aprendiz para poder comenzar a aprender de nuevo y avanzar.

Ahora justo te estás haciendo una pregunta ¿por qué leer este libro?

Si tienes una respuesta desde tu razón te dirá que «NO», porque no te aportara nada, es solo un punto de vista de muchos. Si te la guardas para ti y lo lees declarándote aprendiz de la vida, tal vez y solo «tal vez» habrá una palabra, una frase, un párrafo, un capítulo, o todo el libro, que te haga sentido y te dé respuesta a una pregunta que tengas ahora. O lo mejor, que te comiences a hacer preguntas que nunca te habías hecho y escuches en ti las respuestas, porque a veces no era una respuesta lo que necesitábamos sino la pregunta indicada.

Quiero ser claro, no tengo la fórmula para decirte como encontrarás tu pasión, pero en estas páginas, a través de poner en práctica lo aprendido, y de algunas de mis historias que cuento a manera anecdótica, tal vez encuentres puntos o circunstancias donde te identifiques con algo parecido a lo me ha pasado, y que me llevaron a escuchar de verdad lo que mi corazón tenía para decirme.

Gracias.

INTRODUCCIÓN

Todos los días veo más y más libros de autoayuda, superación personal y de leyes de pensamiento positivo saliendo al mercado; a la par que incrementan las personas que los tildan de pseudociencia, aduciendo que no hay pruebas, y que en resumen todo es un fraude.

Siendo profesional en salud y formado en ciencia, también veo más y más personas acudiendo a la medicina homeopática, medicina china, medicina alternativa, y muy pocas personas las tildan de fraude; incluso, muchos médicos se están formando en medicina alternativa, porque es un llamado a ver el ser humano de manera integral, y no solo un cuerpo enfermo.

Buscamos sanar el cuerpo porque sabemos que nos sostiene y nos da todo para buscar el éxito, la felicidad, el amor, etc. ¿acaso esto no es también autoayuda el tomar la iniciativa de ir a prevenir la enfermedad, a curarme cuando estoy enfermo, a hacer ejercicio y alimentarme bien para estar en forma?

Si vemos otro escenario, el auto medicarse que está tan de moda buscando en internet la cura a enfermeda-

des para no ir al médico, ¡eso sí que es riesgoso!, y lo veo a diario; a veces, hasta se llega al médico sugiriéndole la cura, dado a lo leído en internet.

¿Será entonces que si es fraude la autoayuda y auto medicarse es una práctica correcta?

Salgo en defensa de la autoayuda, superación personal y de leyes de pensamiento positivo, porque es la forma como muchos buscamos la paz y tranquilidad, dado a que sabemos que nuestra salud mental, vista desde procesos de mejorar cada día, siempre repercute en la salud física.

La autoayuda ofrece alternativas de mejoramiento, lo que pasa es que no sabemos interpretar estas ayudas y las tildamos de mediáticas, cuando hace más de 100 años, incluso antes de ello, hay autores que han dejado su legado ayudando a los procesos de la mente a ser más eficientes.

Nunca ofrecen milagros, solo quien los lee se entusiasma tanto buscando respuestas rápidas y ligeras, que, al no ver milagros instantáneos, abandona y ataca toda literatura o taller de autoayuda. Eso nos pasa a los seres humanos, cuando algo no funciona, lo tildamos de fraude y que no es fiable.

La felicidad de todos no es la misma, y por eso muchos se desalientan al no volverse millonarios en poco tiempo. Por otro lado, hay quienes, si buscan su felicidad haciendo lo que aman y trabajando en ello, trayendo como consecuencia plenitud en sus vidas, y algunos de ellos cuantiosas sumas de dinero para ser disfrutadas.

Todo es un proceso, no por ir al médico te mejoras solo con el saludo. Se hace necesario saber entender lo

que cada una ofrece, y darse el tiempo de llevar a cabo el proceso interno requerido. Y como consecuencia, tener los resultados que buscamos, ya que acudimos a ellas como alternativa a una vida de caos y de estrés.

Así que no solo por leer un libro o ir a un taller ya tenemos la vida organizada, como tampoco por tomar el primer día antibiótico nos mejoramos. Entendido entonces como un proceso donde hay que indagar, estudiar y leer la letra menuda, que no es otra que saber que cada proceso es tan personal y toma el tiempo necesario.

Cuando acudimos al entrenamiento físico, que es lo más equiparable a un entrenamiento mental, ¡no! lo tildamos de fraude por no funcionar. Nos definimos a nosotros mismos como perezosos, precisamente, por no tener la disciplina para lograr los resultados que algunos tienen de un cuerpo tonificado, saludable y sin kilos de más, que no nos ayudan a la salud. Es exactamente lo mismo con la autoayuda y los procesos de pensamiento positivo, todo parte de un proceso de acondicionarnos, tomar acción y trabajar por los resultados. Obvio, como muchas otras cosas, hay personas que ofrecen milagros y resultados en poco tiempo sin nada de esfuerzo, como «pierde peso en ocho días».

Te preguntas entonces: si es así ¿por qué tantas y tantas personas recurren a la autoayuda y solo unas pocas logran sus objetivos?

No son los talleres, no son los libros, no es la información contenida allí la que cambió a unas tantas personas y a otras no, es la manera como ellos utilizaron esa

misma información y la volvieron útil para escucharse a sí mismos y lograr el éxito. Las formas como han tenido paciencia y dedicación, como han leído esa letra menuda de cómo preparar el terreno para que la información se sostenga y no tener efecto rebote como en las dietas.

La información está disponible todo el tiempo para todo el mundo, y una gran parte de ella, gratis, solo que NO la usamos como nos dice el corazón, sino como creemos que le funciona a otro, he ahí el fracaso antes de iniciar, es como auto medicarse con lo que a otro le funcionó.

Nos dan mucha información valiosa, pero muchas veces no se obtienen resultados porque no tenemos la manera práctica como ponerlos al servicio de nuestras necesidades, y por eso mucha de esa información se queda como una linda experiencia, y como unos ejercicios que hacemos un día y al otro no, porque al no ver resultados, abandonamos.

Nos dicen: hay que ser agradecidos para recibir, pero ¿y cómo es en la práctica que debo agradecer ? ya que solo con la palabra gracias no creo que pase algo. ¿O cómo funciona perdonar para avanzar? ¿Cómo trabajo en mi merecimiento? ¿Cómo aumento mi fe? ¿Cómo hago para recibir lo que pido?

La información que hoy decido compartir está presentada de una manera práctica para digerir la que abunda en la actualidad. Le di forma para tener los resultados que ahora tengo y la presento de una manera sencilla para que quien la lea, le dé forma a su manera y le saque todo

el provecho de mundo. Solo pido que le veas utilidad, le pongas el sentido para hacerla valiosa; y seas tú, quien en últimas saque a relucir la llave que abrirá la puerta al éxito. En conclusión, es un aporte como leer esa «letra menudada» de la autoayuda, la superación personal y las leyes del pensamiento positivo.

Como un profesional formado en ciencia, mi método consistió en dedicarme a recopilar datos de cómo otras personas decidieron usar la información disponible para que les funcionara, y te quiero contar como lo hice para que me funcionara, sumado a recurrir a la intuición escuchando atentamente todo a mi alrededor, dándole sentido para ir tras esos resultados que esperaba y así fue: los encontré.

¿Has escuchado del término «medicina basada en la evidencia»? te lo doy a conocer a continuación de una manera breve:

La medicina basada en hechos o medicina basada en pruebas es un proceso cuyo objetivo lleva a la toma de decisiones en la práctica médica basada en argumentos científicos provenientes de una investigación seria.

Esta utiliza la clasificación de las pruebas científicas observadas, y exige que solo hechos firmemente establecidos pueda originar recomendaciones médicas.

Los siguientes pasos básicos son de los que siempre se parte en una investigación con el método científico

como base, y fueron los que seguí sumados a mi instinto, para que hoy pueda decirte que funciona la autoayuda y la superación personal, cuando de aprender a escucharse así mismo se trata.

Hacerse preguntas. Identificar la necesidad y formular una pregunta.

Comenzar a indagar. Revisión de la literatura, de artículos originales apropiados para poder contestar la pregunta planteada.

Investigar y leer críticamente. Evaluación crítica de la validez y utilidad de los artículos encontrado.

Aplicar lo aprendido. Aplicación de los resultados a la práctica.

Repasar todo hasta validar resultados. Repasar el proceso y hacer evaluación autocrítica para corregir errores y mejorar el sistema planteado al comienzo.

En mí quehacer profesional como microbiólogo, fue necesario entender este concepto para ver la individualización del paciente; además, así es como se desarrollan los grandes avances en la ciencia, y de ella ¡sí! creemos más en la rutina que de la autoayuda. Así me dediqué a poner a prueba, como buen científico, y por eso la información que en este libro comparto es *La autoayuda basada en la evidencia*, que es lo que a veces nos falta para creer que si funciona de verdad.