



EDICIÓN LIMITADA

NO OLVIDES CUMPLIR TUS SUEÑOS

Óscar González

EDICIÓN LIMITADA

NO OLVIDES CUMPLIR TUS SUEÑOS



Primera edición: julio 2024

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Óscar González

ISBN: 978-84-10400-10-8

ISBN digital: 978-84-10400-11-5

Depósito legal: M-16659-2024

Editorial Adarve

C/ Luis Vives, 9

28002 Madrid

editorial@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

Índice

Introducción	11
Análisis.....	13
SABIDURÍA	18
Curiosidad	21
Conocimiento emocional.....	27
Manejo emocional.....	30
Compromiso	35
Innovación	39
UNICIDAD	44
Carisma	47
Universalismo	51
Calidad	55
Aceptación	59
Directividad.....	64
CORAZÓN	68
Honestidad.....	72
Equidad.....	76
Armonía.....	81
Perdón.....	86

Gratitud	90
HITO	94
Valentía	97
Crecimiento personal.....	100
Persistencia.....	104
Organización.....	108
Vitalidad.....	112
EXPERIENCIA	117
Cooperación.....	121
Positividad	127
Apreciación de la belleza.....	130
Humor	134
Legado	140
Agradecimientos.....	149

Introducción

No resulta sencillo explicar con palabras el huracán de emociones que se experimenta cuando logras cumplir un sueño y, aunque poseas la habilidad suficiente como para hacerlo, debes ser consciente de que tu interlocutor es alguien diferente a ti. Quizás de la misma raza, sexo, nacionalidad, tribu o familia, pero, aunque su parecido contigo pueda dar lugar a la confusión, no dudes ni por un instante que no existen dos seres iguales, a pesar de los esfuerzos de la ciencia, la política o el *marketing* por homogeneizar la biología, el pensamiento o los deseos de todas las personas, a día de hoy no es posible negar la verdad irrefutable de que TÚ y YO poseemos unas características únicas que nadie más posee y que nos convierten en seres especiales, diferentes, inigualables, extraordinarios y, sobre todo, necesarios para enriquecer, con nuestra presencia física y nuestras aportaciones a modo de acción, la maravillosa diversidad que nos ofrece la NATURALEZA.

He de confesarte que, aunque me encuentro en pleno proceso de conocerme a mí mismo y se me antoja que será un camino largo sin destino final, descubro a cada minuto auténticos tesoros dentro de mí que me revelan, a través de monólogos internos en los que consigo aislarme del ruido externo, la magia de lo que significa ser una EDICIÓN LIMITADA.

Te hablo en este libro, y espero que me escuches, de tu mayor tesoro, de ese don que posees y que quizás no has reparado en él. Me refiero a ese privilegio que tienes de ser único.

¡TE HABLO DE TI!

Hasta el momento no hay noticias que nieguen mis palabras y, a la corta, no las habrá.

¡NO HAY NADIE COMO TÚ!

Y debes aprovechar esa unicidad que se te ha regalado para ponerla en valor, ya que será esta la que te conceda el privilegio de mostrar de lo que eres capaz y te permitirá circular con entusiasmo por el camino correcto, que no es otro que dejar de compararte con los demás, ya que ellos, al igual que tú, también son una EDICIÓN LIMITADA.

No eres mejor ni peor que nadie.

¡ERES DIFERENTE! ¡ÚNICO!

Y es esa diferencia la que te aporta el valor añadido para poder desarrollar todas tus fortalezas y aportar tu granito de arena al servicio de los demás, colaborando así en la necesaria tarea común de hacer un mundo mejor.

Eres responsable de una parte de ese proceso y debes asumirlo. Y si lo haces y actúas en consecuencia, descubrirás, a través de la experiencia y sin lugar a duda, cuál es la función que te ha sido asignada por las leyes inmutables del universo y, sobre todo, habrás encontrado el faro por el que guiarte, que no es otro que tu verdadero PROPÓSITO DE VIDA.

El concepto de FLUJO es muy antiguo y, aun así, es un reducido grupo de personas el que logra disfrutar conscientemente de ese superlativo estado.

Yo soy una de esas afortunadas almas que lo siente, lo saborea y se revuelca cada vez que puede en ese estado de paz interior y armonía que te produce hacer lo que te apasiona.

Trasciendes el tiempo y este huye a mayor velocidad, como si desapareciera de repente. Te sumerges en tu misión y esta te absorbe como si tú desaparecieras. También los miedos y los pensamientos negativos se hacen a un lado en ese momento y tu estado creativo alcanza su esplendor.

En definitiva, TUS SUEÑOS SE CUMPLEN CUANDO CREAS, Y CREAS LA MEJOR DE TUS OBRAS CUANDO FLUYES.

Análisis

«Sé tu referente, dibuja tu historia, enorme, grandiosa.
De héroe. Ahora compárate con ese héroe. Búscate, alcázate,
disfrútate y sé fiel a tus ideales».

ÓSCAR GONZÁLEZ CALZADA

Permíteme, lector, comenzar este paseo por tus fortalezas o, si lo prefieres, por los dones innatos que posees y que debes despertar, sí o sí, con el imprescindible análisis.

Es el punto de partida desde el que realizar esa necesaria introspección que te permitirá conocerte de verdad, sincerarte contigo y abrir el abanico de posibilidades futuras, las cuales se verán reducidas si no decides ser minucioso a la hora de describirte con todo lujo de detalle. Es decir, debes cavar hondo, desenterrar tus miedos, tus pensamientos más recurrentes y limitantes, tus emociones más ignoradas, así como tus anhelos, deseos, sueños, objetivos y metas.

El análisis es una de las fortalezas que poseemos y será tu mejor compañera de viaje durante esa misión que te propongo y que no es más que la de vivir la vida que sueñas, evitando así el arrepentimiento futuro de no haberlo hecho, y tomar consciencia de que esto sucederá si decides buscar dentro de ti, ya que, aunque no lo creas, es ahí donde se hallan todas y cada una de las armas que te permitirán descubrir tu propósito de vida.

Será a través del análisis de tu situación actual, la cual es el resultado de tus acciones pasadas, la mejor forma de realizar un inventario de lo que quieres y no posees, y esto te conducirá a descubrir que quizás tengas más de lo que necesitas, es decir, abrirás la caja de los vientos en la que se hallan todas esas cosas que posees pero no quieres.

¡ES HORA DE DESPRENDERSE DE LO INNECESARIO!

Cada capítulo de este libro contiene una pequeña parte técnica que debo agradecer a las personas extraordinarias que han dedicado gran parte de sus vidas a analizar las fortalezas innatas que todos poseemos y nos han regalado todo su conocimiento a través de sus estudios y libros, y otra parte más pasional y basada en he-

chos reales, con la que trataré, a través de mi experiencia personal, compartir contigo mi estrecha relación con el cumplimiento de los sueños, los cuales, la mayoría de las veces, no son más que un estado de paz y armonía, el cual estoy seguro que alcanzarás y disfrutarás si tomas la decisión, al igual que yo he hecho, de realizar ese necesario *stop* en tu vida, te analizas y emprendes la muy aconsejable y maravillosa tarea de despertar tus dones concedidos, ensalzarlos, ponerlos en valor, compartirlos, convertirlos en hábitos, reservarles un espacio privilegiado en tu escala de valores e interiorizarlos fuertemente, hasta el punto de hacer de ellos la música de fondo que suene de forma ininterrumpida tanto en tus pensamientos y tus acciones como en tus sentimientos.

El cubo de basura

Una de las imágenes más desoladoras que podemos presenciar es la de cruzarnos con una persona que busca en un cubo de basura.

¿Qué busca? ¿Por qué razón? ¿Cómo se llama esa persona? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Qué siente? ¿Necesitará algo? ¿Puedo ofrecerle mi ayuda? ¿Tengo la valentía de hacerlo?

Muchas de esas personas a las que no queremos mirar, por el simple hecho de no sentirnos mal, logran encontrar verdaderos tesoros entre la basura.

¿O acaso nunca se te ha pasado por la cabeza hacerte con algún objeto abandonado al lado de un contenedor?

Estoy seguro de que sí y de que no lo has hecho por cerrar la posibilidad de enfrentarte al sentimiento de vergüenza que te asaltaría si alguien pudiera estar observándote y te incluyera, con la correspondiente dosis de prejuicio, en ese «desdichado» grupo de personas que buscan en la basura.

¿Has buscado alguna vez en la basura?

Te lanzo esta pregunta porque, lo creas o no, todos poseemos un gran cubo de basura interior, el cual está repleto de prejuicios, pensamientos negativos, miedos limitantes, fracasos, sufrimiento, envidia y, sobre todo, EGO. Cantidades ingentes de EGO.

Cierto es que no solemos buscar en nuestro cubo de basura interior para no encontrarnos con lo que somos, es decir, por esquivar la vergüenza de descubrir la verdad sobre nosotros mismos en medio de esa basura que nos apresuramos a esconder debajo de la alfombra y que se amontona hasta convertirse en horribles cadáveres, los cuales alcanzarán el estado de descomposición dentro de alguno de nuestros opacos armarios.

Al igual que esa persona que busca en el cubo de basura de tu calle y que encuentra un objeto desechado, el cual tras ser restaurado cumple una función relevante en su vida, en tu cubo de basura emocional también puedes hallar verdaderos tesoros a modo de

dones innatos que, debido a la herencia genética o a un equivocado aprendizaje, no has desarrollado correctamente, pero que gracias a la plasticidad de tu cerebro puedes rescatar de ese cubo interior, reeducarlos y convertirlos en las mejores armas para la gran batalla que es la vida.

El legado, el carisma, la armonía, el perdón, la empatía, el crecimiento, el manejo emocional, el humor o el compromiso son solo algunos de los tesoros que encontrarás buscando en tu cubo de basura.

SABIDURÍA

«Sabiduría es darle:
A cada cosa la importancia que merece.
A cada quien el lugar que corresponde.
A cada sentimiento el tiempo necesario.
Y reconocer el valor de tu propia persona».

GENARO FALEN

La vida no tiene sentido sin esa parte del camino que nos conduce a la sabiduría a la cual solo es posible aproximarse instalándose de forma perenne en el estado del principiante. Ello nos permitirá disponer de la humildad necesaria para realizar un aprendizaje continuo que se convertirá en la chispa adecuada para prender nuestro fuego interno, del que emanará la necesaria curiosidad que nos abra la mente y el corazón, cuya utilización se antojará indispensable si deseamos ampliar nuestros conocimientos sobre todo lo que existe, pero, principalmente, sobre nosotros mismos.

Cada día debemos congratularnos por lo aprendido, y la búsqueda de nuestros anhelos debe convertirse en uno de los pilares sobre los que construyamos nuestro YO.

¡VIVIR EN LA IGNORANCIA DEBERÍA ESTAR PROHIBIDO!

La senda del conocimiento es enriquecedora, hermosa, y es la piedra angular sobre la que gira cualquier mínimo atisbo de crecimiento personal, y no debemos olvidar ni pasar por alto deliberadamente que cada día, a cada minuto y a cada segundo, ocurren cosas a nuestro alrededor y, sobre todo, en nuestro interior que son merecedoras de que les prestemos la más activa y hospitalaria de nuestras atenciones. Hacerlo así nos producirá momentos de auténtico placer cuando, con perspectiva, echemos la vista atrás con el fin de analizar nuestra ampliación de conocimientos, es decir, ese acercamiento, paso a paso, hacia el destino final, aunque probablemente inalcanzable, que es la SABIDURÍA PURA.

He querido en este libro incluir en esta necesaria parte dedicada al conocimiento cinco de las fortalezas innatas que todas las personas poseemos y cuyo despertar es inevitable si pretendemos abrir nuestra mente a nuevas posibilidades que nos conduzcan a una vida plena, es decir, a vivir como soñamos, lo que nos obliga a

abandonar el estancamiento que produce la común supervivencia, la cual se halla en las antípodas de la felicidad.

La curiosidad, la innovación, el conocimiento emocional, el manejo emocional y el compromiso son las cinco fortalezas, de las veintiséis a las que dedicaré las páginas de este libro, que he querido enmarcar en esta parte dedicada al aprendizaje, conocimiento o, si prefieres, lo denominamos SABIDURÍA, la cual elevará tu nivel de consciencia a niveles que desconoces hasta el momento e, inevitablemente, te acompañará en ese nuevo camino en el que te verás felizmente abrazado por experiencias extraordinarias, antaño inimaginables, entre las que te topará con tu dharma, que no es otra cosa que tu propósito de vida.

Yo he logrado cumplir mi sueño apostando todo mi patrimonio espiritual a la sabiduría y te recomiendo que trates de vivir esa magnánima experiencia, pues sus efectos son realmente gratificantes, además de perdurables durante el resto de tu trayecto vital. También descubrirás que el conocimiento será tu mejor aliado cada vez que necesites afrontar los quiebres que se te presenten durante la recomendable búsqueda de tus anhelos.

¡CONOCERÁS LA FELICIDAD CUANDO TU FELICIDAD SE BASE EN EL CONOCIMIENTO!

Curiosidad

«Impulso humano que oscila entre lo grosero y lo sublime.
Lleva a escuchar detrás de las puertas o a descubrir América».

JOSÉ MARÍA EÇA DE QUEIRÓS

Me invade una enorme curiosidad por saber que seré capaz de escribir sobre la curiosidad.

He indagado durante un tiempo en el tema y me he convertido en un «maestro» sobre su significado.

Entre las diferentes opiniones que han caído en mis manos, la que mayor consenso obtiene entre los profesionales del tema en cuestión es la de que la curiosidad es cualquier comportamiento natural, evidente por la observación, la investigación y el aprendizaje.

Algunas personas, entre ellas mi madre, otorgaban a la palabra *curioso* las acepciones de limpio, ordenado, o incluso, si se trataba de una vivienda en la que algún familiar se había instalado, ese pequeño apartamento también recibía el calificativo de «curioso».

Sea como fuere, la curiosidad no deja de ser una de las más importantes fortalezas que todas las personas poseemos de forma innata y quizás sea la precursora de nuestro crecimiento personal a lo largo y ancho de nuestro trayecto vital. Gracias a la curiosidad nos lanzamos a la aventura, resolvemos problemas que se nos antojaban irresolubles, encontramos referentes que nos invitan a mejorar, conocemos mejor a nuestro entorno y, así, podemos hacer esa imprescindible selección y, sobre todo, logramos vernos inmersos en esa exploración alegre, prototipo clásico de la curiosidad, que está relacionada con la increíble alegría que nos produce conocer algo que desconocíamos.

Somos seres curiosos por naturaleza y ya que se nos ha concedido ese don, no debemos perder el hábito de «curiosear» tanto cuanto podamos. Dejar de hacerlo es un error fatal y confundir la curiosidad con el «cotilleo» es una de las equivocaciones más comunes que cometemos las personas.

Vivimos en la era de la información, y, aunque estar informado es una necesidad básica, es prácticamente improbable poder informarse de todo cuanto está a nuestro alcance.

¡DEBEMOS FILTRAR!

Y el filtro que utilicemos debe ser de primera calidad.

¡NO AHORRES EN EL FILTRO QUE VA A SEPARAR EL GRANO DE LA PAJA EN TU VIDA!

La curiosidad es hacerte preguntas y dejarlas en barbecho durante un tiempo. Permíteles que maceren en tu mente y que te impulsen a buscar las respuestas correctas. Quizás no las encuentres, pero gracias a ese tiempo de reflexión podrás disfrutar del presente.

Como dice un tipo muy inteligente y que responde al apellido de Drexler, «no dudes ni un minuto en amar la trama más que el desenlace», a lo que me gustaría añadir que no debes olvidar que cualquier cosa que desees obtener en la vida, ya sea material o emocional, viene precedida por un proceso de exploración, investigación y aprendizaje, es decir, es producto de tu curiosidad.

Tras esta inicial reflexión sobre la curiosidad, me veo en la obligación de compartir contigo, lector, una parte más técnica, y, por supuesto «robada» al curioso señor Kashdan, del significado de esta fortaleza, la cual, empleada de manera cotidiana, nos convierte en seres únicos.

La curiosidad es cualquier comportamiento natural, evidente por la observación en muchas especies animales, y es el aspecto emocional en seres vivos que engendra la exploración, la investigación y el aprendizaje.

El investigador Todd *Kashdan*, de la George Mason University y sus colaboradores realizaron una investigación acerca de la *curiosidad*, de la que sacaron las siguientes conclusiones acerca de los diferentes tipos de curiosidad:

1. Exploración alegre.

Prototipo clásico de curiosidad. Esta curiosidad está relacionada con la alegría de aprender algo que desconocías.

2. Sensibilidad a la carencia.

Se adentra en la tensión o en la ansiedad por saber cómo se resuelve un problema en un examen o por recordar un dato que no hay manera de que venga a la memoria.

3. Tolerancia al estrés.

Esta se activa cuando se acepta la duda o la ansiedad ante eventos nuevos, complejos o misteriosos.

«Permite preguntarse qué puede haber más allá del mundo».

Ayuda a resistir las resistencias ante los cambios.

4. Curiosidad social.

Aquí se enmarcan situaciones en las que queremos saber qué piensan y hacen otras personas al observar, hablar o escuchar conversaciones.

Es el deseo de conocer la vida de otros a través de la prensa, las redes sociales o, simplemente, preguntarse qué mueve a cada uno cuando toma una decisión.

5. Búsqueda de emociones.

Es la dimensión que te lleva a asumir riesgos sociales, físicos o financieros para buscar nuevas experiencias. Placer de la aventura social.

¡MI MÁS SINCERO AGRADECIMIENTO AL MAESTRO
KASHDAN Y A SU EQUIPO POR SU IMPAGABLE LEGADO!

La curiosidad, antibiótico contra la ignorancia

No pretendo que estés de acuerdo conmigo en mi rotunda afirmación de que la ignorancia está infravalorada. De hecho, tildar a alguien de ignorante suele ser algo muy frecuente y, en la mayoría de los casos, convertimos dicha palabra en uno de los insultos más humillantes.

Lo cierto es que todos somos ignorantes en potencia y el único peligro que esto entraña es el no tener la valentía de reconocerlo.

Las personas poseemos una «cualidad» adquirida de creernos siempre en posesión de la razón, y en mi caso, esa ha sido mi bandera, la cual he defendido con ahínco durante mucho tiempo, en el que he tratado de vencer en multitud de discusiones sobre algún tema que ignoraba por completo. A día de hoy lucho cada día por no caer nuevamente en la osadía del ignorante.

Alguien le adjudicó al maestro Sócrates la inmortal frase «SOLO SÉ QUE NO SÉ NADA», y yo he decidido convertirla en uno de mis imprescindibles mantras.

La ignorancia ha sido, desde hace miles de años y hasta nuestros días, la mecha que prende esa fortaleza tan necesaria que es la curiosidad. Reconocerse ignorante y, por supuesto, tratar de cambiar ese estado es, sin lugar a dudas, el medio de transporte correcto hacia el conocimiento, el crecimiento personal y la alegría de descubrir lo desconocido.

Comprar un billete de primera en el tren de la curiosidad es abrir la puerta a tu conciencia, es decir, lograr ese objetivo de estar más presente en cada micromomento de nuestras vidas.

Oler el aire, sentir el sol y saber que este regala su luz a la luna, saborear los frutos de la naturaleza, rodear a alguien con tus brazos fortalecidos por la energía del amor o, simplemente respirar y saborear las bondades de la calma interior y la armonía exterior.

¡SOLEMOS BUSCAR CON ANSIAS DE ENCONTRAR, PERO NO ENCONTRAREMOS LO QUE BUSCAMOS SI NO TRANSFORMAMOS ESAS ANSIAS EN CURIOSIDAD!

Icebergs, lo que se esconde bajo la piel

Veo a las personas y trato de no juzgar, de escapar de esa básica expresión de «la primera impresión es la que cuenta». ¡Muy básica!

Si logro (no sin dificultad) no juzgar, me lanzo al tropo o, para entendernos mejor o ser más exacto, a la maravillosa metáfora. Y es ahí, justo ahí, donde me traslado a un océano en el cual reinan los icebergs.

¡SOMOS COMO ELLOS!

Enseñamos una parte que a la vista parece enorme, pero ocultamos a ese sentido la mayor parte de lo que somos, y es por esa misma razón por lo que es necesario bucear, meter la cabeza bajo las frías aguas, sumergirse en lo que no se ve para descubrir la realidad de lo que somos.

Es un viaje emocionante y a la vez peligroso, ya que, bajo el agua, nuestra biología nos impide respirar y quizás resulte tan asombroso lo que podemos descubrir que nos paralice hasta el punto de quedarnos definitivamente sin aire. Por eso es recomendable transitar ese camino de conocimiento verdadero de nosotros mismos con pequeñas inmersiones, las cuales nos permitan salir a respirar profundamente para realizar un análisis sosegado y volver a sumergirnos hasta encontrar nuestra alma, la cual, por supuesto, no es perceptible a ninguno de nuestros «enemigos» sentidos.

Conocimiento emocional

«Sé consciente de que en este momento estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas.

Eso es lo que es real».

DOC CHILDRE

El conocimiento emocional es, sin lugar a duda, esa fortaleza sobre la que pivotan el resto de fortalezas y la que nos permite desarrollar nuestro mayor potencial.

Su ausencia, más común de lo que pensamos, nos impide empatizar y nos cierra la puerta hacia un uso adecuado del manejo de nuestras emociones.

¡SI QUEREMOS MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES, DEBEMOS CONOCERLAS!

Podríamos definirlo como el arte de saber identificar emociones y darles un significado, es decir, conocer su sentido o función, tanto cuando se observa a uno mismo como en los demás.

Las personas somos nidos de emociones y es de relevante importancia saber identificarlas y conocer su función, ya que ello nos permitirá actuar en consecuencia, es decir, realizar un manejo emocional correcto ante ese volcán de sensaciones corporales y reacciones químicas que se producen en nuestro organismo cuando la ira, la tristeza o el placer de la alegría se adueñan de nosotros.

Es prácticamente imposible alcanzar la anhelada empatía sin poseer un amplio conocimiento de nuestras emociones. Debemos saber y conocer su significado, diferenciarlas con claridad y ser conscientes de que todas y cada una de las emociones que sentimos a lo largo y ancho de nuestro trayecto vital cumplen una función específica.

Emociones a flor de piel

Los frutos del esfuerzo llegan.

Debemos ser pacientes, por supuesto, pero debemos creer en que las semillas que hemos plantado y regado, con la cantidad necesaria de agua, darán sus frutos y estos serán de una calidad óptima si la tierra ha sido bien labrada, es decir, nuestras intenciones han sido puras.

La ley universal de correspondencia es inevitable e infalible, y lo que damos con amor retornará a nosotros de la manera más inesperada y, desde luego, lo hará impregnado de más amor. Y es justo en ese instante cuando nuestra satisfacción es plena, ya que por mucho que lo hayamos soñado o imaginado, las emociones de las que seremos testigos en primera persona son indescriptibles hasta que las vivimos en nuestras propias carnes y, como cualquier primera vez en lo que sea, las sentimos a flor de piel.

No me cabe la menor duda de que no resulta sencillo describir una emoción, y por esa razón disponemos de un lenguaje rico en palabras para poder hacerlo.

Debo aclarar, ya metido en el barro, que para describir o conocer una emoción debemos experimentarla. De lo contrario, resultaría imposible dicha descripción.

Yo, que continúo mi carrera particular con el conocimiento emocional, he aprendido a conocer las emociones a través de la lectura, la curiosidad y el estudio de las obras de grandes referentes del tema en cuestión, y, aunque prometo mejorar a la hora de poder describirlas, no dejo de asombrarme y emocionarme con el enorme conocimiento emocional de algunas personas (las cuales es recomendable incluir en tu entorno más cercano), con su capacidad para describir la ira, la vergüenza o el amor y la facilidad con la que consiguen, con sus palabras, sacar a la luz emociones que tú has sentido en algún momento y no has sabido describir por falta de conocimiento, y que revives durante esa fructífera conversación tras la cual has dado un paso más en el imprescindible camino del conocimiento emocional.

Manejo emocional

«Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar».

FREDERICK DODSON