

Iván Ojanguren

—apasionate
HAZ QUE CADA DÍA CUENTE

elmundotenecesita.com 



Acerca de Iván Ojanguren

Iván Ojanguren es coach de vida, creador de varios seminarios de desarrollo personal, escritor, articulista y fundador del blog *El Mundo Te Necesita*.

Tras su paso por la universidad donde estudió Ingeniería Técnica Informática, trabajó durante 10 años para las multinacionales SIEMENS e INDRA dirigiendo equipos de trabajo en España (Asturias, Madrid) y Bahréin. Tras un periodo de transición y como fruto de sus experiencias personales, decidió hacer un cambio de paradigma vital y desde el 2014 se dedica a acompañar e inspirar a todas esas personas que desean más plenitud y realización en su vida, ayudándoles a descubrir sus talentos, objetivos y prioridades.

Iván sueña un mundo donde todos los seres humanos vivan apasionados por todo lo que hacen y donde ganarse la vida sea una consecuencia única de vivir.

A decorative graphic on the left side of the page consists of three vertical lines. The first two lines are light gray and each has ten light gray circles stacked vertically. The third line is dark gray and has five dark gray circles stacked vertically, starting from the top. The circles are of uniform size and are spaced evenly along their respective lines.

Iván Ojanguren

_apasionate
HAZ QUE CADA DÍA CUENTE

elmundotenecesita.com 

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento y el almacenamiento o transmisión de su totalidad o parte de su contenido por cualquier método, salvo permiso expreso del autor.

© esta edición **Iván Ojanguren**

© textos **Iván Ojanguren**

Corrección **Patricia Cuesta**

Diseño y maquetación **Kajota**

ISBN **978-84-617-4667-5**

Depósito Legal **AS 2820-2016**

Los tres arquetipos para tu camino por Daniel Álvarez Lamas	9
Introducción del autor	15
Cómo leer este libro	20
Primera parte: concóctete a ti mismo	23
Crisis	24
No te conoces	29
Entonces, ¿quién demonios eres?	35
Rasgos identitarios	41
Más allá de los rasgos identitarios	43
Valores	47
¿Qué son los valores?	47
Valores esenciales	48
Clasificación de valores	52
Jerarquía de valores	56
Creencias vinculadas a los valores	61
Camina en coherencia	65
Descubriendo tu valor “punto de apoyo”	65
¿Vives acorde a tus valores?	68
Segunda parte: hacia una vida en propósito	72
Vive la vida que quieres vivir	73
Tu Visión	77
Don: tus talentos naturales	80
Descubre tu Talento	81
Actividades en las que utilizas tu Talento - características del Don	87
Actividades en las que utilizas tu Talento - preguntas para despertar la intuición ..	95
Tus habilidades y talentos	109
Desarrolla tus talentos	113
Misión vital: tu Don al servicio del mundo	115
Encuentra tu Rol	120

Tu Ambición personal	125
Propósito: más allá de la Misión	128
Encuentra tu sitio en el mundo.....	129
Otras estrategias para encontrar tu Propósito.....	134
Propósito primario y Propósito secundario.....	137
Pasión Vs. Talento.....	138
Vocación.....	140
¿Estás viviendo la vida que quieres vivir?	141
Nota final del autor	149
Hojas de trabajo: Autoconocimiento	152
Inventario de valores.....	153
Descubriendo tus valores esenciales.....	154
Clasifica tus valores.....	156
Descubriendo tu escala de valores (1).....	157
Descubriendo tu escala de valores (2).....	158
Creencias relacionadas con tus valores.....	159
Descubriendo tu valor “punto de apoyo”.....	160
Objetivos para caminar en coherencia.....	161
Establece acciones concretas.....	162
Hojas de trabajo: Propósito	163
Descubriendo tu Visión del mundo.....	164
Descubriendo tu Don.....	165
Descubriendo tu Misión y Roles.....	174
Descubriendo tus ambiciones.....	176
Descubriendo tu Propósito.....	177
Vivir en Propósito: <i>checklist</i>	180
Agradecimientos	181
Notas y bibliografía	183

*A mi madre, alma valiente y espíritu libre.
A mi padre, incluso ahora, fuente inagotable de aprendizaje.*

Los tres arquetipos para tu camino

por Daniel Álvarez Lamas

Apasionarse por la vida tiene para mí la categoría de actividad artística. Y la considero una de las más creativas. Crearte a ti mismo requiere de cintura y aplomo para manejar tus estados interiores. Encontrar tu mejor versión para cada momento y acceder a ella es el paso decisivo para manifestar lo más profundo que hay en ti. A veces digo que es necesario primero flotar y después nadar. Es decir, que si eres capaz de ponerte en la versión que toca en cada momento, puedes dejarte fluir, que todo saldrá bien.

Iván aporta una guía muy valiosa para ello con este libro, en particular para encontrar una vocación en la que volcar esa pasión y que tire de tu mejor versión. Gracias Iván por permitirme poner un granito de arena a quienes desean hacer arte de su vida.

La aportación que te propongo en este prólogo son tres arquetipos diferentes (puedes ver los arquetipos como actitudes, energías o estados), con los que puedes jugar para crear tu mejor versión. Manejar estas tres ideas te permite intercambiarlas y recurrir a ellas de forma flexible. Es la ventaja de poner nombre a las cosas.

Para explicarlas suelo poner el ejemplo de cómo me ayudan estas distintas energías cuando estoy haciendo el Camino de Santiago. Es un entorno ideal para la reflexión y la introspección, además de para superarse. El Camino inspiró estas ideas, además de muchas otras. Gracias también a él.

Cuando haces el Camino necesitas elegir un objetivo. Si no, te quedarías en casa dudando a dónde quieres ir para comenzar

a caminar. Una vez eliges que quieres ir a Santiago, es importante sentir la motivación que te provoca ese destino. La gente hace el Camino a Santiago por distintos motivos: disfrutar de la naturaleza, conocerse a sí mismo/a, conocer gente, disfrutar de la arquitectura, motivos religiosos o espirituales (que no es lo mismo), etc. Todos van al mismo sitio, pero la energía que les mueve a cada uno es diferente.

¿Y qué es lo importante? ¿El propósito exterior (Santiago) o el propósito interior (el propio de cada uno)? Evidentemente, lo que importa es el *valor* que hay detrás del objetivo. El valor es lo esencial del propósito interior. Sin él, el objetivo no motivaría, carecería de *significado*. Eso es lo que provoca todas las hazañas y hechos gloriosos del ser humano y lo que necesitamos cada día para caminar.

El objetivo y el valor que hay tras él nos dan el arquetipo (o energía) de la **determinación**. Superaremos dolores de rodilla, dormir en lugares atestados, comer poco, hacer infinidad de kilómetros, etc, gracias a la energía de la determinación. La misma que tanto se usa hoy en día en el mundo de objetivos, consumismo y urgencias en que vivimos... Un mundo que nos exige un constante esfuerzo, una constante energía de determinación.

Pero **esa exigencia continua puede extenuarnos**. La energía de la determinación no dura eternamente y de ahí la necesidad de combinarla. Además, la determinación ofrece siempre soluciones bastante tajantes y directas y a veces es necesario recurrir a otro tipo de recursos. Los otros arquetipos nos dan energías y perspectivas diferentes que evitan el agotamiento físico y mental y que representan “opciones de recursos” adicionales, incluso más creativas y complejas.

Cuando tu determinación falla es porque los programas o estrategias de acción que has aprendido no funcionan. Dices: “es que no le comprendo” o “es que no comprendo cómo pude ha-

cer eso”. Pero estas frases no marcan un punto de llegada sino un punto de partida; deben servir como señal de alerta, como aviso; algo así como: “mi programa habitual no sirve en este caso, debo **comprender** más cosas” o “la realidad que tengo en cuenta debe ser más amplia, necesito que comprenda más elementos”. Aquí, “comprender más” también significa “abarcar más cosas” en tu espacio de pensar y sentir.

“Comprender” no es únicamente una cuestión racional, ni mucho menos, cuando decimos que “debemos ser más comprensivos”. ¿A qué nos referimos? Sin duda, a pararnos para sentir con más intensidad, con más cuidado. Nos referimos a comprender mejor a otras personas, aunque también a nosotros mismos.

Si queremos comprender fuera de nuestros programas de pensar y sentir habituales, es momento de abandonar la energía de la determinación. Es necesario endulzar el corazón y usar la energía de la ternura o reírnos de la realidad tal como nos hemos creído que era hasta ese momento con la energía del humor.

Cuando estás agotado en el Camino, habiendo dejado los restos de tu determinación ya kilómetros atrás, a menudo te cruzas con una persona que te mira como se miran los caminantes y te dice “buen camino”. Esa mirada, esa sonrisa, ese tono y esas palabras te ponen en contacto de forma sincera con el otro caminante y, a la vez, con tu propia esencia. Cuando alguien te ofrece un saludo auténtico, te conecta con la humanidad en estado puro, la de él, la tuya, la de todos. Esto te da una energía que antes no tenías, una energía que no es de determinación, sino de **ternura**, de amor, de bondad, la energía que brota de la inagotable belleza interior, con la que emerge una sensación de eternidad que te supera como individuo.

El arquetipo de la ternura es la fuente de la empatía profunda con la que no solo te pones en el lugar de la otra persona, sino que sientes a la otra persona. Esa mirada desde el corazón te

hace ver las cosas de otra manera, te permite comprender cosas sobre ti mismo o sobre los demás que están más allá de la razón. Surgen nuevos *enfoques* o ideas más creativas y complejas que eran imposibles sin esta mirada.

El arquetipo de la ternura te ayuda a *sentir más que pensar*, con toda la información e intuiciones que de ahí pueden surgir. Esa intimidad contigo mismo que te da la ternura te permite sentir-te y sentir con más intensidad. La ternura te conectará aún más con el propósito interior de cualquier objetivo, pero no para alcanzarlo, sino para vivirlo al 100% en cada momento, en cada acción que acometas para conseguirlo. Eso te da una fuerza y una creatividad adicionales asombrosas.

El amor, la bondad y la energía de la ternura te permiten sobrellevar las cosas con serenidad, sabiendo que eres mucho más que las cosas que te pasan. Puedes sentir que eso eterno que llevas dentro no se ve comprometido con los resultados. El éxito o el fracaso pueden ser todo lo que ve la determinación, pero no son más que circunstancias desde el punto de vista del amor bondadoso hacia uno mismo/a y hacia los demás. Incluso ese amor bondadoso se extiende a ser comprensivo/a con las circunstancias.

Determinación y ternura es una *dualidad* típica en la mente, como el blanco y el negro, el bien y el mal. Pueden asimilarse en cierto sentido a yang vs. yin, crecimiento vs. paz, crear el futuro vs. sentir el momento presente, cielo vs. tierra. Son dos arquetipos que por un lado se contraponen, pero que también se pueden combinar, lo cual, en la sabiduría oriental, es síntoma de armonía y bienestar.

También lo es desde el punto de vista del *coaching*, que es el arte de combinar el estímulo de un objetivo significativo con la plenitud personal. El objetivo en *coaching*, junto al valor que hay detrás de él, se utiliza como un elemento clave para tener un pre-

sente ilusionante y vivo. A la vez, ese presente vivido al 100% permite alcanzar tus sueños.

El ejemplo típico de *coaching* es lo que consigue cuando deseas hablar bien en público: podrás dar un discurso excelente, fluyendo en el momento de impartirlo, si estás conectado con un propósito motivador. Esto será una garantía de disfrutar en el momento de hablar ante los demás, de conectar con ellos y de cumplir tu objetivo. Determinación y ternura están unidos en el *coaching*.

Hay momentos en que necesitas aún más, existen situaciones en que ninguno de los dos arquetipos es suficiente. Siempre recuerdo la primera vez que hice el Camino a Finisterre. Venía con la rodilla izquierda destrozada y me encontré con la bajada larguísima que hay poco antes de llegar a Corcubión. Después de mirarla un momento (y soltar un par de improperios) me armé de determinación y ternura para iniciar la bajada, ¡no me iba a quedar allí! Iba resistiendo y hablando con mi acompañante, a pesar de que era tan pedregosa que el dolor era aún mayor de lo que imaginaba. Cuando llegué a la curva al final de aquel tormento, me quedé a cuadros: quedaba otro tramo de bajada aún mayor, pero que no se veía desde arriba. Después del susto inicial, fue curioso que la única reacción que me salió fue reírme... ¡Me reí a carcajada limpia!, y el que venía conmigo también. Fue una reacción de **humor** instintiva, ¡me cogió desprevenido hasta a mí!

Eso me recordó el dicho ese de “pasar de la risa al llanto”. Sin duda tenemos el humor en los genes como arma de defensa ante las mayores adversidades. Nos permite mantener una distancia con lo que se supone que deberíamos sentir o pensar, no deja que nos bloqueemos por el miedo o las creencias. Nos permite salir de las reacciones condicionadas de “cuando te duela mucho y te vaya a doler aún más, tienes que asustarte mucho y llorar de pánico”. El humor te permite cancelar el pensamiento y solo reírte, fijar tu atención en esa actividad física. Así puedes liberarte por un

momento de las emociones y pensamientos que de otra forma te atenazarían.

En la corte de la Edad Media, los reyes y nobles tenían bufones, como sabrás. Lo que quizá no sepas es que su principal función no era la de entretener y hacer reír... Los bufones eran los sabios de la corte. Tomaban distancia de la realidad con su sentido del humor, y esto les permitía encontrar soluciones imposibles para los que se mantenían sometidos por la forma convencional de ver la realidad. Su mente volaba mientras el resto se mantenían “embelesados” o “asustados” por las circunstancias.

De hecho, el lado oscuro del humor es el sarcasmo, en que nada tiene importancia y te ríes de todo. En ese caso, más que volar sobre la realidad, estás perdiendo el contacto con ella.

Por mucha distancia que tomes gracias al humor, no puedes olvidar que hay valores que tienen importancia siempre, con los que te conectas a través de la ternura, y que hay objetivos que encarnan esos valores y por los que vale la pena aplicar la determinación.

Determinación, ternura y humor, tres energías de las que echar mano siempre que lo necesites.

Ya que Iván desea que el libro sea práctico y ayude todo lo posible, te propongo un ejercicio: ¿puedes reconocer momentos en que te hayan ayudado cada uno de estos arquetipos? Si recuerdas con alma, mente y cuerpo esos momentos, tendrás una buena pista de cuál es tu mejor versión en cada una de ellas.

Daniel Álvarez Lamas

Trainer oficial de International Coaching Community España
Fundador de Instituto Ben Pensante

Introducción del autor

La vida no consiste en esperar a que pase la tormenta sino en aprender a bailar bajo la lluvia. Vivien Greene

Ser feliz está mal visto. Te toman por loco o directamente no te creen. En mis talleres suelo lanzar al aire esta pregunta: “¿Sois felices?” y, si tuviese que hacer una respuesta “tipo”, sería: “La felicidad completa no existe, es imposible, siempre te pasará algo que te impida ser feliz del todo”.

Yo siempre respondo lo mismo: mal negocio supeditar tu propio bienestar a lo que pueda suceder ahí fuera.

La vida, en esencia, tiene altibajos; negarte la felicidad porque las cosas no suceden como deseas sería como negar tu propia existencia como ser humano. Esta es la vida que nos ha tocado. No hay más. Lamentarse porque las cosas no son como deseamos no arregla nada. Cero. Ni un ápice.

Mira, la felicidad no es pretender que todo suceda de modo que estés bien, sino que es llegar a estar bien independientemente de lo que suceda ahí fuera. Del mismo modo, tal vez no puedas decidir sobre todo lo que tienes que hacer en cada instante, pero sí que puedes decidir hacer todo lo que haces estando bien.

Menudo trabalenguas, ¿no? Te animo a que leas de nuevo el párrafo anterior. Es de una importancia tremenda. En serio, si eres capaz de interiorizar estas cuatro líneas anteriores y hacer lo que tienes que hacer para ponerlas en práctica, ya lo tienes, no necesitarías seguir leyendo. Ni este libro ni ninguno más.

Y es que estamos acostumbrados a “perseguir” la felicidad; nos hemos creído que existen recetas mágicas del tipo “consigue un buen empleo y bien pagado, cómprate una casa grande, busca una pareja para toda la vida o hazte famoso”, y entonces, serás feliz. ¿Te suena?

Lo primero que te diría es: la felicidad no es algo que se consiga. La felicidad se tiene o no se tiene; es más un estado de ánimo que un conjunto de circunstancias concretas. La felicidad es una creencia: eres feliz si te propones ser feliz. Eres feliz si crees que eres feliz. Y lo contrario también es cierto: si te consideras un desdichado serás un desdichado independientemente de tus circunstancias externas. Me encanta el símil de la felicidad y la mariposa: si la persigues, se escapa; si la esperas tranquilamente, se posa en tu hombro.

La segunda idea: si no te conoces ni sabes hacia dónde te diriges, se te complica que aspire a una existencia feliz. Además, el viaje se va reinventando a cada paso ya que lo que crees que eres y lo que quieres cambia con el tiempo. Total: otro pilar de la felicidad es el autoconocimiento y la capacidad para ir reajustando con los años todo lo que haces de modo que sigas siempre por tu propia senda.

Tercera idea: la felicidad también está relacionada con todo lo que haces en la vida y cómo todo eso que haces contribuye a satisfacer tus valores más profundos y esenciales. En este sentido, las relaciones humanas que construyes y alimentas a lo largo de tu vida tienen también una relevancia significativa en cuanto a tus niveles de felicidad¹.

Cuarta idea: la felicidad no es compatible con el sacrificio. Sé que esto levanta ampollas, aun así, seré muy claro en este sentido. No creo en el sacrificio. Nos han inculcado que para ser feliz y conseguir lo que deseas es condición *sine qua non* esforzarse hasta niveles extremos y, amigos, por más que me he sacrificado en el pasado solo he conseguido más y más frustración, más y más sentimientos de resentimiento e irrealidad. De verdad, no te lo creas, el sacrificio solo es opcional. ¿Sabes? Me gusta la naturaleza; cada cierto tiempo procuro pasar largos ratos perdido por el monte o cerca del mar y me percaté de que al mar no le

cuesta ser mar, la montaña está ahí, imponente, soberbia, sin esforzarse, la montaña no sufre siendo montaña. Y lo mismo con el resto de animales que se cruzan en la mirada cuando contemplo la naturaleza. Te diré más: si algo me “cuesta” me mantengo alerta y si se repite demasiadas veces, dejo de hacer dicha tarea; hay infinitas maneras de hacer las cosas e infinitas actividades disponibles como para invertir mi tiempo (precioso y finito) en cosas que me exigen esfuerzo y sacrificio.

Quinta idea: no hay varitas mágicas. Tú tienes que andar el camino y llegar a tus propias conclusiones. No existen verdades absolutas. Nadie tiene la verdad absoluta que encaja perfectamente contigo. Yo tampoco. Eso sí: tú tienes tu propia verdad. Permíteme descubrirla y vívela plenamente. Aquí te mostraré un posible camino, un mapa. Si encaja con tu forma de ser y de entender la vida, fantástico: abrázalo y estaré encantado de que me cuentes cómo te está yendo. Si no te sirve, fantástico también; solo te pido un favor: mantente alerta y con hambre de felicidad.

Si lo que esperas de este libro es dar con la fórmula infalible para que, en unos pocos, intuitivos y rápidos pasos todos tus problemas se terminen de un plumazo y la felicidad e iluminación llamen a tu puerta, ya puedes dejar de leer: este libro no es para ti. Si por el contrario buscas un texto que te haga reflexionar, te ofrezca otros puntos de vista diferentes para salir del posible bucle en el que te encuentras, te sugiera estrategias probadas en mis talleres para caminar en coherencia y, por qué no, te rete un poco: sigue leyendo.

Retar es importante. No eres víctima de nada. Tal vez podría aceptar que con 18 años has tenido pocas opciones para tomar decisiones; ahora bien, si tienes veintipocos años o más, déjame decirte algo: te encuentras en el lugar en el que te encuentras como suma de todas tus decisiones. Vamos, que tú y solo tú te has puesto donde estás.

Respira. Estás bien. Y recuerda: mi intención con este libro no es caerte bien, solo anhelo un mundo mejor donde cada persona sea responsable de sí misma y se sienta realizada. Si consideras que algo tiene que pasar ahí fuera para que seas feliz: peligro. Mi empeño es que tomes las riendas de tu vida. Adiós victimismo. Hola responsabilidad.

Tal vez sientas que tu vida está genial tal y como está en estos momentos; si es tu caso, fantástico; este libro puede confirmar hábitos y reflexiones que funcionan en tu día a día y, tal vez, también pueda arrojar un poco de luz y nuevas maneras de moverte por esas áreas vitales en las que crees que tienes rango de mejora. Del mismo modo, puede que seas un poco escéptico con todos estos libros de “autoayuda” y pienses que poco o nada te podrán aportar. Sea cual sea tu situación vital, te invito a que te quedes conmigo: tengo cosas muy importantes que contarte; te garantizo que, en el peor de los casos, terminarás este libro más sabio desde el punto de vista de tu propio autoconocimiento.

Tras varios años trabajando con personas y también viviendo mi propio viaje personal, he dado con un puñado de reflexiones y estrategias que tengo la convicción de que te pueden catapultar a un lugar mejor, más coherente.

Así, en la primera parte del libro me centraré en que seas consciente de tu verdadera identidad ya que antes de empezar a construir nuestra casa necesitamos unos buenos cimientos; para ello profundizaremos en temas tan apasionantes y necesarios como tus valores y qué creencias y presuposiciones tienes alrededor de dichos valores.

En la segunda parte de este escrito nos zambulliremos de verdad en materia: qué es esto de “hacer que cada día cuente” o de “vivir la vida que quieres vivir”. Aprenderás a descubrir y desarrollar tus talentos de forma que tu día a día sea una

expresión de ti mismo cada vez más brillante y más enfocada en lo que quieres para ti y para el resto del mundo.

Creo en la acción. Creo en el poder de “hacer”. Por eso, en el capítulo final encontrarás hojas de trabajo. Piensa una cosa: si no cambias nada, nada cambia; si no haces algo diferente, no pasará nada diferente. Te animo desde “ya” a que no dejes pasar ni un solo capítulo sin haber plasmado en papel las tareas que te propongo.

Mi empeño a lo largo de todo el tiempo que decidas pasar conmigo será el de darte las herramientas para que puedas comenzar por ti mismo el viaje hacia una existencia más plena. Esto es importante: este libro no es un fin en sí mismo. Mi deseo es que despierte tu curiosidad y recurras a más libros, más autores y más personas inspiradoras para continuar este apasionante viaje: vivir.

Iván Ojanguren

Oviedo, verano 2016

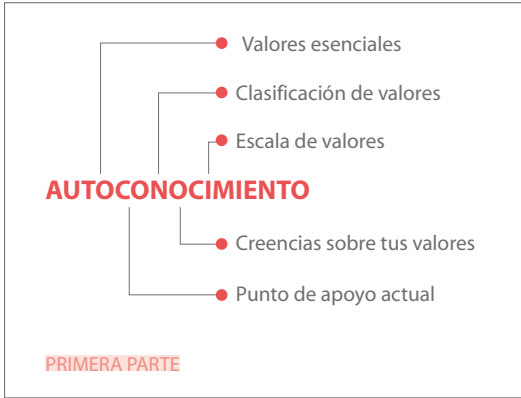
Cómo leer este libro

Lo que tienes en tus manos es un mapa para moverte por esta existencia física, por esta vida; los mapas no son más que eso mismo, guías para que uno pueda orientarse (aunque no son reflejo exacto del terreno) y pueden ser tremendamente útiles siempre y cuando nos ayuden en los dos aspectos más importantes: por un lado tienen que ayudarnos a saber dónde nos encontramos y, por otro, hacia donde nos dirigimos. Sin saber esto el mapa se vuelve inservible.

Por lo tanto, este libro se divide en dos partes: en la **primera parte** (“Conócete a ti mismo”), trataremos de vislumbrar dónde nos encontramos actualmente y, para ello, responderás a la pregunta más compleja de todas: “¿Quién soy?”; y lo haremos a través de la herramienta de autoconocimiento más poderosa que conozco: tus valores. Descubrirás cuáles son tus **valores esenciales**, qué prioridad tiene cada uno de ellos (jerarquía o **escala de valores**) y también qué tienes que hacer para **caminar en coherencia** con dichos valores. Te daré también una herramienta maravillosa para que puedas saber qué es lo más prioritario en este momento, es decir, cuál es el **punto de apoyo** que puedes utilizar para elevar tu vida a un lugar más acorde con quien realmente eres.

En la segunda parte (“Hacia una vida en Propósito”) te daré estrategias para que puedas marcar claramente tu destino en el mapa y puedas empezar a caminar. Aquí hablaremos del **Propósito**, de tu **Visión**, serás consciente de tu **Talento** o **Don** (a lo largo del libro utilizaré indistintamente estas dos últimas palabras para referirme al mismo concepto: aquello que haces bien de manera natural); también descubrirás que tienes una **Misión** vital que tendrás que alinear con tu propia **Identidad** y también con tu **Ambición personal**.

VIDA EN PROPÓSITO



VIDA EN PROPÓSITO

En este sentido, el libro ha sido concebido para que se lea y se trabaje en el orden propuesto; y es que claro, si no sabes quién eres, difícilmente podrás saber hacia dónde te diriges. Otra opción es darle una lectura completa y después ir trabajando los aspectos que sientas que te pueden aportar más en este momento. Este es un libro para releer, para volver a él de cuando en cuando; tal vez haya alguna parte que consideres más irrelevante o confusa y prefieras saltártela: genial. También es posible que de cuando en cuando quieras parar y aparcas la lectura hasta que aclares algún aspecto de tu vida: perfecto. Usa esto que tienes entre tus manos como una guía, la guía para conseguir tu liber-

tad vital, la guía para estar en el mundo desde la consciencia, la responsabilidad y la certeza de que estás aquí para hacer algo único, para dejar huella.

Independientemente del orden propuesto, déjame decirte algo: el camino hacia la realización no tiene reglas; así que tienes mi permiso para leerlo, degustarlo, deglutirlo y digerirlo en el orden que te parezca más conveniente. Tú eliges cómo quieres que te aporten estas líneas.

Para hacer el viaje lo más práctico y útil posible he añadido ejemplos con hojas de trabajo tras cada capítulo; las hojas de trabajo en blanco para que tú trabajes en ellas las tienes al final del libro; si lo que tienes en tus manos es la versión impresa, puedes descargártelas en www.ivanojanguren.com. Me he dejado la piel en hacer un texto lo más sencillo, cercano e inspirador posible con la intención de que no sea un libro más en tu computadora o estantería; realmente quiero, deseo y espero que los conceptos e ideas que estás a punto de descubrir marquen una diferencia en tu vida y puedas moverte hacia ese lugar que deseas: ese lugar en el cual el mundo te estará eternamente agradecido por mostrarte tal y como eres; ese lugar donde te estaré eternamente agradecido por mostrarte tal y como eres.

Buen viaje.

