

Prólogo

Seguir los pasos de Isabel, es entrar en un camino lleno de dudas, vicisitudes y caídas, que gracias a razonamientos sensatos y ayuda de amistades valiosas, busca cumplir sus sueños.

Una mujer latina como millones de mujeres que desde niña sueñan con una vida plena, llena de romanticismo en el que la presencia de su príncipe azul es fundamental para juntos formar un familia. Las disyuntivas a las que se enfrenta la protagonista son las más frecuentes que se presentan en la vida de muchas mujeres en la actualidad.

No cabe duda, todos forjamos nuestro destino en base a las decisiones que tomamos en el presente y en este excelente libro de mi amigo Eduardo Massé se demuestra el importante papel que juegan en la trama de esta interesante historia.

Vivimos en un mundo impaciente donde queremos resultados satisfactorios e inmediatos y, literalmente, nos la jugamos sin medir los riesgos y las consecuencias. Siempre tendremos a nuestro lado personas dispuestas a guiarnos en esta maravillosa aventura llamada vida, pero no todos

tenemos la paciencia y la prudencia para aplicar los consejos que recibimos.

Es precisamente, a través de las vidas de Isabel y Jorge, que nos podremos identificar en la serie de consecuencias que conlleva la necesidad de hacer lo que deseamos, sin medir riesgos, en pro de poner en movimiento la libertad que tenemos o porque, simplemente, creemos y aceptamos que la vida no podrá ensañarse en contra de un amor auténtico y verdadero.

Somos seres cambiantes, nuestras actitudes y reacciones ante lo que nos sucede van variando dependiendo de las etapas que vivimos, y la trama de esta historia me hizo abrir los ojos ante esta realidad. Si no nos adaptamos a los cambios entramos en crisis la cual puede convertirse en un verdadero infierno no sólo para quien la padece, sino para quienes comparten sus vidas.

Entrar en las líneas de este libro me hizo reflexionar en cuán vulnerable somos ante la adversidad y la gran tentación que representa buscar salidas temporales a problemas graves y permanentes.

Siempre aparecerán personas dispuestas a guiarnos como la maestra Carmen, el padrino Manuel y la vecina Sandra, quienes juegan un papel clave en la vida de Isabel. Siempre existirán en la vida de cada uno de nosotros seres de luz que nos marcarán el camino correcto y depende nuevamente de las decisiones oportunas y la constancia, el que dichas recomendaciones sean la esperanza que necesitamos.

Quienes deseamos una vida mejor debemos aceptar que los pequeños cambios diarios y constantes son los que en realidad nos llevan a obtener mejores resultados.

¿Cuándo el amor triunfa ante los fracasos? ¿Qué factores son los que nos hacen reconsiderar el rumbo en nuestras vidas? ¿Qué es lo que hace que una persona se convierta en eterna víctima de sus circunstancias o protagonista de su historia? Éstas y otras preguntas más te formularás al adentrarte en la historia que hoy tienes en tus manos, y te aseguro que, de la mano del autor, encontrarás las respuestas a tan importantes cuestionamientos.

Quien tome en sus manos este libro, y se sumerja en su lectura, sentirá una liga con la vida de sus protagonistas y le será difícil dejarlo y siempre querrá leer una página más, y otra, y otra, hasta conocer su emocionante desenlace.

Dr. César Lozano.

Conferencista, escritor, conductor de radio y televisión.

A modo de introducción

La primera pregunta que te invito a hacerte, ahora que comienzas a leer estas páginas, es:

¿Por qué esperar?

Cuando pensé en escribir este libro lo primero que me cuestioné fue cómo transmitir a todos aquellos que lo leyeran, en palabras y ejemplos muy básicos, el mensaje que mi experiencia representó para mí. Una experiencia y un proceso que cambiaron mi vida y que seguirán transformándola, así como espero que también lo haga en la de todos los que se interesen por aprender del proceso.

Un día como hoy, a mis 42 años de edad, todo lo que estudié y apliqué, de manera consistente e inconsistente, durante los últimos 21 años de mi vida, tomó cuerpo, dirección y sentido. De algún modo, de repente todo se alineó y la respuesta estaba allí, frente a mí.

Y lo curioso es que ahora que escribo este libro, me doy cuenta de que esa respuesta estuvo mucho tiempo frente a mí, pero mi enfoque no apuntaba hacia dónde quería ir. Todo lo contrario, me enfocaba hacia dónde estaba programado para mirar. Fue una revelación increíble y un sentimiento liberador que me permitió disfrutar, finalmente, mi aquí y mi ahora. Podría llamarlo mi momento *eureka*: Había encontrado mi llamado y me daba permiso de vivir de forma congruente con mis metas, haciendo lo que más me da placer, lo que más me llena, sin el temor del mañana, sin el temor al fracaso y sin la eterna pregunta de “¿y qué tal si...?”.

Viví muchos años concentrado en cómo solucionar mis problemas en lugar de enfocarme en vivir saludablemente. Sé que suena muy romántico y quizá hasta podría resultar un tanto cursi, pero cuando pienso en vivir “saludablemente” no me refiero a la salud física nada más, me refiero a la combinación de un estado de salud tanto físico como mental.

Seguro has escuchado alguna vez la frase que dice: “Mente sana en cuerpo sano”, que proviene de las Sátiras de Juvenal, pero ¿te has puesto por un momento a analizar lo que verdaderamente significa?

Yo estaba errado al querer buscar una solución a mis problemas porque al hacerlo continuaba enfocándome en ellos, sin darme cuenta de que, pensar así, me conducía siempre al mismo punto de partida.

Hoy por hoy, sólo me interesa compartir lo que estoy experimentando en mi vida actual: un bienestar verdadero, una felicidad inmensa, imperfecta, humana y dedicada. Una abundancia plena, un punto de base más elevado y una armonía familiar con mi amada esposa y mis hijos. Ahora dis-

fruto a mis amigos, gozo de mi sexualidad, vivo con salud, en concordia y en paz con mis temores.

Esta es una realidad que depende absolutamente de ti, y que sí es posible de alcanzar sin importar tu entorno. Basta con aprender de los ejemplos que nos heredaron Gandhi y Mandela cuando, contra toda adversidad, decidieron crear su propio escenario. Tanto, que su influencia trascendió a millones de personas y a varios países, más allá de su propia existencia.

Te sugiero que leas y guardes este libro como un compañero de vida. Míralo como un amigo que estará contigo “en las buenas y en las mejores”. Te servirá de paracaídas cuando te encuentres en caída libre “derechito” hacía la depresión. Lo que aquí quiero compartir contigo es algo que he aplicado en la vida de algunas personas de mi familia, en la de algunos de mis amigos, en la de algunos de mis conocidos y también, en la de algunos extraños.

Desde muy joven me interesó estudiar la mente humana y cuando se dio la oportunidad de practicar con los grandes maestros de la motivación y la superación personal, tuve la necesidad de leer y estudiar todo lo que, sobre el tema, se me cruzó en el camino, y así lo hice. Tenía y tengo sed por aprender, por encontrar la respuesta a mi inquietud y ansiedad, poniéndome yo como mi principal conejillo de Indias.

A través de mi vida como estudiante en Estados Unidos y Canadá, tuve la inmensa fortuna de expandir mi conocimiento con maestros y personajes como Anthony Robbins¹,

¹ Autor de los libros *Poder sin límite* y *Despertando al gigante que tenemos dentro*, Ed. Simon Schuster Building.

Stephen R. Covey², Abraham Maslow³, Sir Richard Branson⁴, Bill Clinton⁵, Harvard PhD. Tal Ben-Shahar⁶, Martin Seligman⁷ y Vicent Lakhiani⁸, entre otros, quienes enriquecieron mis experiencias de vida, y compartieron su filosofía y sencillez de pensamiento. Busqué saciar mi sed de respuesta y estudié diversas religiones como el cristianismo, el budismo y el judaísmo. Particularmente, me interesé en la kabbalah y la Torá.

He sido director de empresas transnacionales en el mundo de la moda, ejecutivo en la industria de la mercadotecnia, de la publicidad, de la alimentación y del desarrollo mental. Estas experiencias me permitieron entender mejor el modo en que funciona el mundo.

En mi afán por aprender y buscar respuestas, un día de invierno en Montreal, decidí acompañar a un amigo –que cruzaba momentos de dificultad personal y adicciones que lo dominaban y estaban destrozando su hogar– a reuniones de Drogadictos Anónimos (DA). Tiempo después encontré un centro de Alcohólicos Anónimos (AA) cerca de mi casa y empecé a estudiar más a fondo el programa de los Doce Pasos.

A pesar de no sufrir ninguna adicción, tuve la fortuna de involucrarme, compartir y aprender con sus miembros. Asistí a sus reuniones y descubrí en su proceso la mejor manera

² Autor del libro *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*, Ed. Paidós Ibérica.

³ Autor de los libros *El hombre autorrealizado*, *Visiones del Futuro*, *La personalidad creadora*, *Motivación y personalidad*, *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, Ed. Kairós.

⁴ Director General de Virgin Group.

⁵ Expresidente de Estados Unidos.

⁶ Autor del libro *Una vida feliz*, Ed. Mac Graw Hill.

⁷ Expresidente de la Asociación de psicólogos de Estados Unidos y director del departamento de psicología positiva de la Universidad de Pensilvania.

⁸ Visionario y emprendedor de la empresa Mindvalley.

de enfrentar una adicción. Sin darme cuenta supe que yo estaba ahí por una razón específica. Con el tiempo me percaté que lo que estaba buscando era una solución a mi adicción personal, la adicción a la constante pregunta: “¿Quién soy? ¿Cuál es mi significado cómo ser humano? ¿Cuál es mi misión y función en esta vida? ¿Por qué a mí? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué más hay en esta vida?” y muchas otras dudas que me agobiaban diario. Era una angustia frecuente y una necesidad de escapar de mis ansiedades e inseguridades.

Me costaba trabajo vivir sin respuestas y me sentía muchas veces como un barco a la deriva, sin rumbo fijo, sin norte ni sur. Muchas veces el miedo, la incertidumbre y el estrés, fueron mis más cercanos compañeros.

A mí nadie me enseñó a ser esposo y padre, quiénes me dieron una vaga idea de lo que era el preciado sueño de vivir en pareja y de tener hijos fueron mis padres, la sociedad y Hollywood. Y, como muchos que conozco, compré esa idea.

¿Te identificas? ¿Conoces a alguien que haya vivido o esté viviendo estas experiencias o experiencias similares? ¿Quizás alguien como tú? Lo que te puedo asegurar es que mi experiencia no fue ni es aislada.

Sin embargo, puedo decirte también que, después de 21 años al lado de mi esposa, con mis dos maravillosos hijos y un *french poodle* que llamamos “la Buddha peluda”, me ha ido bastante bien, además, he tenido suerte. Pero, lamentablemente, mi caso no es la tendencia del promedio, ya que en la actualidad un aproximado de dos tercios de las parejas termina separada o divorciada. Por vez primera en la historia de la humanidad, en varios países del mundo, vivimos una realidad donde los casados somos minoría.

Quién no conoce hogares quebrados por un maremoto de razones y eventos externos que no terminamos de entender ni mucho menos de razonar, y a los cuales les damos erróneamente, la mayoría de las ocasiones, el peor de los significados. En este libro espero poder ayudarte a entender el punto de partida de tus problemas, que se convertirá en tu solución. La solución, muchas veces, puede ser originada por una pregunta, la pregunta que te haces y que es fundamental. Si me lo permites, a través de la historia de Isabel (tal es el nombre de nuestra protagonista), confío en ayudarte a cambiar tu enfoque para poder formular la pregunta precisa que te llevará a encontrar la solución adecuada.

En las últimas décadas, el índice de estrés, angustia, desesperación y depresión ha alcanzado niveles nunca antes vistos y los avances en los medios de comunicación como el internet, los celulares, la orientación de ciertas industrias como la alimenticia y la publicidad no ayudan. Vivimos en una época dominada por un conflicto ético: La productividad y la competitividad ya no están alineadas con el bienestar de los ciudadanos y sus sociedades. En vez de que las personas nos estemos acercando, nos estamos alejando, sobre estresando y aislándonos cada vez más.

Observamos cómo la administración de las herramientas que la tecnología pone a nuestro alcance se nos escapa de las manos, al punto que ya no es raro ver cómo en reuniones sociales el principal o infaltable invitado es el celular. Cada vez resulta más difícil distanciarnos de nuestras obligaciones laborales para darnos un espacio y convivir con la familia y los amigos o, sencillamente, para disfrutar de nuestra soledad.

La ansiedad y el estrés están registrando cifras récord en la vida de las poblaciones en ciudades como las nuestras, con hasta un 74% de incidencia, al grado que el estrés está considerado como epidemia mundial. Pero no tiene que ser así, ya que el ser humano es propenso a experimentar diferentes estados de ánimo, a vivir con estrés, angustia y ansiedad. Sin embargo, también cuenta con la capacidad de vivir plenamente, de sonreír, de gozar, de vibrar y de compartir. La pregunta en este caso es: ¿Si sabemos que es posible y normal vivir en bienestar por qué no lo hacemos? Es una decisión y depende de tu **punto de partida**.

Imagina el potencial de entender que una crisis sólo representa oportunidad, pero que la capacidad de darle significado a la circunstancia que se enfrenta viene de uno mismo. Y es lo que espero, que llegues a entender y a descubrir con este libro lo que yo llamo “el verdadero poder”.

Vivimos en un mundo que camina a mil por hora, y la tendencia nada más refleja que esa velocidad va a llegar a dos, tres, cuatro o cinco mil por hora, hasta que nuestra máquina no dé para tantas revoluciones y terminemos un día decepcionados de la vida, deprimidos, defraudados, desmotivados y sintiéndonos vacíos y solos. Dependiendo de motivadores como las drogas o el alcohol y, posiblemente, varados en una cama con un tubo en las fosas nasales o con suero, recuperándonos de un paro cardíaco, o a lo mejor en una silla de ruedas con la prohibición de hacer actividades tan simples como correr, comer o simplemente reír, actividades que hoy consideramos normales.

Yo elijo despertar es un testimonio en el que llegarás a conocer los pormenores de quiénes somos, cómo funciona

nuestra lógica y nuestros sistemas de pensamiento. Al mismo tiempo, vas a ir descubriendo, desde el primer capítulo, una serie de herramientas que, quizá aparentemente simples, poco a poco van a ir tomando sentido, tomando fuerza tratando de anclarse con firmeza en tu mente, en tu manera de ser y de pensar. Van a volverse parte de tu conciencia y a convertirse en rituales de acción y pensamiento que cambiarán tu vida para siempre. Te aseguro que es posible rehacer los caminos neurocerebrales para que nuestro enfoque se programe para ver lo que nos conviene ver.

Este libro es muy personal, es como un fragmento de mi diario, el diario que empezó a formar parte del libro de mi vida hace muchos años: La poderosa herramienta que me sirvió para dar comienzo un día a *Las 9 Transformaciones* que, paulatinamente, fueron cambiando mi vida para bien, y que ahora las quiero compartir contigo.

Por eso siento que para comenzar, antes tengo que agradecerle que me des la oportunidad de compartir contigo la historia de Isabel, que quizás resonará en algo con tu propia historia, porque todos tenemos una y estoy seguro de que tú no eres la excepción.

Eduardo Massé