


**EDUARDO
LLAMAZARES**



**MENTE,
¡DÉJAME
VIVIR!**

**Descubre cómo
disfrutar de tu vida
sin sufrimientos inútiles**


ESPASA

EDUARDO LLAMAZARES

MENTE, ¡DÉJAME VIVIR!

Descubre cómo disfrutar de tu vida sin
sufrimientos inútiles



ESPASA

© Eduardo Llamazares, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 19.491-2019

ISBN: 978-84-670-5668-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Black Print

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ÍNDICE

| | |
|-----------------------|----|
| AGRADECIMIENTOS | 13 |
| PRÓLOGO | 15 |
| INTRODUCCIÓN | 19 |

PRIMERA PARTE CÓMO FUNCIONA TU VEHÍCULO

| | |
|---|----|
| 1. UN VEHÍCULO Y MUCHO POR EXPLORAR | 25 |
| 2. MENTE Y CUERPO: DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA | 33 |
| 3. INFANCIA Y CREENCIAS LIMITANTES | 43 |
| 4. TU MENTE PREOCUPADA | 57 |
| 5. GOTA A GOTA VAS LLENANDO TU VASO | 63 |
| 6. ANTES DE EMPEZAR TU VIAJE HACIA UNA MENTALIDAD SALU- DABLE... | 69 |
| RESUMEN DE LA PRIMERA PARTE | 79 |

SEGUNDA PARTE TU JARDÍN INTERIOR. TU RELACIÓN CONTIGO MISMO

| | |
|---|----|
| 7. TU IDENTIDAD Y TU AUTOCONCEPTO | 83 |
|---|----|

| | |
|--|-----|
| 8. NO TE COMPARES, APRENDE DE TU REFLEJO | 89 |
| 9. TU INGENIERÍA EMOCIONAL | 93 |
| 10. DEJA ATRÁS EL PASADO Y ELIGE TU PRESENTE | 99 |
| 11. EL AMOR A TI MISMO | 101 |
| 12. RECONOCE TU REALIDAD Y TU DOLOR | 109 |
| 13. ACTUALIZA TUS VALORES | 117 |
| RESUMEN DE LA SEGUNDA PARTE | 123 |

TERCERA PARTE

TU JARDÍN COMPARTIDO. TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS

| | |
|--|-----|
| 14. ENORGULLÉCETE: TU VALOR ES ÚNICO | 127 |
| 15. RIÉGATE CON AMOR AUTÉNTICO | 133 |
| 16. CREA TU ACTITUD POSITIVA | 141 |
| 17. LA REGLA DE ORO PARA LAS RELACIONES | 147 |
| 18. APROVECHA TUS NEURONAS ESPEJO | 153 |
| 19. EXPRESA TU AUTENTICIDAD | 157 |
| 20. LAS MALAS HIERBAS: LA CRÍTICA Y LA QUEJA | 165 |
| 21. TU <i>ABONO FÉRTIL</i> : ATENCIÓN, GRATITUD Y PERDÓN | 175 |
| RESUMEN DE LA TERCERA PARTE | 181 |

CUARTA PARTE

TU JARDÍN EXTERIOR. CÓMO TOMARTE LA VIDA

| | |
|--|-----|
| 22. ABRAZA EL CAMBIO Y LA INCERTIDUMBRE | 185 |
| 23. APRENDE A SOLTAR Y ÁBRETE A LO NUEVO | 189 |
| 24. LA FELICIDAD ESTÁ DENTRO DE TI | 193 |
| 25. ACEPTA Y DEJARÁS DE LUCHAR | 195 |
| 26. VIVE DESDE LA LIBERTAD | 201 |
| 27. LA VIDA SOLO OCURRE EN EL PRESENTE | 207 |
| 28. VIVE JUGANDO | 211 |
| 29. LA VIDA REQUIERE CONFIANZA | 215 |
| 30. ÁBRETE A LAS OPORTUNIDADES | 221 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| 31. ACTÚA, DA EL PRIMER PASO | 225 |
| RESUMEN DE LA CUARTA PARTE | 235 |
| RECOMENDACIONES FINALES | 237 |
| MI PRIMER E-BOOK | 239 |
| DESPEDIDA | 241 |
| BIBLIOGRAFÍA | 243 |

1

UN VEHÍCULO Y MUCHO POR EXPLORAR

*Una mentalidad tóxica te aleja de la felicidad,
atrayendo sufrimiento y hostilidad.*

El cuerpo es nuestro principal activo. Su capacidad sensorial nos permite disfrutar con los cinco sentidos, vivir emociones que nos elevan y acceder a lo que el universo pone a nuestra disposición en cada momento. Es el vehículo que necesitamos para disfrutar de nuestro paso por este mundo.

Pero al hablar del cuerpo, a menudo olvidamos que el cerebro es una parte de él. No se ve, no genera enfermedades que requieran antibióticos o antiinflamatorios, pero también es cuerpo. Y una parte fundamental del mismo.

Sin embargo, lo olvidamos y priorizamos el cuidado del cuerpo con una alimentación óptima, un incremento del ejercicio físico, eliminando hábitos tóxicos, utilizando cremas y jabones especiales... Sin darnos cuenta de que estamos cuidando o descuidando el cerebro día a día.

Vivir con insatisfacción o sufrimiento repercute en todo el organismo, incluido el cerebro. Creemos, de manera errónea, que no podemos cambiar esos pensamientos repetitivos y esas emo-

ciones que nos desgastan. Descuidamos así no solo la salud mental. También la física.

La inteligencia emocional es la clave para cuidar esta salud global. Lo escuchamos por todas partes, especialmente en lo referente a educación infantil. De ahí que se valore su aplicación en el momento de la formación del carácter, pero se duda de su efectividad a la hora de modelar una personalidad adulta consolidada. Nos cuesta dedicar tiempo para aprender a entender y gestionar nuestros estados emocionales.

Rechazamos de esta forma el principal antídoto del que disponemos para proteger el cuerpo frente al estrés, ese que nos infligimos nosotros mismos y nuestras circunstancias. Es un antídoto inocuo, sin efectos secundarios, y solo depende de nosotros. Consiste en un entrenamiento encaminado a desarrollar una *mentalidad saludable*.

La información que maneja tu mente determina tu forma de pensar y de sentir. Tus pensamientos y tus emociones constituyen el *filtro* que utilizas para interpretar tu vida y lo que sucede a tu alrededor.

Por tanto, si creas una mentalidad saludable, mejorarás la salud de todo tu organismo. Revisar y mejorar tu mentalidad es el antídoto definitivo contra el estrés, el malestar físico y el sufrimiento en general.

¿CÓMO NOS AFECTAN LOS FILTROS QUE CREA LA MENTE?

Nada mejor para entenderlo que un ejemplo. Si durante la infancia sufriste porque te ridiculizaban en casa cuando hacías algo mal, es muy probable que tu organismo se estrese cuando tengas que exponer algo en público o cuando alguien te corrija en el trabajo.

Ocurre con multitud de experiencias de vida que han ido añadiendo matices a ese *filtro que es nuestra mentalidad*. Matices que

nos hacen ser más sensibles al sufrimiento. De ahí la importancia de pasar de una mentalidad «tóxica» a una *mentalidad saludable*.

Con la salud física sucede algo similar. Se olvida, con frecuencia, el intrínseco vínculo que existe entre el cuerpo y la mente. Esto explica que, en ocasiones, no funcione un tratamiento destinado al cuerpo si no se acompaña de un cambio de mentalidad.

Te pongo algunos ejemplos, ¿por qué mucha gente deja de fumar gracias a un tratamiento físico y médico, pero vuelve a hacerlo al cabo de un tiempo? ¿Y esas personas que se someten a una liposucción y recuperan enseguida el peso que tenían antes de ese tratamiento tan invasivo?

Porque no se corta de raíz el origen del problema, no se aporta una solución para esa mentalidad que originó esos resultados. La mente es más poderosa que el tratamiento físico y su fortaleza hará persistir los hábitos si no la entrenamos. Y no hablo solo de actos corporales adictivos como fumar o comer demasiado. Existen *hábitos mentales y emocionales* adictivos que pueden ser más perjudiciales que los hábitos tóxicos más evidentes y populares.

Por eso recuerda que por muchos tratamientos terapéuticos que recibas, si no cambias la mentalidad que te llevó a enfermarte, será difícil que encuentres una solución definitiva para tu problema de salud.

Por fortuna, cada vez más personas hemos logrado acabar con las enfermedades crónicas que nos acompañaron en una larga época de la vida. Gracias a que algo cambió en nuestro interior. Activamos un clic que nos permitió equilibrar cuerpo y mente y recuperar la salud. Ese algo es un *cambio de mentalidad*: un cambio en la forma de ver el mundo y actuar en él.

Y es más poderoso que un diagnóstico, más potente que un disgusto emocional y más sólido que el estrés que tanto daño nos ocasionó.

«LA BUENA VIDA» ESTÁ ESPERÁNDOTE

Todos deseamos tener una vida feliz. Para cada persona esa frase encierra un significado distinto. Pero todos tenemos algo en

común: la salud es uno de los cimientos de la felicidad. Y la salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades. Se puede sufrir alguna patología y, sin embargo, disfrutar de un nivel alto de bienestar. Y, al contrario, se puede estar sano «médicamente» hablando, y carecer de bienestar.

La salud, entendida como bienestar, tranquilidad mental y paz interior, corresponde a un estado bioquímico concreto de tu cuerpo que *tú puedes crear*.

Neurotransmisores y hormonas están ahí para ayudarte si sabes dirigir la orquesta. Quizá pienses que hasta ahora no te han ayudado mucho, más bien lo contrario: dolores, bajadas del sistema inmune... Piensa que, si tienen la capacidad de hacer una cosa, también pueden hacer la contraria. Es cuestión de ir a la raíz del problema entrenando de manera adecuada al jefe de la orquesta: tu cerebro.

Crear la vida y la salud que deseas es algo que necesitas plantearte como una *posibilidad real*. Mucha gente lo percibe como una utopía. O piensa que es tarde para lograrlo.

Si es tu caso, tengo que decirte que te entiendo perfectamente. Es posible que hayas vivido experiencias muy duras. Que soportes a diario una carga excesiva. Quizá te has acostumbrado a tener una vida en la que se pasa por épocas: unas en las que te sientes razonablemente bien y otras en las que reina esa insatisfacción que te acompaña desde hace años. Es posible que te hayas cansado de intentar mejorar tu vida. Yo te aseguro que me había cansado también. Pero la vida es maravillosa y siempre aparece algo o alguien que nos da la oportunidad de que todo empiece a cambiar.

A través de las páginas de este libro te voy a explicar cómo hacerlo. Recuerda que si otros, entre los que me incluyo, hemos podido mejorar nuestra vida, tú también puedes. Por eso sé que lo vas a conseguir. Ábrete a esta mentalidad saludable: la buena vida está esperándote.

LOS CUATRO PILARES DEL CAMBIO

Para empezar, voy a hablarte de los cuatro factores necesarios para generar este cambio:

1. El primero es tener claro **tu objetivo**. ¿Qué necesitarías para disfrutar de una buena vida? En concreto, qué quieres conseguir, qué es lo que no piensas tolerar en un futuro y cómo quieres vivir tus próximos años. Debe ser un objetivo realista, pero sin ponerte límites de antemano.
2. El segundo, la **estrategia**. Descubrir cómo puedes lograrlo. Dependerá del objetivo que te has marcado. Lo que es común siempre es que necesitas incorporar algo nuevo para lograr resultados diferentes a los conseguidos hasta ahora: esos que te han generado estrés, insatisfacción o dolor. Si quieres sentirte mejor, vivir con tranquilidad, salud, alegría..., hay una estrategia. La encontrarás en este libro. Te lo mereces y nadie tiene la capacidad de privarte de ese bienestar de por vida —salvo que tú le des ese poder—.
3. El tercer factor es **tu esfuerzo**. Necesitas pasar a la acción. Hacer cosas que antes no hacías se convertirá en la principal solución a tus problemas. Será importante resolver aquello que querías haber hecho, pero que nunca te atreviste. Tal vez tengas que aceptar que no lo harás, que igual no es para ti. Y tendrás que buscar otro objetivo. O, tal vez, tengas que afrontar aquello que te da miedo hacer, pero que no puedes quitarte de la cabeza. Ambas cosas requieren compromiso y esfuerzo. Dejar pasar el tiempo o pensar que puedes vivir con ese pequeño aspecto de tu vida que te genera incomodidad son excusas que crean y cronifican tus problemas.
4. El último factor es el más importante: **tu mapa mental**. Es la forma en que tu mentalidad trabaja. Es el que te ha limitado durante tanto tiempo. Es posible que hayas tenido

siempre claro lo que quieres, que hayas diseñado planes para alcanzarlo y te hayas esforzado por conseguirlos. Pero si este cuarto factor no lo tienes trabajado, frenará tu evolución. Tu mapa mental está formado por los pensamientos que dirigen tus razonamientos y decisiones. Esos pensamientos están contruidos a partir de creencias y emociones grabadas intensamente en tu cerebro. Y ejercen, sin tú saberlo, mucho poder en tu vida diaria. Por eso es importante revisar ese mapa mental con el que te estás moviendo por la vida. Imagina lo que pasaría si tuvieras un mapa para moverte por una zona, y el mapa fuera incorrecto. ¿Cuánto tiempo perderías? ¿Cuántas vueltas darías? ¿Cuánto tardarías en desesperarte? Sabes que tu mapa no es el adecuado cuando no te permite tener una vida con paz interior y bienestar. Puede haber disgustos, situaciones desagradables, pérdida de seres queridos... pero si tienes un buen mapa, podrás recuperar tu bienestar con mayor facilidad.

CULTIVA TUS JARDINES MENTALES

En la vida podemos distinguir tres grandes parcelas en las que nos movemos día tras día. Ya que las visitamos con tanta frecuencia, nos conviene aprender las normas de juego en cada una de ellas para poder gestionarlas sin sufrir. Necesitaremos un mapa para cada una.

Como mi intención, y a partir de ahora la tuya, es que estas parcelas desérticas se conviertan en un espacio agradable por donde movernos, de aquí en adelante hablaremos de los tres jardines: **tu jardín interior**, la relación contigo mismo; **tu jardín compartido**, tu relación con los demás y **tu jardín exterior**, donde se siembra la forma de aceptar la vida.

Para empezar, hay algo que necesitas conocer a fondo: el *vehículo* con el que te mueves por esos jardines. No es otro que tú: *tu mente y tu cuerpo*.

Antes de arrancar necesitas confiar en **tu vehículo**. Es decir, creer en ti. Si no confías en ti y no crees en el poder que tienes, encontrarás baches en cada jardín que lo convertirán en una parcela incómoda de visitar.

Para *creer en ti* necesitas *conocerte bien*. Por eso, en esta primera parte descubriremos cómo funciona ese vehículo integrado por tu cuerpo y tu mente. Y en las sucesivas te mostraré la mentalidad idónea para manejarte sanamente en cada jardín.

Descubrirás cómo te has movido hasta ahora por esas parcelas y aprenderás a disfrutarlas más. A convertirlas en jardines mentales que florecerán en tu vida diaria.

Te adelanto que es un camino precioso, pero con curvas: encontrarás *resistencias*. Precisamente, estas resistencias son las que te impiden disfrutar de *una buena vida*. Sí, esa sin estrés interior. Te aseguro que existe. Por ello, cuando las detectes, celébralo y enfócate en abrir tu mente a la nueva forma de ver la vida que encontrarás en las siguientes páginas.

A lo largo del libro vas a encontrar ejercicios que te animo a que realices al tiempo que avanzas en la lectura.