



DESDE DENTRO

ALBERTO GARCÍA MARTÍN
MALAFAMA 1981

zenith

ALBERTO GARCÍA MARTÍN

MALAFAMA 1981

DESDE DENTRO

zenith

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 (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase 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.

Primera edición: marzo de 2020

© Malafama1981, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22373-3

Depósito legal: B. 3297 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Verdad verdadera

Qué jodido es darse cuenta
de que necesitas a alguien
que te duela.

Qué jodido es darse cuenta
de que necesitas a alguien
que dé sentido a tus «mereció la pena»

Qué jodido es darse cuenta
de que necesitas a

A
L
G
U
I
E
N

Sobre todo, es jodido darse cuenta, cuando empiezas a quererte, de que necesitas a alguien que no seas tú y, a ser posible, que ese alguien te quiera.

A veces nos olvidamos de que la individualidad, la autoestima, el mirarse al espejo y gustarse cada día un poco más son herramientas para convivir con nosotros mismos, primero, y completar la experiencia vital con los demás, después.

Y no te hablo, solamente, de relaciones de pareja. Te hablo, sobre todo, de relaciones de amistad, porque la vida con un buen amigo es una vida de lujo.

Nunca olvides que reír se puede reír solo, pero la alegría se disfruta más en compañía, es un sentimiento que se contagia y para que sea completo siempre te va a hacer falta alguien más.

Alguien que no seas tú... alguien con quien puedas ser tú.

No está a la venta

La libertad ni se compra ni se vende,
aunque haya muchos que lo intenten.
Es algo que no siempre se ve,
pero siempre se siente.

La libertad es a veces incorregible,
rebelde, mordaz, irreverente,
pero siempre es valiente.

Y lo es, no porque no tenga miedo,
al contrario,
lo es porque sabe de la fragilidad
del mundo y de sus personas,
porque sabe de sus luces y sus sombras,
porque sabe de promesas rotas.
Sabe que para ser valiente hay que tener miedo,
porque, si no, no es valentía, es costumbre,
y en la costumbre no hay progreso,
tan solo hay conformismo.

Ser libre implica ser valiente y el valor necesita del miedo para no caer en el conformismo. Enfrenta tus demonios y atrévete a ser una nueva versión mejorada de ti mismo. No caigas en el conformismo.

La vida te quita, la vida te da

La vida te quita, la vida te da, y somos nosotros los que tenemos que aprender a valorar y a soltar.

A valorar a quien está.
A soltar a quien se va.

A valorar a quien da sin esperar.
A soltar a quien espera sin dar.

A valorar al que quiere sumar.
A soltar al que nos quiere restar.

A valorar lo que importa.
A soltar lo que estorba.

Porque la vida es una,
y muy corta,
para cargar lo que pesa
y no aporta.

You are the one

Y aunque lo escriba en inglés deberías saberlo.

You are the one.

Y no deberías creer a quien te diga lo contrario.

You are the one.

Porque, sin tus ojos, no brillan las estrellas.

You are the one.

Porque, sin tu voz, no bailan las palabras.

You are the one.

Porque hay heridas que solo tus abrazos pueden curar, y personas que solo tu sonrisa puede salvar.

You are the one
y lo sabes,
porque, al elegirte,
elegiste al resto.

Recuerda:

Hay que tener para dar
y mucho más cuando hablamos
de felicidad.

Si no te respetas tú	¿Quién lo hará?
Si no te quieres tú	¿Quién lo hará?
Si no te valoras tú	¿Quién lo hará?
Si no te amas tú	¿Quién lo hará?
Si no te cuidas tú	¿Quién lo hará?

Si
no
te
eliges
tú

¿Quién lo hará?

¡Ves!

You are the one,
y si no lo eres...

¡DEBERÍAS!

Te lo repito

Para que quede bien clarito:

Quererse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.
Respetarse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.
Amarse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.
Cuidarse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.
Valorarse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.
Elegirse a uno mismo... NO ES EGOÍSMO.

No hacerlo sí es... EGOÍSMO.

Porque si no te quieres, no te respetas, no te amas, no te cuidas, no te valoras y no te eliges, acabarás responsabilizando a los demás de lo que te tendrías que responsabilizar tú mismo y eso solo tiene un nombre:

VICTIMISMO.

Hay heridas

Hay heridas tan profundas
que no se quieren curar.
Pero hay otras que,
si somos sinceros,
no las queremos curar.

Y maldito es el tiempo
que se las quiere llevar
cuando lo que nosotros queremos
es que sangren un ratito más
para recordar a esas personas,
que queríamos tanto
y que desde el cielo mirándonos están.

Te entiendo

No quieres que te vean llorar.
El camino fue largo,
eternos los malos momentos,
y muy cortos los de felicidad.
Es normal que no quieras hablar.

Te entiendo.
Te caíste mil veces
y nadie te ayudó a levantar.

Te entiendo.
Te engañaron, se rieron,
dijeron que iban a estar y no están.

Te entiendo.
No quieres que te roben la paz.
Conseguirla fue duro,
mantenerla fue caro,
y no quieres más promesas
de esas que no suelen durar.

Todos hablan de tu historia
sin saber lo que cargas detrás.
En esta vida,
tu sonrisa es tu escudo,
y no te puedes permitir el lujo de dudar,
porque, cuando te sientes tranquilo, feliz y seguro,
lo que apetece realmente es llorar.

Créeme, te entiendo,
y quiero que sepas
que todas esas lágrimas
te hacen brillar.

Mentira

Tenemos todo el tiempo del mundo... MENTIRA.

Nada dura para siempre y nadie es eterno (aunque podamos hacer que sea eterno mientras dura), la vida se escapa a cada latido derramándose para no volver.

No hagas el tonto, no pierdas el tiempo, cuando te des cuenta no te quedará vida. Respira, aprovecha cada suspiro, comete todos los errores, disfruta hasta de las caídas, baila bajo la lluvia, hazle burla a los callejones sin salida.

Grita.

Ríe.

Llora.

Ama.

Vive.

Que el tiempo corre y no espera a nadie.