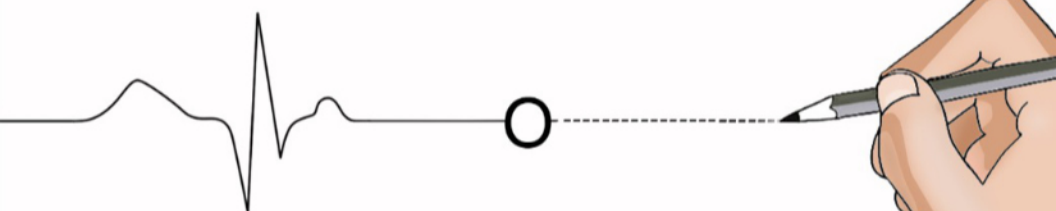


¿Y si tuvieras toda la vida por delante?

M O R I R



V I V I R

t ú d e c i d e s

MARCOS TOMAINO

Prólogo de Jesús Honrubia

*Si en lugar de evitar la muerte nos enseñaran a amar la vida,
experimentaríamos la auténtica existencia de nuestro ser.*

*A ti, lector, por elegir este libro y abrirte paso a
morir o vivir.*

*A mi voz interior, por permanecer en mí a cada
paso.*

A ti, Ana, por caminar a mi lado cada día.

*A ustedes, mamá y papá, por enseñarme el amor
incondicional.*

A ti, Julieta, por tu luz y tu curiosidad.

A ti, Jimena, por tu energía y tu conexión.

Guía para morir o vivir

Agradecimientos.....	15
Prólogo de Jesús Honrubia.....	17
Introducción ¿HASTA DÓNDE ESTÁS DISPUESTO A LLEGAR?	19
SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE	23
Primera reflexión TODO DEPENDE DE TI.....	27
Segunda reflexión TODO AFECTA TU MUNDO	35
Tercera reflexión EL MIEDO: ¿IMAGINACIÓN O REALIDAD?....	43
Cuarta reflexión DECISIONES DE VIDA O DE MUERTE	61
Quinta reflexión ESCUCHA TU CUERPO	79
Sexta reflexión EL PODER DE LAS EMOCIONES.....	97
Séptima reflexión TU MENTE: ¿ENEMIGA O ALIADA?	109
Octava reflexión EL LENGUAJE: UN OLVIDADO DE MUERTE	137
Novena reflexión EL VALOR DEL TIEMPO.....	147
Décima reflexión ILUMINA TUS RELACIONES	161
Undécima reflexión LA ENFERMEDAD: ¿CONDENA O SALVACIÓN?.....	199
Duodécima reflexión TU PROPÓSITO CONSCIENTE	229
Última reflexión ¿EL FINAL O EL PRINCIPIO?	241
Sobre el autor.....	245

Agradecimientos

Estoy convencido de que dar gracias es un acto de reconocimiento. Y el mayor acto de agradecimiento es, sin dudas, el amor incondicional. Mencionar a todas y cada una de las personas que fueron importantes para que este libro sea posible es difícil, porque parto de la premisa de que cada ser nos puede brindar aprendizajes que nos permitan conectar con nuestro auténtico ser y mostrarnos nuestra relación con la vida.

En primer lugar, quiero agradecerte a ti, Ana, compañera de vida, por respetar mis momentos para escribir este libro. Tu presencia siempre atenta a cada detalle me llena de calma. Gracias por hacer visibles mis áreas de mejora, exponer mis miedos y debilidades que me impulsan a estar más consciente y presente. Gracias por tu apoyo en los momentos más complicados y recordarme que “juntos arriesgamos y juntos caminaremos”. Te amo.

Gracias a los dos seres de luz que me eligieron como padre, Julieta y Jimena, por mostrarme continuamente el largo camino de aprendizaje a seguir, creciendo desde la presencia, la escucha y la sanación interior. Sois mis grandes maestras de vida; yo, su simple acompañante.

Gracias a mis padres, María Victoria y Daniel, por permitirme ser libre en mis decisiones, por apoyarme en mis sueños y acompañarme en mis tropiezos. Gracias por enseñarme que el amor puede superar cualquier barrera, que el juicio destruye y que el agradecimiento expande el alma.

Gracias a mis hermanos Pablo, Marina y Silvana, por enseñarme que en la diferencia está la riqueza; en el vínculo, el perdón y en la necesidad, la disposición.

Todo mi amor para mis maestros y seres de luz. A mis abuelos, quienes, desde su lugar en el mundo, me siguen acompañando. A Antonella Pere, mi mentora silenciosa y activadora de conciencia. A Celine Corteggiani, un ejemplo de luz, amor y claridad. A Carmen, Francisco, Noelia y Carlos, por vuestra aceptación y disposición en los momentos que los necesitamos.

Gracias a la persona que impulsó el espacio “Escritor voraz”, quien posibilitó que este libro se hiciera realidad, Jesús Honrubia. Gracias por darme la posibilidad de conectar con las palabras que llevaba tiempo queriendo compartir y que me permiten manifestar mis ideas y mi alma.

Quiero dar las gracias también a dos personas que han contribuido a darle claridad al contenido. A María Pilar Muñoz, la responsable de que las ilustraciones reflejen la esencia de mis pensamientos. Sus preguntas me permitieron profundizar en mi mundo interior y poner en palabras mi imaginación. A Cecilia Borio, por sus correcciones, apuntes y comentarios. Sus cuestionamientos y sus observaciones enriquecieron este libro.

Y, por supuesto, a cada una de las personas que me eligieron como coach y que abrieron su alma para que los acompañe a conectar con la vida a través de su proceso personal. Cada una de estas páginas contiene un trocito de ellos, de sus esencias y de la liberación de mi alma en todas las experiencias compartidas.

No me quiero olvidar del personal del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga, quienes me cuidaron y me brindaron su amor como mejor sabían hacerlo.

Daros las gracias es un acto de reconocimiento y de amor, un pequeño acto en comparación con todo lo que mi alma siente y no puede expresar con palabras.

Prólogo

¿Cuál es el significado último de esta experiencia física de la vida?

Esta pregunta me acompaña desde 2015. Seis años más tarde, aún no tiene una respuesta clara, si bien es cierto que voy atisbando qué no es la vida.

Entre 2013 y 2014, me endeudé en un millón de euros y estuve totalmente bloqueado durante un año y medio, sin saber qué rumbo coger y pensando en suicidarme en varias ocasiones. Pasado ese tiempo, sin lograr reaccionar y detenido en el mismo punto, un amigo compartió conmigo un vídeo que todo lo cambiaría. Ese vídeo me hizo tomar consciencia de algo que podrás descubrir a lo largo de este libro que Marcos nos brinda y que, sin lugar a dudas, es una lección básica para aprovechar al máximo nuestro paso por la vida.

Hace menos de un año, cuando estaba impartiendo la tercera edición de Lector Voraz, un integrante del equipo se acercó a mí y me dijo: *“En el fondo, en la mesa de la derecha, hay un chico descalzo que está leyendo el libro de una forma especial”*. Me acerqué y vi que algo no encajaba con lo que yo había estado explicando, pero sentí que él tenía una conexión especial con el libro y que, para él, tenía todo el sentido del mundo.

Cuando compartió con el grupo cómo lo estaba sintiendo y lo que los libros le decían prácticamente sin abrirlos, simplemente percibiéndolos, el asombro del resto de los alumnos y del equipo fue total. Nos dejó a todos sin palabras. Sin lugar a dudas, Marcos Tomaino es un ser de luz que vino al mundo para inspirar a otros a través de su historia, una pura lección de vida. Salvando las

distancias con respecto a mi situación en 2015, él vivió una experiencia que, según la lógica, no tenía salida.

No importa en qué punto te encuentres ahora mismo, la historia de Marcos y sus trece reflexiones pondrán todos tus sentidos a trabajar. Harán que este momento represente un antes y un después en tu experiencia física de la vida.

¿Tenemos plena consciencia de cómo aprovechar al máximo nuestro paso por la vida? La inspiración está ahí y aquí, si estamos dispuestos a descubrirla en cada persona, libro, experiencia y adversidad que la vida nos pone delante. Indudablemente, Marcos es una de esas personas que no le resulta indiferente a nadie: enamora, trasciende e inspira. Este libro es un medio que le permitirá llegar a miles de personas, para hacerles tomar una decisión consciente entre las dos opciones posibles: morir o vivir.

Gracias, Marcos, por permitírtelo, por compartir tu conocimiento, tus experiencias y tu sabiduría. Con ellos, contribuyes a que este mundo sea mejor. Como dice Marcos: “Somos mucho más que un cuerpo, estamos conectados con todo el universo, todos somos uno con él”.

Gracias, Maestro.

Nos Amo.

Jesús Honrubia González

Creador del Método Lector Voraz

Instagram: [jesushonrubiagonzalez](#)

YouTube: [Jesús Honrubia](#)

Introducción

¿HASTA DÓNDE ESTÁS DISPUERTO A LLEGAR?

Quizás te parezca extraño, pero quiero comenzar este libro haciéndote algunas preguntas. ¿Qué estás buscando en estas páginas? Si lo que necesitas son respuestas, ¿cuáles son tus preguntas? Si lo has abierto para encontrar consejos, ¿qué situaciones te preocupan? Si buscas comprender qué es la muerte, ¿alguna vez la has sentido cerca de ti? Si lo que quieres es entender qué es la vida, ¿te has dedicado realmente a vivirla? Si buscas alguien que te entienda, ¿puede ser que esa persona seas tú?

Si estás buscando aquí alguna de esas respuestas, entonces puedes dejar de leerlo, porque mi objetivo es que esas respuestas las busques dentro de ti.

Y para ello, solo necesitas detenerte un momento y escucharte. ¿Qué está sucediendo dentro de ti? ¿Qué pensamientos sostienes? ¿Qué te dice tu voz interior? Yo puedo contarte mi historia y darte muchos consejos, pero ¿cuántos serían válidos para ti? ¿Cuántos verdaderamente te servirían para mejorar tu vida y evolucionar? ¿Cuántas de todas mis palabras podrían conectar con lo que vive dentro de ti?

"Es ahí donde reside la verdad, dentro de tu propio ser"

Por eso, ante todo, te invito a que dejes de pensar y sientas qué te ha llevado a abrir este libro. Seguramente hay algo dentro de ti que te está pidiendo que empieces a soltar el control y a vencer tus miedos, que dejes a un lado las inseguridades y que confíes en el ser que eres. Y, sobre todo, que dejes ya de buscar excusas y culpables, de sentirte víctima del mundo, de tu pareja o de tu familia.

No lo dudes: tienes en tus manos el poder de elegir entre morir o vivir. Tienes el poder de cruzar esa línea que existe entre tu propio ser y quien aún crees que eres. La línea que te separa de tus sueños. La línea que te bloquea y te aleja de la vida que deseas. La línea que te impide vivir la vida tal y como es. En definitiva, **la línea que existe entre vivir muriendo y morir viviendo.**

Cruzar esa línea es tu elección, la decisión que te abrirá las puertas para convertirte en la verdadera persona que has venido a ser. Cruzar esa línea significa empezar a escribir tu propia historia. Es hora de preguntarte para qué has venido a este mundo: ¿para escribir tu guion o para vivir la película de otros?

Cruzar la línea significa, sobre todo, aceptar y entender que estarás aquí durante un tiempo determinado, porque la vida fluye cada día y late cada segundo. Sin embargo, la dejas pasar y permites que se te escape entre los dedos. Pero llegará un día en el que se detendrá delante de ti, te mirará a los ojos y te dirá:

"Es ahora el momento de cambiar y de elegir entre la vida y la muerte"

Por eso, en vez de buscar respuestas en estas líneas, mejor pregúntate qué estás persiguiendo cada día, qué necesitas, cuáles son tus miedos. Hay momentos en los que todos necesitamos a alguien que nos ayude a reflexionar y a escuchar nuestro silencio interior. Alguien que nos dé la oportunidad de detenernos para comprender profundamente qué es la vida.

Entonces, verás que comienzan a surgir dentro de ti las preguntas que te harán reflexionar, cambiar tu perspectiva y centrar tu mirada en lo que para ti es importante. No lo olvides:

"Cada camino es único y la vida se adapta a cada una de las personas que pasan por ella"

Es el momento de dejar atrás el miedo a la muerte, a lo desconocido, a aceptar que continúas postergando lo que deseas y callando lo que sientes. Así, llegas al final de tu vida terrenal sin haber disfrutado de aquello que tanto anhelabas cuando eras pequeño.

La gran mayoría vive temiendo y esquivando la muerte. Se evita la idea de que vamos a morir, pero es un hecho innegable que, cada día, estamos caminando hacia la muerte. Cuanto antes lo aceptes, más fácil te resultará cruzar esa línea de la que hablamos antes. Es solo cuestión de dar un paso al frente y afirmarte a ti mismo: **"Voy a vivir"**.

SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE

*“Solo aquel que ha experimentado la muerte
pierde el temor a morir.”*

La experiencia de la vida implica necesariamente la muerte. Todos sabemos que una no existe sin la otra. Entonces, ¿cómo puedes valorar el hecho de estar vivo si no reconoces que morirás algún día? Estoy convencido de que solo sabe agradecer la vida quien deja de temerle a la muerte.

En nuestra sociedad, hablar de la muerte se ha transformado en un tema tabú, doloroso y asociado al sufrimiento y a la pérdida. Sin embargo, debemos preguntarnos verdaderamente cuánto sabemos de ella. Todos entendemos que la muerte representa el final de un ciclo y el paso a un mundo desconocido, un estado que nos llena de incertidumbre porque ignoramos qué nos depara allí.

Sabemos lo que nos han contado, lo que leemos y lo que escuchamos. Pero tú, ¿te has detenido a reflexionar sobre la muerte alguna vez? Si bien algunas personas cuentan que la han experimentado durante unos instantes, la mayoría de nosotros no podemos explicar qué sucede después del momento de morir y solo hablamos de ello sin haberlo vivenciado.

“La única certeza que tenemos es que vamos a morir físicamente y que nuestra vida solo durará un tiempo determinado”

Sí, sé que no es necesario leer un libro para entender esto. No es ese mi propósito. Mi objetivo es que te preguntes a ti mismo, reconociendo que **tu tiempo aquí es limitado, qué quieres hacer con tu vida.**

El problema surge cuando miras el final de tu vida terrenal con dolor o con miedo. Pero ¿miedo a qué? En general, le tememos a los sueños no cumplidos, a todo aquello que no alcanzamos a vivir. Nos provoca miedo, también, pensar en las personas que se quedan y solemos preguntarnos cómo vivirán sin nosotros. Pero ¿realmente crees que eres indispensable para ellos? No, no lo eres en la vida de los demás, pero sí en la tuya. Porque la vida se abre camino, siempre, y continuará haciéndolo sin ti. Así como tú lo has hecho cuando perdiste a un ser querido, también lo harán las personas que dejes aquí.

¿A dónde iremos? Depende de lo que creas. Yo pienso que nos reencontramos con aquellas personas que nos dejaron. Creo que, cuando nuestro cuerpo muere, ascendemos a otro nivel, a otro plano. Pero esta es mi creencia, tú puedes compartirla o no.

En el único punto que todos acordamos es en el hecho innegable de que vamos a morir. Por eso es hora de empezar a valorar la vida como tal, de decirle Sí a cada minuto que vivimos, de apreciar y agradecer nuestra respiración, nuestro corazón latiendo.

Porque formamos parte de la naturaleza y ella nunca se detiene. Pase lo que pase, permanece viva y renace una y otra vez, cíclicamente. Mientras un árbol nace, crece y muere, otros cientos de miles lo están haciendo también. Cuando el caudal de un río parece secarse, las lluvias lo alimentan y vuelve a fluir. Mientras un animal muere, otro nace. Cuando el sol se marcha, aparece la luna.

De esta forma, la naturaleza continúa muriendo y renaciendo, con amor y aceptación. Todas y cada una de las especies se adaptan a este ciclo indetenible. ¿Y el ser humano? ¿Por qué somos la

especie que más dificultades tiene para aceptar que su vida tiene un final? ¿Qué nos hace creer que nuestra especie es indispensable para la vida en nuestro planeta? ¿Por qué pensamos que, si desapareceremos, nada funcionará igual?

Entender que la vida del ser humano se rige por las mismas leyes que regulan el mundo natural, nos ayuda a comprender que nuestro ciclo también llegará a su fin. Aceptarlo nos permite comprender la muerte como un hecho natural y, de esta manera, resignificar la vida.

"Todo principio tiene un fin y todo final es el comienzo de algo nuevo"

Aceptar la muerte nos posibilita disfrutar las pequeñas cosas que vivimos a cada momento y que muchas veces no sabemos apreciar. Una mirada, una risa, una caricia, un momento en silencio, una tarde con amigos, la lectura de un libro, una canción. Si no aprendes a hacerlo, ¿para qué has llegado a esta vida? ¿Para vivir pensando cuándo morirás?

No te equivoques, has venido a ser tú, nadie debe exigirte que seas y vivas de una u otra manera. Naces solo y mueres solo, por lo tanto eres tú quien decide cómo vivir tu propia vida. Acepta la vida y mira la muerte con tranquilidad, para que, cuando te toque marchar, puedas sentir que has vivido y has hecho todo aquello que deseabas.

Hace algunos años, estuve muy cerca de morir y sentí la dureza y el miedo de abandonar este mundo sin haber sido la persona que realmente deseaba ser. Te hablo desde mi propia experiencia, desde mis aprendizajes y con la sabiduría interior que descubrí tras mucho tiempo de silencio y de cuestionamientos. Solo entonces

entendí que lo peor que nos puede pasar a todos los seres humanos es morir sin haber vivido plenamente. Por eso te pido que abras tu vida al descubrimiento y al cuestionamiento, que busques las respuestas y que finalmente decidas entre las dos opciones: morir o vivir. Eres tú el único que puede decretarlo.

"La vida va de vivirla y la muerte, de alcanzarla con plenitud y con plena consciencia. Vive libremente, porque tu cuerpo desaparecerá y tu alma permanecerá en la eternidad. No lo olvides: la muerte existe solo si crees en ella"

Primera reflexión

TODO DEPENDE DE TI

“Puedes quejarte de que la rosa tiene espinas, o alegrarte de que las espinas vayan acompañadas de rosas.”

El Principito.

Estaba allí, sentado, y observaba todo desde el ventanal de la casa en la que vivía. Veía un amplio terreno cubierto de césped verde, perfectamente cortado y cuidado. Había varios edificios blancos al fondo y reinaba la paz y el silencio. Permanecí así, con la mirada perdida y con un gran vacío interior. Mi cuerpo descansaba sobre la silla y mi mente no tenía nada más que pensamientos vacíos. Sin embargo, mi alma había decidido conquistar todo el tiempo perdido.

La *contemplación* nos brinda la oportunidad de mirar hacia dentro y concentrarnos en nuestros silencios, emociones y necesidades más profundas.

“La mayor parte del tiempo nos entretenemos mirando lo externo y nos olvidamos de prestar atención a lo que sucede dentro de nosotros”

Así, continúan pasando los años sin darnos el tiempo necesario para escuchar los mensajes que nuestro cuerpo y nuestra alma nos dan a cada instante. Lo hacen a través de una molestia o un dolor, de pensamientos recurrentes y negativos o de hechos que se repiten una y otra vez.

Mientras tanto, el tiempo transcurre y nos limitamos a contemplar cómo el mundo avanza alrededor. Pasamos por la vida sin siquiera dejar una pequeña huella. Así me sucedió también a mí: caminaba de puntillas por la vida. Era un alma pura, pero perdida.

Sí, a hurtadillas, de escondite en escondite, vamos ciegamente de un lugar a otro. Salimos de un trabajo para buscar uno mejor, cambiamos, una y otra vez, los compañeros de viaje y perseguimos distintas cosas, con la esperanza de que nos hagan felices. Sin embargo, solemos buscar esa felicidad en hechos o en cosas que no dependen de nosotros.

¿Y qué es lo que sí depende de ti? Avanzar hacia tus sueños, trabajar en lo que te apasiona, acercarte a la vida que anhelas tener.

"Solo depende de ti cruzar la línea que te separa de tu verdad y tomar el camino que tanto te está pidiendo tu alma"

O puedes quedarte sentado, mirando por una ventana durante todo el tiempo que quieras, mientras tu mente divaga y tus emociones revolotean en tu interior. Y así puedes pasar minutos, horas, días, años, contemplando desde lejos la vida que deseas, como quien mira, pasivamente, una película en el cine.

¿Quién eres? ¿Qué estás haciendo? ¿Estás trabajando en lo que te apasiona? Y, sobre todo, ¿estás siendo la persona que has venido a ser? Esa es tu mayor virtud, tu mayor potencial, lo que te llevará a cualquier lugar que quieras ir: *tu verdadero SER*. Un ser auténtico, sin condicionamientos ni influencias. Un ser libre que sabe decidir y tomar las riendas de su vida, para lanzarse al mundo, reír, disfrutar, vivir con plenitud.

Hay determinados momentos en los que, durante ese silencio, esa burbuja de soledad interna y de reflexión, comienzan a surgir las preguntas internas más poderosas; esas que más miedo y agitación nos provocan: ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy?, ¿qué estoy haciendo con mi vida? Entonces, se despiertan la inquietud, la incomodidad, el dolor. Las emociones afloran como una cascada en primavera.

TIEMPO DE REFLEXIÓN



¿Qué harías si solo te quedara un mes de vida? Siente qué sucede dentro de tu cuerpo en este momento, cuando te haces esa pregunta. ¿Realmente qué harías? ¿Seguirías pensando que la muerte está muy lejos o que nunca llegará?

¿Seguirías creyendo que la vida es como te lo han contado?
¿Seguirías pasando por ella sin dejar un pequeño rastro?

Puedes continuar mirando por la ventana, sentado en tu sillón, contemplando el césped verde, mientras el tiempo pasa. Pero, en algún momento, tendrás que tomar una decisión: qué quieres y hacia dónde quieres ir.

Eso es lo que viví cuando tenía solo 19 años. Llevaba una vida hiperorganizada y calculada milimétricamente. Tenía un plan perfecto para conseguir lo que deseaba: recibirme de maestro de Educación Física, seguir compitiendo en atletismo, trabajar para mantenerme y poder ayudar a los demás. Pero la vida me detuvo bruscamente y me dijo que era hora de abandonar mis planes y mis proyectos perfectamente organizados.

Y me vi obligado a escucharla, cuando me pidió que comenzara a afrontar lo que sucedía con mi esencia, con mi verdadero ser y, sobre todo, con amor. Entendí lo que la vida me estaba advirtiendo: es ahora o nunca, es este el momento de decidir tu camino. Me diagnosticaron cáncer, un monstruo interior que ocupaba todo el espacio mediastínico entre el corazón y los pulmones. Un invasor que estaba dispuesto a acabar con mi vida, si yo no decidía lo contrario.

Sin buscarlo, ese monstruo se convirtió en mi gran amigo. Vivió dentro de mí durante un largo tiempo. Me hablaba y reclamaba mi atención, pero yo no sabía o no quería escuchar. Recuerdo perfectamente cuando me lo dijeron. Me anticiparon que el tratamiento podía no funcionar y que la operación era la última opción. El tumor invadía casi por completo esa zona tan delicada y un fallo milimétrico podía ocasionar una catástrofe mayor. Existía un claro riesgo de morir.

En ese momento sentí que mi mundo se desmoronaba y que mis grandes sueños chocaban de frente contra un muro. Pero, a la vez, mi alma se vació repentinamente. Sentí que comenzaba a viajar, libre y pura, hacia otro lugar, para vivir todo lo que no había podido vivir hasta ese momento.

Entonces, a partir de ese instante, supe que todo en la vida depende de cada uno. De ti depende cómo enfrentas cada situación y cada problema. De ti depende cómo vives cada momento, si aceptas la muerte y si vives realmente la vida. De ti depende alejarte de todo aquello que está impidiéndote alcanzar lo que quieres.

"De ti depende preguntarte cada día si estás vivo, verdaderamente vivo"

No soy quién para decirte cuándo, cómo ni dónde tienes que empezar a cambiar tu vida. Pero sí siento la obligación moral de alentarte para que te detengas un momento a reflexionar. Mira hacia adentro y escucha de verdad tu corazón. Existe una frase de mi padre que siempre me acompaña: *"Si oyes la voz de tu corazón, síguela. Seguramente ella conoce el camino"*.



Muchas veces nos aturdimos escuchando los sonidos externos, ruidos y más ruidos que nos impiden oír nuestra voz interior.

Cuando te decidas a escucharla, reconocerás que muchas ideas que gobiernan tu vida no son más que mentiras.

Las responsabilidades que les atribuimos a los demás, al trabajo, a nuestra pareja o a nuestra familia son, en realidad, meras excusas. Lo hacemos simplemente para no hacernos responsables de nuestra propia vida.

Entonces, regresemos a la pregunta que te propuse antes: ¿qué harías si te quedara solo un mes de vida? Sí, sabemos que este cuestionamiento persigue el objetivo de despertarte y que, seguramente, tu muerte no ocurrirá en ese lapso. Sin embargo, cuanto antes aceptes el hecho de que vas a morir, antes comenzarás a vivir plenamente. Antes le aportarás al mundo tu valor, antes reirás, llorarás y expresarás todas las emociones que guardas.

"Cuando asumes la muerte de una forma natural, dejas de pensar que tu vida nunca se acabará y de postergar constantemente tus deseos"

Cuando te queda solo un mes, entiendes que esa forma de pensar es inútil y te lleva a sentirte muerto en vida. Y así puedes pasar años y años, viviendo en apariencia, pero realmente muriendo un poco cada día, sin ser tú mismo, sin experimentar, sin descubrir, sin disfrutar.

TIEMPO DE REFLEXIÓN



Para poder tomar las riendas de tu vida, te propongo que te hagas a ti mismo estas preguntas:

- ¿Qué necesito soltar ahora?
- ¿Qué personas me restan más de lo que me aportan?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Quiero realmente vivir la vida que estoy viviendo?

Responderte honestamente estas preguntas te permitirá asumir que tomar acción y cruzar la línea depende únicamente de ti.

Esa fue, justamente, mi elección. Decidí poner todas mis fuerzas y mis capacidades para decirle sí a la vida. No estaba preparado para morir, no era mi momento. Entonces tomé la firme decisión de cambiar mi perspectiva y de superar la enfermedad. **Era hora de impedir que otros continuaran escribiendo mi historia y de empezar a crear mi propia vida.**