

Índice

Agradecimientos	3
Prefacio autorreferencial	5

Primera parte: ¿Cómo funcionamos?

1. Ser un observador consciente	16
2. La realidad no existe	25
3. Responsables sí, culpables no	37
4. ¿Quién manda?	49
5. ¿Quién eres?	59
6. Eres un ser multidimensional	69
7. ¿Para qué sirven las emociones?	91
8. Las dos fuerzas que cambiarán tu vida	113
9. ¿Hacia dónde estás enfocando?	127
10. Son más que palabras bonitas	147
11. La biología del pensar sistémico	165

Segunda parte: ¿Cómo cambiamos?

12. El límite	179
13. Perdonar	191
14. Aceptar	203
15. Amar incondicionalmente	221
16. Las preguntas definitivas	233
17. Ayudando al cambio	240

Agradecimientos

Dar gracias es la clave, y para mí es esencial. Soy un agradecido a la vida que me ha permitido experimentar de una forma atenta y consciente sus recovecos más profundos.

Gracias en primer lugar a todas las personas que desde algún lugar del mundo fueron impulsando el conocimiento desde las ramas más variadas de las ciencias y la cultura en general. No suele haber conocimiento espontáneo, sino una construcción en la que se van sumando los peldaños de una maravillosa escalera. Todos aportamos conocimiento en base a lo que otros generaron en el pasado.

Gracias a mi familia, en especial a Marina, mi compañera de siempre, que me ha acompañado en este proceso personal y profesional de forma incondicional, soportando, sosteniendo, animando y, sobre todo, aportando sus conocimientos para hacer mejor nuestro trabajo. A mis hijos María Belén y Sebastián que, además de ser seres maravillosos, me han ayudado en la elaboración de este mensaje.

Gracias a mis amigos que apoyaron y empujaron; también a aquellos que —además de amigos— han sido mis coachs personales. A todos los emprendedores y empresarios que han confiado en mí, permitiéndome asesorarlos desde un punto de vista muy diferente al que estaban acostumbrados.

Gracias a todos los que pasaron por un encuentro de Terapia Comunicacional®, un curso, taller o una conferencia, y a los seguidores de redes sociales que me acompañan con sus comentarios y con su increíble participación.

Gracias a los que están cerca, a los que ya se fueron y marcaron rumbos y a los que acompañaron en el trayecto de mi vida, aunque sea sólo por un tiempo, porque todos son cocreadores de este libro. Nada de lo que surge aquí es propio, sólo me sumo a las palabras de otros por un momento, para contribuir con mi propósito de darle un empujón a quien quiera recibirlas y crear un mundo con más personas felices.

Y gracias a ti, que me permites acompañarte con estas líneas: espero que encuentres lo que estás buscando y que puedas sentirte identificado en algunas de las frases y textos de este libro. Por último, quiero decirte que eres importante, extraordinario y maravilloso. No lo dudes nunca, nunca más. Esto no es para alimentar tu ego, sino para potenciar aún más tu capacidad de amar.

¡Mucha vida para todos!

Carlos A. Sánchez

Un prefacio autorreferencial

Llevo más de 35 años trabajando en la comunicación en empresas y organizaciones, y más de 15 zambulléndome en las vidas de las personas por medio de la Terapia Comunicacional® (TC®). Tanto la comunicación masiva, la interpersonal y la personal me fascinaron desde que tengo memoria y despertaron mi vocación y propósito de vida.

Allá, al principio de los ochenta, iniciaba en Buenos Aires mi camino universitario en la Universidad del Salvador y trabajaba en Cromo Publicidad —empresa propiedad, entre otros, de mi padre—. De familia publicitaria, era común en casa hablar de estrategias, productos e imagen de marca. Casi al mismo tiempo, conocí a mi compañera de estudios quien se transformaría en mi compañera de vida.

Sin lugar a dudas, los ochenta fueron muy intensos para mí: me recibí del secundario, fui movilizado siendo conscripto en la guerra de Malvinas, completé una carrera universitaria, me casé con Marina y —prácticamente sin interrupciones— llegaron mis hijos: María Belén y Sebastián, emprendí un pequeño negocio hotelero en la costa Atlántica y un comercio relacionado con artículos de pesca durante cinco temporadas seguidas.

Luego de experimentar la segunda hiperinflación en la Argentina, decidimos con Marina salir de Buenos Aires. En ese

momento, con hijos tan pequeños, consideramos que viajar al exterior no era una opción viable. Pero la idea de cambiar nuestro estilo de vida, y brindarles a nuestros hijos un entorno propicio para crecer en contacto con la naturaleza, tomó forma cuando, apenas comenzando la nueva década, nos radicamos en San Carlos de Bariloche.

A mis 27 años, los noventa nos encontraron en la Patagonia que nos abrió los brazos, pero también nos mostró los dientes. Conocimos personas maravillosas y amigos que ya son familia. Nos adaptamos a su crudo e intenso clima, pero disfrutando también de sus lugares y paisajes increíbles. Llegar a un pueblo desde la gran ciudad no fue fácil, especialmente porque no había muchos lugares para ejercer mi profesión. Fue por eso que decidimos ser independientes y alquilar una pequeña hostería.

El inicio en el sur fue complejo, trabajamos a destajo, aprendimos y aplicamos nuevos conocimientos y, luego de gestionar la empresa durante cuatro años, decidimos cerrarla. Todo había cambiado en muy poco tiempo, el contexto externo, el turismo y la economía interna del país. El golpe no fue menor, pero aprendí a aceptar los resultados no esperados. Las consecuencias de la crisis me siguieron por unos diez años más y, a pesar del dolor y la frustración, la familia se levantó y derivó en búsqueda de nuevas oportunidades.

La Patagonia rompió, con el tiempo, un viejo prejuicio que traje a mi llegada: pensaba que no podría ejercer

profesionalmente en comunicación. Y me equivoqué, porque luego de trabajar como vendedor de seguros de vida, fui convocado para liderar la creación de la primera tarjeta de fidelización de la Argentina. Cuando sólo podíamos rescatar ejemplos en Estados Unidos o Europa, desde una pequeña cadena de supermercados de San Carlos de Bariloche, retomo el camino del marketing y la comunicación. Finalmente, ese producto de fidelización lo compraría una importante cadena de supermercados a nivel nacional.

Luego pasé a tener una agencia de publicidad —volver a las raíces fue inevitable— y, aunque creí que esa era la meta, el tiempo me demostró que sólo fue un puente más para seguir con mi camino.

Un cliente de la agencia —la CEB, Cooperativa de Electricidad Bariloche— me convoca para ser su director de marketing. Era, y sigue siendo, una de las principales organizaciones de la región. Allí me tocó liderar la comercialización de los servicios de la primera red digital de la Argentina. Nos asociamos con Telecom para dar servicio de telefonía e Internet y, desde la empresa, creamos el servicio de Video Cable.

En ese momento, cuando llegaba profesionalmente a un nivel de calidad de vida y crecimiento profesional, Silvia Escudero —en ese entonces, gerente general de la empresa— me acercó un libro diciéndome *Carlos, este libro es para vos*. Con Silvia pasamos momentos turbulentos en la empresa, logramos crear un gran equipo de trabajo, y sus palabras no me eran

indiferentes. Y tuvo razón, ese libro cambió definitivamente mi vida.

Fue tan fuerte el impulso interno al leerlo que no dudé ni por un segundo que debía dedicarme a la comunicación personal e interpersonal. Al poco tiempo estaba acogiéndome a un retiro voluntario que me permitiría sostener mis ingresos por sólo cinco meses. Recuerdo estar sentado frente al responsable del Ministerio de Trabajo homologando mi salida cuando el funcionario, mirando los ingresos a los que estaba renunciando, me preguntó si estaba seguro de mi decisión y si existía alguna forma de persecución que me estaba obligando a tomarla. Estaba renunciando al mejor cargo que alguien de mis condiciones profesionales podía aspirar en toda la zona en ese momento.

Una vez más fue con Marina que tomamos la decisión. Mis hijos ya estaban en el colegio y nuestras vidas no habían sido del todo fáciles desde el punto de vista económico, hasta habíamos tenido que recurrir a la ayuda familiar en varias ocasiones. Y tampoco era sencillo entender que, una vez alcanzado el equilibrio económico, la decisión era cambiarlo todo una vez más. La conversación con ella fue intensa, pero breve. Me preguntó si me sentía seguro de la que estaba proponiendo, y mi respuesta fue contundente: *¡No!* Pero también le dije que mi intuición era tan fuerte y poderosa que no podía dejar de seguirla. *Entonces, vamos a seguirla*, me dijo, y así fue... sin su apoyo y amor incondicional no hubiera podido llevar adelante semejante cambio personal y profesional.

En los siguientes meses me dediqué a estudiar, compré los mejores libros que estaban a mi alcance y viajé para hacer los mejores cursos. Me di cuenta de que en pocos meses podía crecer de una forma que jamás lo hubiese podido sospechar; había algo en mí que hacía tiempo se estaba gestando —Silvia y Marina lo detectaron en mí—, y ahora era yo quien me estaba descubriendo.

Los ochenta fueron vertiginosos. Los noventa muy dolorosos, pero con extraordinarios aprendizajes. En el medio hubo grandes pérdidas afectivas, y la muerte de mi hermana sería una de las que me marcaría profundamente. Allí aprendí que el dolor es inevitable, pero que el sufrimiento es opcional.

El cambio de siglo me encontró alineado con mi sentir, actuando en coherencia con mis emociones y accionando en pos de aprender comunicando. Comencé a dar charlas, crear cursos y proponer conferencias a quienes les pudiera interesar mi temática. Recorrí, y lo sigo haciendo, escuelas, universidades, instituciones de salud, organizaciones sin fines de lucro, ministerios del Estado y empresas enseñando una nueva forma de mirar al mundo y las herramientas para poder crear la realidad que queremos. Viajé a diferentes ciudades, provincias y países. Y gracias a las redes sociales mi mensaje fue esparciéndose por el mundo.

En la *TC*® o *coach*, aclarando que no estudié para ser un coach, he compartido encuentros con miles de personas. Por mi estudio han pasado adolescentes, profesionales, adultos mayores, emprendedores, médicos, jueces, empresarios,

políticos, *coaches*, psicólogos, psiquiatras, deportistas, padres, madres, parejas y familias. Y si tuviera que sintetizar en una sola pregunta el sinnúmero de interrogantes que me hacen las personas cuando acuden a mí, la pregunta clave sería: “¿Cómo?” Me dicen: *Quiero cambiar, entiendo lo que me decís, pero ¿cómo? ¿Cómo se hace?* También desde las redes sociales me han llegado mensajes del tipo: *Carlos muy lindas tus palabras. Tus textos me acompañan siempre. Sé que ahora soy responsable de mi vida. Ahora creo que soy creador de mi realidad...* y de una u otra forma muchas continúan con la pregunta: *...pero, ¿cómo? ¿Cómo se hace para cambiar?*

Es por eso que, tanto el nombre del libro como su contenido, surgen de la necesidad de responder a esta pregunta que todos nos hacemos cuando hemos caído en la cuenta de que hay algo que debemos hacer para poder modificar nuestras vidas. Así comencé a ver la forma de llegar a muchas personas al mismo tiempo con algo que me permitiera contar en detalles, con ejemplos reales y conceptos claros, los por qué y especialmente las respuesta al “¿cómo?” hacer para iniciar cualquier tipo de cambio personal.

Tengo recorrido un largo camino, y en ese derrotero he aprendido de cada una de las personas que me ha entregado su confianza y sus secretos de vida contándome parte de su historia personal, hablándome de sus dificultades, desafíos y emociones. He sido —sigo siendo— testigo voluntario y privilegiado de los cambios internos más maravillosos que pude haberme imaginado. Creo, sin dudar, que todos y cada uno de nosotros podemos cambiar la realidad y lo compruebo

día a día. He presenciado como hombres y mujeres, de todas las edades y clases sociales, superan sus miedos más profundos y encuentran su fuerza interna para tomar grandes decisiones en sus vidas. He compartido momentos extraordinarios de revelación, cambios de paradigmas, construcción de nuevas realidades y, sobre todo, la concreción de innumerables sueños.

Cada experiencia de TC® es como una estrella fugaz que ilumina todo por un instante, y pasa rápido para dejar lugar a la sorpresa que pueda venir después. Cada encuentro me deja algo indescriptible. Y aunque reconozco que hay patrones mentales y emocionales que se repiten, cada persona me aporta algo especial por su naturaleza única. Hace varios años que escribo en redes sociales, notas, artículos en revistas o en páginas en la web y se fueron sumando pedidos de personas de todo el mundo que, de una u otra forma, comenzaron a solicitar un canal claro y concreto para poder ampliar conceptos, releer, estudiar y practicar.

Así nace **¿Cómo?**, donde te cuento la experiencia pura de lo aprendido en todo este tiempo. Te ofrezco algo concreto, racional, práctico y asequible para lograr transitar el cambio interno que estás deseando hacer. Es cierto que esta propuesta puede considerarse como un libro más de autoayuda y no reniego de ello, pero quiero diferenciarlo en un sentido: creo que las personas necesitan más libros que les expliquen “Cómo” hacer para cambiar.

Quiero ofrecerte una herramienta que considero la base o cimiento de cualquier estructura de cambio que quieras construir para tu vida. Te propongo iniciar este viaje transitando juntos un tramo de tu camino, nuestro camino. Porque ser parte de tu vida, sólo por un instante, ya justifica mi existencia.

Primera parte

¿Cómo funcionamos?

1. Ser un observador consciente

Reconocerse a uno mismo en el universo y darse cuenta de que el universo está en uno.

Darse cuenta para cambiar

Gustavo se sentía perdido. Sus últimas experiencias con otras personas no habían sido muy satisfactorias; en realidad, nada satisfactorias. No podía lograr sostener una relación amorosa más allá de algunos pocos meses. Él ponía su mayor esfuerzo, pero, al poco tiempo, se generaban desencuentros, discusiones, y las demás terminaban por alejarse. No pasaba sólo en el ámbito personal, también estaba teniendo problemas en su trabajo, y afectaban sus relaciones con colegas y clientes. Todo parecía derrumbarse y no sabía qué hacer. Por la recomendación de un amigo, acudió a un encuentro de *Terapia Comunicacional*®. Apenas se sentó, comenzó a contarme lo que le estaba sucediendo, describió detalladamente cuál era el problema con cada una de las personas con las que interactuaba a diario. A simple vista se notaba el enojo que lo impulsaba justificar su conducta y a echar todo tipo de culpas, hasta que pude interrumpirlo para hacerle una pregunta: *Gustavo, ¿quién crea tu vida?* Me miró, amagó a responder inmediatamente, pero algo lo detuvo. Siguió pensando mientras cambiaba su postura corporal y su respiración, miró hacia abajo. Elevando un poco sus hombros y casi en un suspiro me respondió: *¿Yo?*

En ese mismo instante Gustavo se dio cuenta. Fue consciente de que podía seguir echando culpas y colocando las responsabilidades afuera, pero ¿quién estaba allí sentado y pidiendo ayuda? ¿Quién había roto con sus relaciones? ¿A quién le surgían cada vez más problemas en su trabajo? ¿Quién se sentía perdido? ¿A quién le parecía que todo se derrumbaba sin saber qué hacer? Todas las repuestas coincidían en una misma dirección: él.

Cualquier proceso de cambio personal es considerado como tal cuando alguien advierte la diferencia de lo que ha experimentado entre su “estado pasado” y su “estado presente”. La vida en su conjunto requiere de un observador que pueda “darse cuenta” de esa diferencia, pero ser sólo un observador no garantiza nada, hay que lograr ser un observador consciente.

Cuando una persona desea modificar su realidad está implícito también que reconoce su estado presente como algo no deseado y que, aunque aún no sepa cómo, desea modificar. Esto sucede cuando detecta que, de continuar haciendo lo mismo, seguirá obteniendo los mismos resultados. Ser un observador consciente es mucho más que la simple capacidad de observar u observarse y asumir una situación desfavorable: implica la habilidad de reconocerse en todas las dimensiones posibles, asumiendo ser el propulsor y protagonista del cambio deseado.

En el ejemplo de Gustavo, cuando describe su situación, todo hacía referencia a los demás. Pretendía encontrar un motivo o excusa valedera para cada caso y así poner afuera las causas de su malestar. La pregunta que le hago al final lo lleva a

observar la situación en general y a observarse a sí mismo en particular. Lo insto a comenzar a ser un observador consciente, reconociéndose como actor necesario de su propia historia. Porque para dar el primer paso que promueva cualquier tipo de cambio personal, primero debemos asumir la responsabilidad de haber contribuido a generarlo.

En consecuencia, para provocar un cambio deseado es necesario que la persona:

1. Trascienda la mera observación crítica y se ubique en el rol del observador consciente.
2. Asuma su responsabilidad aquí y ahora.
3. Compare las diferencias entre su estado pasado y su estado presente.
4. Determine cuál debería ser su estado deseado.
5. Transforme su estado deseado en un objetivo claro y alcanzable.
6. Decida crear su realidad desde una estrategia y acciones nuevas.

Se comienza y se termina en uno mismo

Uno de los primeros aprendizajes, en mi camino de la enseñanza en la comunicación, fue aceptar que no se puede obligar a nadie a cambiar y que no se puede ayudar a quien no quiere ser ayudado. Aunque muchas veces, como observadores, creemos advertir lo que alguien necesita o creemos saber qué es lo que debería hacer para modificar una situación limitante, si el otro no observa conscientemente lo que le sucede, difícilmente podamos intervenir y, menos aún, provocar un cambio perdurable en su vida.

El cambio es permanente, fluye a cada instante porque todo está cambiando ahora mismo. La naturaleza y todo lo que vive en ella es transformación constante y movimiento continuo. Como consecuencia, el cambio es inevitable. Y en ese fluir constante de la vida radica nuestro poder personal, porque es allí donde podemos ser los observadores conscientes del mundo que estamos creando, liderando nuestra mente hacia aquellos cambios que queramos provocar.

La falta de consciencia de las personas respecto a lo que les pasa es mucho más habitual de lo que se cree. Poner el problema afuera o carecer de la habilidad para ver la totalidad de la situación que los aqueja es una costumbre aprendida y muy arraigada en nuestras sociedades. Son muchas las personas que me preguntan en las consultas ¿Cómo puedo hacer para que mi pareja (o mi amigo) cambie? Y mi respuesta es contundente: Nada, si el otro no desea hacerlo, no lo hará.

Esto ocurre tanto en el plano familiar como en el empresarial. La mayoría cree tener mucho menos poder del que realmente tiene y suele confundir las causas de los problemas con las consecuencias que éste genera. Por lo tanto, los diagnósticos que se hacen no son los correctos y se termina trabajando en lo superficial. Como ejemplo, algunos padres me traen a sus pequeños hijos para que los ayude a cambiar en algún aspecto. Al escuchar sus diferentes preocupaciones respecto a sus actitudes o conductas, está muy claro que aún no se han dado cuenta de que quienes necesitan urgente nuevas herramientas son ellos mismos. No les han enseñado a ser padres, y algunos hasta hacen juicios de valor sobre sus hijos, cuando los pequeños sólo están expresando lo que aprendieron de sus propios modelos. A esos padres les hago

ver que difícilmente algo cambie si quienes deben enseñar con el ejemplo no lo hacen, si ni siquiera son conscientes de su rol de referentes. Cuando los padres se dan cuenta del rol que juegan, asumen que cualquier acción comienza por ellos mismos. Ayudados con nuevas herramientas pueden producir, luego de su aprendizaje personal, cambios sorprendentes en cada uno de los integrantes de la familia.

En el caso de las empresas, se suele creer que el problema es de comunicación, cuando en general existen graves dificultades para poder generar liderazgos coherentes. El verdadero desafío es ser un observador consciente y colaborar en la realización de diagnósticos que permitan trabajar con las causas. Recién entonces es cuando se pueden provocar cambios significativos.

¿Quién te observa cuando te observas?

Si cierras tus ojos y comienzas a soñar, a pesar de todo lo que te ocurre, ¿quién es el que sueña? Cuando te enojas mucho, pero al mismo tiempo te detienes y te dices debo contar hasta diez, ¿quién está hablándote? Cuando sientes que ya es hora de darle una vuelta a tu vida y decides salir del hueco donde te encuentras, ¿quién te anima a hacer semejante cambio?

¿Recuerdas haber sentido, alguna vez, una intuición tan fuerte que no pudiste evitar seguirla? ¿De dónde salió semejante fuerza interna? Hay algo más en nuestro interior que nos guía, pero que también es nuestro, muy nuestro. Las personas tenemos capacidades maravillosas y en el transcurso de este libro vamos a descubrir varias de ellas. Están en ti, en mí, en todos nosotros. Forman parte de nuestro sistema como seres

humanos y esperan ser descubiertas para que cada quien logre cumplir con su propósito de vida.

Siempre digo que las personas somos como un poderoso auto deportivo. Con excelente aerodinámica, un diseño extraordinario y un motor muy poderoso. Pero la mayoría tiene el freno de mano puesto. Quieren salir veloces a devorarse el mundo, hunden el pie en el acelerador y, como respuesta, las ruedas giran sobre sí mismas muy rápidamente y apenas se mueven un poco, con un gasto enorme de energía. Al tiempo de seguir intentando se frustran y comienzan a dudar, piensan que el auto no funciona o, peor aún, creen que está mal hecho de fábrica.

De observador crítico a observador consciente

Debes trascender la simple observación crítica y asumir tu responsabilidad como creador de tu presente. Para iniciar el camino del aprendizaje y comenzar a responder a la pregunta ¿Cómo?, ¿cómo se hace para cambiar?, es necesario dar el primer paso: aprender a ser un observador consciente de tu gran poder personal. Esto implica “darte cuenta” de que eres mucho más de lo que crees ser.

La diferencia entre un observador consciente y un observador crítico es que el segundo no desea aprender, sólo quiere tener la razón. Quien critica no observa, sino que juzga desde sus condicionamientos, evalúa y especula basado en viejas reglas y creencias. Discrimina entre el bien y el mal, bajando o subiendo su pulgar sin saber qué es lo que realmente observa. Quiere lograr el control, pero ignora el control sobre qué. Parado en la soberbia de creer saber cómo son y deben ser las cosas, se asegura de que todo siga siendo

tal como era, preservando lo conocido. Trascender al observador crítico que todos llevamos dentro requiere de mucho valor y decisión, porque implica dejar ese lugar conocido, falsamente seguro —y menos aún comfortable— que hemos creado para dominar nuestro entorno.

¿Para qué ser observadores conscientes? ¿Cuál es la ventaja de tener consciencia de nosotros mismos?

Dijimos que ser observadores conscientes y darse cuenta de los cambios implica advertir las diferencias de lo que has experimentado entre tu “estado pasado” y tu “estado presente”. Para ello también es necesario tener noción y consciencia del factor tiempo. Debemos distinguir y reconocer nuestra situación en cuanto al tiempo que transcurre, debemos poder diferenciar entre pasado, presente y futuro.

Seguramente tienes —o has tenido— experiencias de convivencia con mascotas, en muchos casos, creaste relaciones profundas y extraordinarias. Una característica que podemos advertir en ellas es la falta de preocupación, y su presencia enfocada en el presente. Si bien poseen una buena memoria, no se los ve preocupados por saber si mañana tendrán alimento en sus platos o por cómo será su vejez, en general se los ve muy felices en un presente continuo. Ellos no se hacen problemas por lo que pasará mañana, ni se plantean si estarán preparados para afrontar el futuro.

Durante mucho tiempo, me pregunté para qué les servía a las personas contar con esta percepción del tiempo... ¿Cuál es el

motivo que les permite saber que habrá un mañana? ¿Cuál es la razón de saber que algún día morirá? ¿Para qué les sirve reconocerse con una identidad y advertir, al mismo tiempo, que son diferentes a los demás? ¿Para qué nos sirve ser ese observador consciente, de nosotros mismos y de la humanidad?

En mi opinión, la respuesta a todos estos interrogantes es: ¡Para aprender! Ser un observador consciente te permitirá darte cuenta de que eres un ser especial, excepcional, poderoso y con un gran propósito. Observar tu estado pasado desde un estado presente abierto y comprensivo, sin críticas ni discriminación, te permitirá apuntar a un nuevo estado deseado lo suficientemente elevado que puede impulsarte, desde lo más profundo de tu corazón, a lograr lo que te propongas.

Y, ¿aprender qué? A perdonar y perdonarte. A aceptar y aceptarte y, definitivamente, a amar y amarte sin condiciones. Podría decirte que tu propósito, nuestro propósito como especie, se basa en cumplir con estos tres objetivos. Nuestra razón de ser, nuestro gran desafío diario y la finalidad de nuestra existencia se cristalizarán recién cuando podamos incorporar estas enseñanzas.

Para salir de la simple observación crítica y transformarte en observador consciente deberás desaprender, observar, preguntar, actuar y seguir aprendiendo. Pero todo ello desde una nueva posición en el mundo, tu mundo. Dentro de tu percepción del tiempo, comparar los estados pasado y presente te permitirá focalizar tu mente en aspectos más elevados para el futuro. Y lo maravilloso e irónico de este

proceso es que, al igual que las mascotas, es imposible fijar un objetivo claro y alcanzable si no comienzas a vivirlo, ahora mismo.

Ser un observador consciente es ampliar tu percepción de la realidad, elevando tus estándares, asumiendo la responsabilidad y potenciando tu capacidad creadora. Pero, *¿qué es la realidad?*

