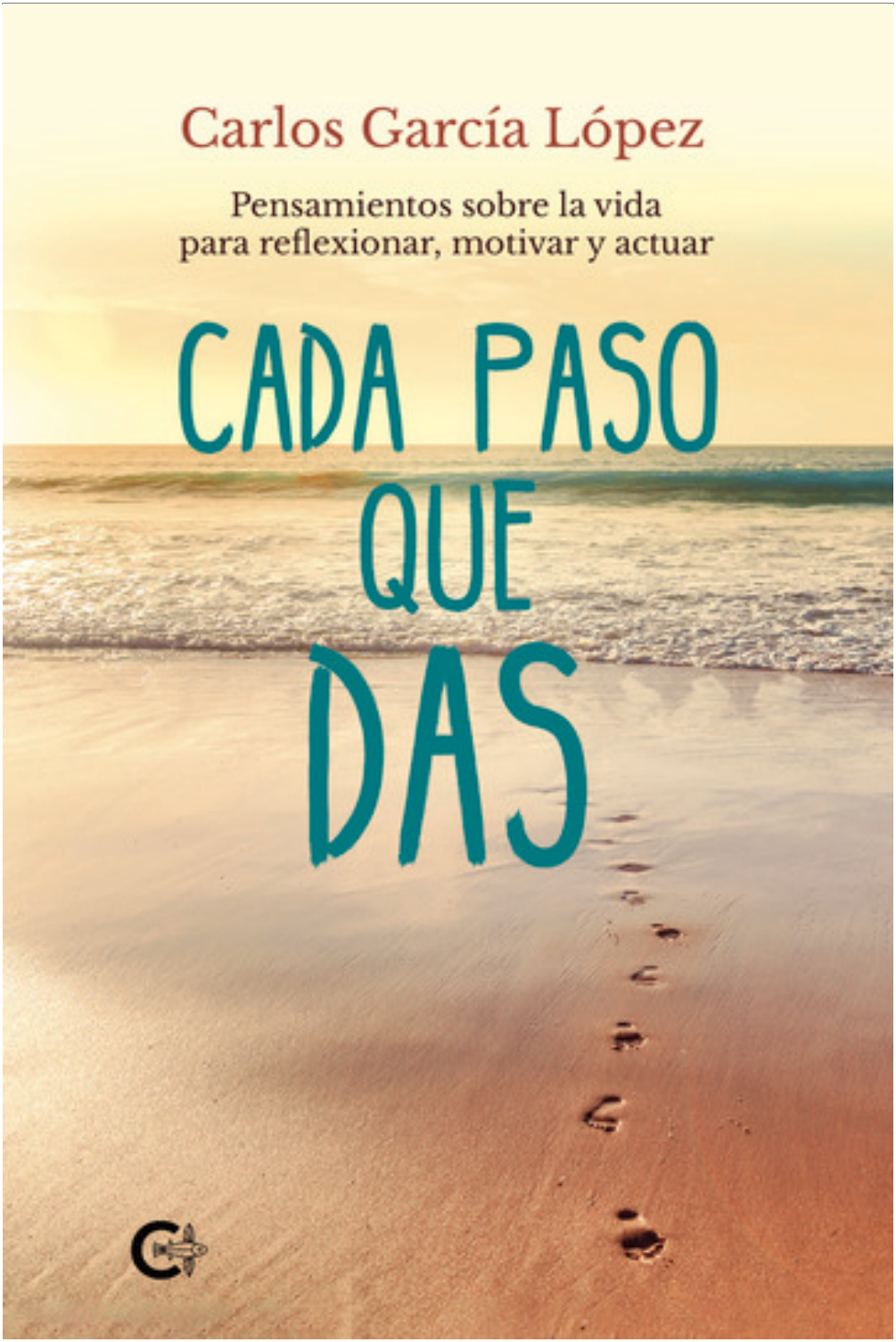
Carlos García López
Pensamientos sobre la vida
para reflexionar, motivar y actuar
CADA PASO QUE DAS

# Agradecimientos

En primer lugar, doy gracias a la vida por permitirme escribir este libro que siempre soñé escribir.

Muchas gracias a mi familia. Mamá, la persona que más admiro. Papá, mi superhéroe preferido. Mis hermanos, Javi y Ana, los que me han hecho crecer acompañado y feliz. Adeline y Alex, mis cuñados. Mis abuelos Hilario y Victoria. Mis yayos Ana y Ramón y su humor incansable. Mis tatas Isa y Paqui, mis tíos Frutos y José Luis, mi prima Fanny y, sobre todo, mi primo Raúl. Eres como mi hermano pequeño. José María, la pareja de mi madre, y toda su familia. Mi mujer Íngrid, la que me observa y me apoya en todo lo que hago. Mi suegra, Mari Ángeles. Y, por supuesto, mi hijo. Mi Víctor. La persona que me hace levantar cada día con ganas de ser mejor de lo que soy.

Gracias a todos los antiguos compañeros de colegio, instituto, universidad y máster. Sois muchísimos. Seguro que me dejo a alguno, espero que me perdonéis: Mariona, Silvia, Arnau, Xavi, Jordi, Pol y Laura, Marc, Juanca, Frede, Ignasi, Aleix, David, Pau, Iván, Sígrid, Albert, Ari, Laia, Tania, Andreu, Biel, Marta, Aida, Francesc, Alba, Neus, Álex, Ahmed, Lorena, Minerva, Fanny,

Anna, Jonny, Yavi, Monje, Cachas, Cris, Raquel, Ricard, Dani, Gerard, Samu, Pilar de Francisco, Josep.

Agradezco a mis vecinos o antiguos vecinos por aportarme tanto durante tantos años: Nano, Natalia, Andrea, Miguel Ángel, Mariona, Roberto, Bea, Mercedes, Laura, Manolo, Chema, Dani, Jesús, Meri, Álex, Ramón.

Gracias a mis antiguos compañeros de trabajo, la mayoría de ellos grandes amigos: Miquel, Albert, Lluis, Óscar y Cris, Marina y Jordi, Axel, Adriana, Vero, Iván, Augusto, Paco, Álex, Rafael, Carlos, David, Gustavo, Sheila, Mari Ángeles, José y Chari, Nacho, Rubén, Dani, Ismael.

Gracias a los calisténicos que han ido apareciendo en mi vida: Aarón, Dani, Nerea, Giovanni, Combatrix, Carlos, Yassine, Emmanuel, Luis, Lenny, Sergio, Adrián, Iván, Joan, Tristan, Samz, Lass, Lamin, Piko, Eric, Pol, Borja, Isma.

Agradezco a todos los que forman o han formado parte del nuevo proyecto en el que hace unos años me embarqué: Selina, Manolo, Azucena, Alejandro, Manel, Noemí, Eneida, Duarte, Mari José, Juanjo, Mari Carmen, Helena, Conchi, Alejandro, Paqui, Gorka, Koldo, Damaris, Merche, Carlos, Ramón, Jessica, Mayte, Ali, Laura, Héctor, Tania, Ari, Consol, Pepe, Carol, Xarki, Lydia.

Gracias a todos los que habéis llegado a mi vida a través de las redes sociales u otros medios: Alejandro, Jorge, Sergio, María, Osisamorris, Israel, José Antonio, Jefferson, Manuel, Juan Carlos, Joaquín, Susana, Xiana, Enrique, Yassine, Maribel, Sarai, Merche, Hugo, Érika, Mikel, Benny, Javier, Antonia, Jaume, Douglas, Kira, Edu, Álex, Inma, Tere, Isa, Rafa, Dannilo, Raúl, Mari Carmen y Laura, Maite, Tomás, Alba, Esther, Lidia, Borja,

Diana, Cris, Vanessa, Mahamadou, Resti, Fran, Mago Joquer, Patricia, Toñi, Fer, Félix, Marina, Jimbo, Marcel.

Por último, gracias a ti, lector. Gracias por confiar en mí. Gracias por dedicarme una pequeña parte de tu tiempo.

Sois los mejores.

# Introducción

Este es mi primer libro. Llevaba demasiados años con la idea en la cabeza de escribirlo, pero nunca encontraba el momento. Y, como bien sabes, decir que no encuentras el momento no es más que una simple excusa. Quizás es la excusa más utilizada junto a «no tengo tiempo». Porque momentos siempre los hay, el contenido con el que los rellenes depende de ti. Y mis momentos, además de por mis «obligaciones», los decidía ocupar por otras cosas que no me acercaban al objetivo que supuestamente tanta ilusión me hacía.

Antes de seguir, te resumo un poco mi historia para que entiendas el porqué de este libro. Me llamo Carlos García —también conocido como Carluigi—, nací en 1987, me licencié en Publicidad y Relaciones Públicas y me especialicé en la escritura de guiones. He estado trabajando como guionista y he escrito infinidad de artículos para diferentes medios de comunicación, llegando a dirigir un programa de radio desde Madrid que se emitía en Los Ángeles —*Cruzando el Charco*—. Toda esta experiencia hizo que el interés de escribir un libro empezase a nacer, pero no sabía ni de qué ni para cuándo.

Por diferentes circunstancias de la vida en las que no estaba anímicamente en mi mejor momento, llegó a mis manos el primer libro de desarrollo personal que iba a leer y me hizo pensar bastante. Ese libro cambió mi forma de ver la vida y despertó dentro de mí un interés grande por ese mundo y decidí empezar a leer otros libros, escuchar audios y asistir a conferencias de temática similar.

Decidí crear un pequeño blog en el que compartía un breve texto a la semana relacionado con los temas que estaba aprendiendo. Y, pese a la poca audiencia que tenía el blog, los textos gustaban y empecé a recibir varios mensajes de personas que no conocía agradeciendo los textos. Este nuevo camino que emprendí me dejó claro cómo enfocar el libro que quería escribir, pero me faltaba dar ese primer paso que me pusiese en marcha.

Había muchas personas a las que adoro que me animaban a empezar a escribir este libro, pero no me despertaban la motivación suficiente para ponerme a ello. Sabía que lo tenía que hacer, pero nunca empezaba. Lo que me pasaba siempre lo comparo con uno de los momentos más memorables de la serie *Dragon Ball*, de la que soy fan absoluto. Hay unos episodios en los que un personaje, Gohan, debe conseguir despertar toda la fuerza que tiene en su interior para poder combatir contra el enemigo de turno, Cell. Los amigos y el padre de Gohan no paran de animarle para que saque todo su potencial, incluso Cell hace todo lo posible para ver ese poder del que todos están hablando.

Pese a todos los esfuerzos que hacen, no hay manera de que las cosas cambien. El poder de Gohan sigue dormido. Hasta que un antiguo enemigo, A-16, que ha decidido ayudarlos a combatir contra el enemigo en común Cell, se acerca bastante malherido con ayuda a la zona en la que están luchando. A-16, ante la mirada atónita de Cell, le pide a Gohan que haga lo que le diga su corazón. Que saque todo su poder. Que es la única persona que

puede hacerlo. «Hazlo, te lo suplico. Sé cómo te sientes». Cell, al ver esa escena, decide acabar con el androide A-16.

Justo en ese instante, Gohan siente que ha llegado el momento y, por fin, despierta todo su poder.

El «clic» que recibió Gohan yo también lo recibí. Después de leer un libro de desarrollo personal en el que se explica muy bien cómo gestionar la fuerza de voluntad, los hábitos..., escribí un mensaje en una de mis redes sociales que decía lo siguiente: «Los obstáculos son esas cosas que uno ve cuando aparta los ojos de su meta» (Henry Ford). Un buen amigo de México al que conozco gracias a las redes, Joaquín González, me contestó esa frase con este mensaje: «¡¡Claro!! ¡La vida mola! Deberías escribir tu libro. Debes tener en cuenta eso y no perder tiempo».

Él no sabía nada de mi sueño. Él no sabía que llevaba tiempo queriendo dar el paso escudándome en mil excusas. Él no sabía que yo tenía esa idea desde hace muchos años. Pero lo dijo. Y mi mente y mi corazón hicieron clic. «Sé cómo te sientes. Eres la única persona que puedes hacerlo. Hazlo». Me recorrieron tantos pensamientos, recuerdos y emociones por mi cuerpo que desperté. Esas palabras me hicieron sentir que no podía seguir dejando pasar el tiempo y debía ponerme a ello. El momento había llegado.

Todos en alguna ocasión necesitamos algo que nos ayude a hacer ese clic. Algo que nos despierte. Que nos abra los ojos. Que nos haga reflexionar. Que nos haga atrevernos. Que nos haga dar mucho más de lo que estamos dando.

En este libro que tienes en tus manos quiero compartirte diferentes ideas, reflexiones, anécdotas, sentimientos y pensamientos respecto a varios temas que me han hecho crecer, aprender y entender la vida de otra manera. Dejando a un lado los textos en los que abro un poco más mi corazón hablando de temas personales o de las personas que más quiero, en los demás textos no

vas a encontrar nada que no sepas. Pero una cosa es saberlo y otra muy diferente hacerlo. Como dice Woody Allen: «Las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas».

Si nos diesen a elegir, todos querríamos ser felices, cumplir nuestros sueños, atrevernos, ser más alegres, más optimistas, ayudar más, dar lo mejor que tenemos dentro... Pero, por lo que sea, a veces se nos olvida y dejamos de hacer lo que queremos hacer. No siempre es fácil, claro que no, pero a veces solo necesitamos algo o alguien que nos haga ese clic que nos ayude a empezar a hacer y no solo a decir.

Espero que este libro te pueda ayudar a dar ese clic. Al menos espero que te haga reflexionar y te haga replantearte cosas. No soy ningún gurú ni me gusta considerarme *coaching* ni quiero que hagas o dejes de hacer nada que no sientas que debes hacer. Yo te hablo desde mi experiencia y observación. Haz caso siempre a tu corazón. Mi objetivo, como dice Mago More, es ayudar y hacer reír a los demás. Ojalá pueda ayudarte con alguno de los textos o frases que encontrarás a lo largo de este libro. Verás que los puedes leer y releer en el orden que tú quieras.

Ya no tengo nada más que añadir. Todo lo que decidas hacer y aprender después de *Cada paso que das* depende de ti.

# ¿Cómo estás?

¿Cómo estás? No me digas «estoy bien», como tantas otras veces has hecho. Quiero saber cómo estás de verdad. Y tú también necesitas saberlo. No esquives la pregunta con la típica respuesta vacía. ¿Cómo estás? En este momento. En tu vida. En tu trabajo. En tu familia. Contigo mismo. ¿Sientes que eres feliz o no lo eres? ¿Sientes que estás haciendo todo lo que te gustaría hacer? ¿Sientes que estás dando lo mejor que tienes? ¿Qué sientes?

¿Cómo estás? Para un momento, observa y escúchate. No vale la pena fingir, ocultar o forzar lo que no estás sintiendo. No quiero obligarte a que me cuentes nada que no quieras contar ni, por supuesto, que se lo cuentes a otras personas si no quieres hacerlo. Pero al menos cuéntatelo a ti. No lo esquives. Siéntate y reflexiona sobre la vida que tienes, cómo eres y cómo te sientes. ¿Es lo que quieres?

Estoy convencido de que has oído muchas veces la famosa frase de Einstein: «La vida es como una bicicleta, para mantener el equilibrio hay que seguir avanzando». La metáfora está muy bien y puedes estar más o menos de acuerdo con ella, pero no hay que olvidar que a veces la rueda de la bicicleta se pincha y

tenemos que parar para arreglarla. Y quizás ahora es el momento en que te toca parar a ti.

¿Cómo estás? ¿Sientes que eres feliz? No te hablo de la felicidad momentánea que te puede producir un regalo, un premio, una situación determinada, un cambio reciente o un logro. Quizás acabas de pasar por un momento que te ha proporcionado ese estado y estás alegre o ilusionado. Esa sensación es una maravilla, pero no te hablo de eso. Hablo de tu felicidad en general. De tu vida. De lo que eres. De lo que haces. De tus objetivos. ¿Estás dando lo mejor que tienes en todo momento? ¿Estás luchando por conseguir todo lo que realmente deseas? ¿Te conformas con estar bien pudiendo estar muy bien o realmente eres feliz estando como dices que estás?

Deja que te cuente una historia. Un visitante llegó a la casa de un granjero y vio en la puerta a un perro que no estaba a gusto. El perro estaba tumbado en el suelo, pero no paraba de ladrar y quejarse todo el rato. Cuando el granjero abrió la puerta, el visitante le preguntó qué le pasaba al perro.

—El perro es muy perezoso —le respondió el granjero.

—¿Y por eso se queja?

—No. Se queja porque justo donde está acostado hay un clavo que le pincha y por eso ladra todo el rato.

—¿Y por qué no se mueve?

—Porque el clavo le molesta lo suficiente para hacerle quejarse, pero no lo suficiente para hacerle moverse.

Muchas veces nuestro estar bien es un clavo. Estamos bien, pero no estamos del todo bien. Estamos bien, pero sabemos dentro de nosotros que podríamos estar mucho mejor. Estamos bien por no querer estar peor. Quizás no hemos identificado que tenemos un clavo, quizás nos hemos acostumbrado a esa ligera molestia o quizás nos da pereza o miedo movernos porque no

sabemos lo que nos podremos encontrar cuando nos movamos a otro lugar. Pero sabemos que algo falla.

El conformismo y el miedo nos hacen creer que estamos mejor de lo que creemos. Nos hacen dejar de ver nuestra realidad y nos «ayudan» a convencernos de que estamos bien sabiendo que no lo estamos.

Cuando uno se pregunta cómo está, tiene que ser sincero. De nada sirve querer convencerte de algo que sabes que no es real. Puedes engañar a los demás, pero no te engañes a ti mismo. Analiza tus relaciones, cómo te comportas contigo y con los demás, si estás persiguiendo lo que realmente deseas, si das lo mejor que tienes porque te apetece y si escuchas a tu corazón en cada paso que estás dando.

Si hay algo dentro de ti que te dice que no estás del todo bien, tienes que hacer algo para cambiarlo.

Si estás bien, que sea de verdad.

# No esperes a que sea tarde

No esperes a que sea tarde. De verdad, deja de esperar. Deja de esperar a que la condición sea la más óptima. Deja de esperar a que todo cambie para que tú cambies. Deja de esperar a que, por arte de magia, tengas la actitud adecuada para hacerlo. Repítetelo las veces que sea necesario hasta que lo aprendas: deja de esperar.

No esperes a que sea tarde. Sabes de sobra que el único momento que existe es el ahora, y lo único que puedes hacer para que las cosas cambien mañana, es actuar hoy. Por más que te hayan dicho o hayas escuchado desde hace años que todo llega cuando tiene que llegar. Que todo llega en su determinado momento. Que tengas paciencia, que no desesperes, que todo acaba llegando. ¿Sabes qué? Que seguramente tengan razón. Todo o casi todo acaba llegando cuando tiene que llegar. Pero es imprescindible que, a estas frases esperanzadoras, se les añada la parte más necesaria para que las cosas pasen: tu decisión. Tu acción. Tu determinación.

Todo o casi todo acaba llegando cuando tú decides que tiene que llegar. Porque esperar a que llegue lo que desees que llegue esperando a que aparezca sin poner nada de tu parte es como querer comer fruta y esperar a que la fruta aparezca en la mesa

en lugar de ir tú a la frutería a comprarla para poder ponerla en la mesa y comértela. No tiene sentido, ¿verdad?

No esperes a que sea tarde. Sé que cuesta. Claro que cuesta. Pero también cuesta no hacer lo que te gustaría estar haciendo. Hay miedos. Inseguridades. Frustraciones. Tienes miedo a que las cosas no salgan como tú esperas que salgan. Tienes miedo al fracaso. Tienes miedo a equivocarte. Tienes miedo a no conseguir lo que quieres conseguir. Tienes miedo a no estar preparado cuando llegue el momento. ¿Crees que eres la única persona con esos pensamientos? ¿Crees que los demás no tenemos miedo? ¿Crees que los demás estamos deseando fracasar?

Siempre va a haber algo que te impida o que te sirva como argumento para creer que ahora no es el momento adecuado. Siempre. Y seguramente alguna vez tengas razón. Pero la mayoría de ocasiones te agarras a cualquier excusa para no dar el primer paso. Y eso es el miedo. El miedo te hace esperar. Y si no decides hacerlo, aunque sea con ese miedo, siempre estarás esperando. Y si sigues esperando, algún día será demasiado tarde.

No esperes a que sea tarde. No esperes a estar listo. No esperes a decirle al mundo que ha llegado el momento. Demuéstralo. Hazlo. Da ese primer paso. Créete que puedes lograrlo. Aun sabiendo que quizás nunca llegue a pasar, no dejes de creer. Si esperas eternamente, nada va a cambiar. En cambio, si te pones en marcha para que las cosas cambien, es bastante probable que las cosas acaben cambiando.

Y ten presente que vas a fallar. No te obsesiones, pero vas a fallar. Pero no importa. Inténtalo de nuevo. Es imposible que todo salga a la perfección. Es imposible que todo salga a la primera. Es imposible que no aparezcan inconvenientes. Tienes que fallar. Fallar una y otra vez. Fallar mejor y aprender. Hasta que, algún día, lo logres. Y, mientras ese día no llegue, sigue intentándolo. Vuelve a ponerte a ello. Usa otro plan, pero no cambies tu meta.

No esperes a que sea tarde. Cree en ti. Si estás esperando es porque no te ves preparado. Y tienes razón. Tanto si crees que estás preparado como si crees que no lo estás, tienes razón. Porque las cosas solo pasan cuando crees que pueden pasar. Parece una tontería, pero es totalmente cierto. Cree en ti. Cree que las cosas pueden cambiar. Cree que algo mejor es posible. Pero cree de verdad. El creer no te va a quitar los miedos. Ni siquiera te va a impedir que fracases. Ni tampoco va a garantizarte que obtengas lo que quieres. Pero si no crees, ¿para qué vas a intentarlo?

Algo mejor te está esperando.

No esperes a que sea demasiado tarde.

Cree en ti.

Demuéstralo.

Hazlo.

# Mírate al espejo

Mírate al espejo y ten el valor de decirle que no vas a conseguirlo. Mírate al espejo y pide a esos ojos llenos de ilusión que dejen de brillar. Mírate al espejo y ordénale que no vuelva a intentarlo. Que ha llegado la hora de bajar los brazos. Mírate al espejo y atrévete a exigirle que se rinda.

Grítale que es un cobarde. Que va a seguir fracasando una y otra vez. Que no ha nacido para cumplir lo que siente que quiere ser. Que se conforme.

Y, por último, mírate al espejo y pregúntale si estás o no estás equivocado en todo lo que estás diciendo.

Espero que su respuesta sea que sí.

En caso contrario, realmente estás equivocado.

# Confío en ti

Confío en ti. Puede que tú todavía no lo hagas, pero yo confío en ti. Sé que a veces cuesta mucho encontrar motivos por los que confiar en ti mismo después de haberte fallado tantas veces, pero te aseguro que siempre los hay.

El primer motivo es porque sé que te has fallado, pero también sé que no lo has hecho siempre. Sé que dentro de ti sigue estando la persona que no siempre dudaba. Sé que dentro de ti sigue estando la persona que jamás perdió su confianza en ella. Sé que dentro de ti sigue estando la persona que se atrevía y hacía las cosas porque era lo que realmente quería. Sé que esa persona confiaba en ti y sé que tú lo puedes volver a hacer.

No te pido nada que no hayas hecho. No te pido que adquieras un superpoder de la noche a la mañana o que hagas algo fuera de lo normal. Solo te pido que saques lo que tienes dentro. Que vuelvas a ser la persona que has sido en otros momentos. Que creas en la calidad que tienes dentro. Eres mucho más de lo que estás demostrando. Eres mucho más de lo que estás haciendo. Eres mucho más de lo que estás siendo. Yo veo y creo lo que tienes dentro. Vuelve a sacarlo como has hecho otras veces.

El segundo motivo es porque sé que todo se entrena. Claro que no es fácil, pero merece la pena. Entrenaste para sacarte el carné de conducir. Entrenaste para mejorar tu composición corporal. Entrenaste para aprobar un examen. Entrenaste para aprender cómo funcionaba el ordenador. Entrenaste para tantas cosas que ni te acuerdas de que tuviste que entrenar. Lo viste como un proceso natural para superar ese desafío que tocaba afrontar. Y lo hiciste.

Tu confianza es tu nuevo desafío. Tienes que entrenarla. Igual que has hecho tantas veces. Puedes entrenarla leyendo, escuchando audios o viendo vídeos, pero la mejor manera que tendrás de entrenarla es haciendo las cosas que no te atreves a hacer pese al miedo o las dudas que te están bloqueando. Deja que lo que quieres gane la partida a lo que temes.

El tercer y último motivo es porque no te puedes conformar. No te puedes convencer de que no quieres lo que realmente quieres. No te puedes resignar a seguir haciendo lo que estás haciendo porque lo que te gustaría hacer está al otro lado del miedo. No te puedes conformar, por favor. No vale la pena no atreverse. No esperes a que llegue el momento ideal para dar ese paso porque nunca va a llegar si no haces nada para que llegue. Tu conformismo de ahora se va a convertir en tu arrepentimiento de mañana. Da el paso. No estés eternamente esperando a que las cosas cambien. Nada cambiará mientras te sigas conformando.

Puede que no confíes en ti porque no te atreves o no te atreviste a hacerlo. Puede que no confíes en ti porque no te ves o no te viste capaz. Puede que no confíes en ti porque no sabes o no supiste cómo hacerlo. Todo eso ahora no importa. Lo que importa es que depende de ti que puedas volver a atreverte. Depende de ti que puedas volver a ser capaz. Depende de ti que aprendas la manera de hacerlo. Y lo hagas.

Si tienes miedo, hazlo con miedo. Si tienes dudas, hazlo con las dudas. Si tienes vergüenza, hazlo con vergüenza. No eres la única persona que tiene todo lo que tú también tienes. Todos lo tenemos. Pero la única opción es hacerlo, porque la alternativa sí que te tendría que generar miedo, dudas y vergüenza. Tienes que dar un paso al frente y ponerte de una vez por todas las pilas. Atrévete.

Yo confío en ti. Tienes que volver a confiar en ti. Y, si te cuesta, confía en mí. Sé que puedes demostrarte mucho más de lo que imaginas. No te rindas antes de haberlo intentado.

Busca la persona que un día fuiste.

No te conformes, por favor.

Yo confío en ti.

Vuelve a confiar en ti.

**«No dejes que tu mente te haga creer que no se puede»**