



# EL DOLOR ES INEVITABLE, *el sufrimiento es opcional.*



*Dile adiós a tu **Bioalgia***

*Primera edición  
Marzo 2021*

© Yira Vermenton, 2021  
ISBN: 978-9945-09-738-2



*Dedico este libro:*

*A todas las  
mujeres que deciden atravesar  
el umbral del dolor,  
reconociendo su valor, enfrentando sus miedos,  
y asumiendo el cambio que les permite  
convertirse en la persona que siempre  
supieron que podían ser.*



# Prólogo

Se aproximaba el día internacional de la mujer y sentí el deseo de escribir algo inspirador y reflexivo a la vez. Había estado escuchando a un entrenador hacer un contraste entre los emprendedores modernos en las áreas de servicios y tecnología, y los emprendedores en el ámbito del crecimiento personal. Su comparación se basaba en la capacidad de eliminar o añadir molestia o fricción a quienes consumen su servicio.

En los últimos tiempos, empresas como Netflix o Uber, han penetrado rápidamente en el mercado, simplificando extraordinariamente la forma de entrega de sus servicios. Es decir, eliminando el nivel de molestia o fricción. En el pasado, por ejemplo, teníamos BLOCKBUSTER Videos, y cuando queríamos ver alguna película en casa, alguien tenía que pasar a recoger la cinta de video (más tarde los DVD's), y por supuesto regresarlos antes de que se cumpliera el plazo del alquiler para no tener que pagar la penalidad. Uber, hizo algo similar al simplificar la forma que ordenamos un taxi. En ambos casos, se redujo el nivel de fricción o molestia del consumidor.

En el caso de nosotros los coaches o entrenadores de desarrollo personal, el caso es el contrario. El servicio solo funciona en la medida en que aumentamos la fricción o la molestia de nuestros clientes. Bien lo dice la frase popular en el idioma inglés: ***"No pain no gain"***. Nada más acertado. *Sin dolor no hay progreso, no hay*

desarrollo, no hay crecimiento. Sin embargo, a veces queremos huir del dolor, sin sacar el beneficio marginal que representa pulir nuestro carácter y convertirnos en mejores personas.

Este libro lo escribí para mujeres que no han podido unir los puntos entre su dolor y su necesidad de cambio. Es un libro reflexivo para ayudarles a identificar su dolor y que ese dolor sea el catalizador de un cambio significativo en sus vidas; evitando que, buscando suprimirlo, hagan del sufrimiento un estilo de vida.

Es una lectura sencilla que puede promover el cambio en tu vida.

**Yira Vermenton**

Coach, Conferencista y Consultora de Felicidad

# Prefacio

**Bioalgia.** La palabra no existe, pero debería existir... es una condición de la que muchos padecen y que debilita cada vez más a la humanidad.

**'Algia'** es un sufijo que procede del griego *'algós'* e indica dolor. Ej: *Fibromialgia*: dolor de las fibras musculares; *Nostalgia*: pena de verse ausente de la patria, de los familiares o de los amigos. **'Bio'** es un prefijo también de origen griego que significa *'vida'*. La **Bioalgia** es, entonces, la condición que tenemos cuando la vida nos duele.

Para algunas personas su peor cárcel es su propia cotidianidad. Sin embargo, la realidad es que a todos, en un momento determinado y de diversas formas, nos duele la vida. Nos damos cuenta que vivimos en total desequilibrio, pero como algunas cosas suelen estar más o menos bien, con eso logramos rebasar el día. Pero con el mismo cuento, un día se convierte en semanas y las semanas en meses. Para algunas personas, los meses se transforman en años disimulando, tras una sonrisa, que todo está bien. Mas por dentro se ha ido sofocando el dolor y nos sentimos atrapadas y sin salida. Una sensación que nos tortura y nos llena de inseguridad.

Vamos por la vida cargando un equipaje insípido, material innecesario; cargadas de compromisos, de gente, porque toca, porque es así. Situaciones sin resolver, que decidimos postergar y ocultamos tras una sonrisa. Nos convencemos que todo está bien, pero en realidad la vida nos duele. Nos duele el cuerpo, nos



duele el dinero, nos duele la falta de tiempo, nos duele la inacción, nos duele la mente, nos duele la falta de compromiso, nos duele la falta de pasión, nos duele vivir sin propósito, nos duele un vacío por dentro, nos duele el futuro, nos duele el trabajo, nos duele nuestro propio negocio y nos duelen los sueños sin alcanzar. ¡Nos duele no vivir... y simplemente existir!

A veces la *bioalgia* es crónica. Pasan años y la condición se hace más fuerte. Amenaza con robarte la vida; y lo importante, lo que se lleva por dentro, tiene grietas, tiene pedazos que piden ser desechados y otros que quieren ser liberados para florecer y dar fruto. Pero esa maldita condición te está robando la vida. No es fácil luchar y lidiar con lo que hay dentro para mantenerte en pie y no caer. Pero te aseguro que lo puedes hacer. Aquí, todas somos guerreras viviendo una historia y trillando un camino que ha de servirles a otras en su caminar.

En algún momento también me dolió la vida y me niego a pensar que mi *bioalgia* fue en vano. Trabajando con mujeres profesionales en mi práctica de coaching, se ha hecho evidente esta realidad: *‘a todas en algún momento nos duele la vida.’* Por eso he creado mi **Comunidad M.A.P.A.**, porque habiendo definido con claridad mi propio destino, me di cuenta de que, a pesar del dolor y las circunstancias, que a veces no podemos evitar, la vida está hecha para aquellos que saben dibujar su propio camino hacia su felicidad. La trayectoria no es una línea recta; nos toca ir confrontando y desdibujando en el camino, esas situaciones que nos provocan dolor, para seguir dibujando el trayecto hacia la plenitud.

¿Has sentido alguna vez que te duele la vida?

Con este libro quiero inspirarte para que te des cuenta de que, sea cual sea el síntoma, sea lo que sea que te duela, si estás dispuesta a aprovechar el regalo de la vida, tu mal tiene cura. Lo importante es saber que no estás sola. En algún momento a todas nos toca caer, lo importante es asegurarnos de tener por lo menos a alguien que nos pueda ayudar a levantarnos.

Mi trabajo es ayudarte a levantarte, a abrazar la vida, a trazar tu propio destino, a establecer las coordenadas de tu propio GPS, y a dibujar tu propio **M.A.P.A.** hacia tu felicidad. La vida suele ser generosa con aquellas personas que persiguen la aventura de vivir.

# Contenido

<b>Prólogo</b>	<b>6</b>
<b>Prefacio</b>	<b>8</b>
<b>Introducción</b>	<b>12</b>
<b>Capítulo 1 - Cuando te duele la mente</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 2 - Cuando te duele el corazón</b>	<b>19</b>
<b>Capítulo 3 - Cuando te duele el bolsillo</b>	<b>24</b>
<b>Capítulo 4 - Cuando te duele el tiempo</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo 5 - Cuando te duele tu trabajo</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo 6 - Cuando te duelen tus sueños</b>	<b>37</b>
<b>Capítulo 7 - Cuando te duele tu edad</b>	<b>42</b>
<b>Capítulo 8 - El dolor es inevitable</b>	<b>48</b>
<b>Capítulo 9 - El sufrimiento es opcional</b>	<b>51</b>
<b>Capítulo 10 - Cuando el dolor reclama un cambio</b>	<b>56</b>
<b>Referencias</b>	<b>59</b>

# Introducción

*“El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional.”*

Frase de sabiduría popular

*“Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.” – Juan 16:33*

Definitivamente, el dolor lo tenemos asegurado, pero siempre hay una salida. Mi intención con este corto libro es inspirarte, a través de varias historias y anécdotas, que es posible atravesar el umbral del dolor y vencer la *bioalgia*, cuando nos negamos a permanecer por más tiempo del necesario en ese lugar oscuro. Recuerda que en el dolor hay que estar de paso. No hay que invertir ni comprar parcela en el terreno del dolor.

En las próximas páginas vamos a enumerar algunos síntomas de la *bioalgia*, áreas en donde a veces nos duele la vida; y a la vez quiero compartirte algunas anécdotas y testimonios de mujeres ordinarias como tú y como yo, que han sabido evitar o superar esos síntomas con actitud positiva, con actitud valiente y actitud de guerrera; con la actitud de agradecimiento que nos permite abrazar la vida por lo que realmente es: un regalo de Dios que no debemos desperdiciar.

Si al final de este libro reconoces que estás padeciendo de *bioalgia*, quiero llevarte a reflexión. Es más, quiero confrontarte y voy a pedirte que salgas de tu Jacuzzi de dolor. Me considero un agente de cambio, y por eso mi

misión no es sólo inspirarte, sino también provocar transformación para que salgas de tu dolor y sanes.

Ahora bien, la decisión de sanar siempre queda bajo tu absoluta responsabilidad. Y está claro que algunos dolores físicos, mentales y emocionales requieren de la intervención de un fisiatra, psicólogo o psiquiatra según sea el caso. Sin embargo, cuando el sufrimiento es causado por elección, por terquedad, por cobardía, por victimismo, por ignorancia o desconocimiento, o simplemente porque no nos hemos responsabilizado de nuestra propia vida, quizás todo lo que necesitas es detenerte, mirar hacia dentro y reconocerte. Auto-descubrirte. Evaluar la calidad de tu sistema de creencias y darte cuenta de que, al invalidar todas las mentiras que te mantienen presa en un estilo de vida doloroso, la *bioalgia* se empieza a desvanecer y la vida comienza a florecer.

# Capítulo 1

**Síntoma:** Cuando te duele la mente.

**La historia de Adriana.**

*Adriana Macías es una MUJER profesional que nació sin brazos. Como leerás en su breve historia que aquí te comparto, tuvo que vencer las limitantes mentales que superaban sus limitaciones físicas para poder conectarse con su esencia, y a través de esa conexión desarrollar su pasión de ayudar a otros, a través de sus conferencias y libros, con un mensaje de esfuerzo, fe, esperanza, amor y alegría.*

*Adriana nació en Guadalajara, México un 25 de abril de 1978, en medio de una familia modesta. Sus padres, don José Manuel Macías y doña Guadalupe Hernández, tuvieron que enfrentar un momento muy duro al enterarse de que su segunda hija había nacido sin brazos. A pesar de ello, Adriana tuvo una infancia feliz, pese a que sus padres no contaban con mucha información acerca de su condición física o de posibles tratamientos para personas con su discapacidad.*

*Eso no impidió a sus padres educarla como una persona normal, sin necesidad de tratar a su hija como una persona discapacitada. Esa actitud de los padres fue crucial para fortalecer la autoconfianza y la autoestima de la pequeña Adriana.*

*Cuando Adriana cuenta su historia, dice que desde niña su madre le propuso ponerse unas prótesis que parecían unos*

*garfios, pero ella los rechazaba diciendo que esos garfios son los que lleva puesto el malo de la película, y que por el contrario, ella aspiraba a ser la protagonista que usa una tiara, un vestido largo, y unas zapatillas de cristal, bailando a lo largo y ancho de un majestuoso salón. Cuando los amigos de la escuela le preguntaban por qué no tenía brazos, ella contestaba que ya le saldrían, así como cuando se te caen los dientes de leche y te salen otros de nuevo.*

*Pero al llegar la adolescencia, tuvo que enfrentarse a la realidad de que su sueño de poder tener unos brazos como cualquier persona normal, era sólo una fantasía. Eso, por supuesto, desencadenó muchas depresiones, llantos y miedos que pudo superar con el apoyo de sus padres y su querida hermana Eloísa.*

*Mientras para muchos, una discapacidad como la se Adriana sería la excusa perfecta para no hacer nada y comprar una enorme parcela en el terreno de la amargura, ella logró superar sus debilidades mentales, y decidió cursar la carrera de Derecho, pues entendía que de esa forma podría ser útil para otras personas con discapacidad física. No conforme con eso, hizo una maestría en Recursos Humanos.*

*Su discapacidad tampoco la intimidó para aventurarse en el amor. Pero tendría que enfrentar una nueva depresión cuando, el mismo día de su boda, su novio le canceló debido a su discapacidad:*

*“Con toda la ilusión de tener familia, en el 2001 estuve a punto de casarme; ¡imagínate!, te dan anillo de compromiso y tú ya te ves con tu vestido, 1,500 invitados, una boda súper sencilla, pero el chico con el*

*que me iba a casar de repente me dice ¿Sabes qué? Lo pensé muy bien y no me quiero casar con una persona con discapacidad ¿Qué tal si mis hijos nacen como tú?”*

*Fue uno de los momentos más duros en la vida de Adriana. Y a pesar de tener que seguir dando conferencias para motivar a otras personas, su vida se había derrumbado por segunda vez.*

*Sin embargo, para quien tiene alma de guerrera y no se deja minar la mente por las mentiras del diablo, las puertas de la felicidad siempre se abrirán.*

*“Obviamente pasé días muy tristes, lloraba mucho, pero un día se acabó el llanto y pude darme cuenta que debía levantarme y buscar de nuevo el amor en mi vida: Juan Medina, es ese regalo hermoso.”*

*Adriana conoció a su actual esposo, Juan, en un albergue para niños discapacitados donde él trabajaba en ese momento.*

*Hoy día, Adriana Macías es una escritora y conferencista exitosa que cuenta cómo logró aceptar su discapacidad y superar la discriminación, para ser una mujer profesional que puede valerse por sí misma, peinarse, maquillarse, vestirse, comer, y escribir, gracias a su determinación y a sus hermosos pies.*

*“Sí, lloré mucho. Ahora las lágrimas que derramo son de felicidad y de gratitud, por haber podido hacer ese switch en mi cabeza... aprendí que cuando uno se propone hacer las cosas, aunque falte la herramienta esencial para hacerlas, como a mí, que me faltan los*



*brazos, siempre hay una segunda opción; siempre hay un segundo camino. Yo encontré ese segundo camino en mis pies; y bueno, cada uno tiene que encontrar cuál va a ser ese camino para lograr sus sueños.”*



Definitivamente somos lo que pensamos; y no centrar la educación de Adriana en torno a su discapacidad fue un acto de gran sabiduría de sus padres. Si bien es cierto que, llegada su adolescencia, tuvo que confrontar esa realidad acerca de su vida, eso no la hizo diferente a tantos otros adolescentes, que a temprana edad deben comenzar a hacerse responsables de sus vidas con sus fortalezas y sus debilidades.

El poder está en la mente y en el sistema de creencias que sustenta tus pensamientos. De ahí la importancia de cuidar cómo nutres tu mente porque, igual como existe la comida chatarra en cuanto a alimentos se refiere, debemos cuidar de no alimentar nuestra mente con la chatarra invasiva de los medios de comunicación, las redes sociales, la gente tóxica a nuestro alrededor o las creencias limitantes que se han instalado en nuestra mente y alimentan nuestra patrulla de pensamientos. Por el contrario, debemos cuidarla cuestionando la veracidad de nuestros propios pensamientos y nutrirla con informaciones que nos aporten un crecimiento personal.

***Remedio para cuando nos duele la mente:***

- Analiza exhaustivamente tu sistema de creencias y elimina de tu mente todas las que no te sirven,

sustituyéndolas por creencias que te aporten crecimiento.

- Sé celosa con tu entorno y las personas que transitan por él. Según Jim Rhon, filósofo y maestro, a quien considero uno de mis mentores, *‘somos el promedio de las 5 personas con las cuales más nos relacionamos en nuestras vidas’*; inconscientemente adoptamos su forma de pensar, su actitud ante la vida y hábitos, tanto positivos como negativos; asimismo su forma de hablar y de expresarse en general. Por lo tanto, evita la gente negativa, que *“siempre tiene un problema a cada solución”*.
- Pero más importante que alejarte de esas personas tóxicas y negativas, te reto a hacer un cambio en tu vida personal y que empieces a ver cómo, y a cuántas personas puedes influenciar en tu entorno cuando logras enfocarte en tus resultados positivos.
- Fortalece tu espíritu, porque es un espíritu fortalecido el que puede renovar tu mente. Efesios 4:23 – *“y renovaos en el espíritu de vuestra mente.”*

## Capítulo 2

**Síntoma:** Cuando te duele el corazón.

**La historia de Lisa.**

*Lisa D. Daniels es una valiente mujer afroamericana, fundadora del Centro de Prácticas Restaurativas Darren B. Easterling, una organización de servicios de salud conductual que sirve a las comunidades más marginadas de Chicago, fundada en la creencia de que el legado de nadie debería definirse por su peor error.*

*El 22 de Julio de 2012, Lisa D. Daniels perdió a su hijo Darren de 25 años asesinado en un parque local en Chicago, en un contencioso negocio de drogas que salió mal.*

*Como cualquiera que pierde a un hijo a causa de la violencia, a Lisa la consumía el dolor y la ira. Pero cuando arrestaron al asesino de su hijo, tomó una decisión: buscaría la paz y el perdón. Terminó defendiendo al hombre que mató a su hijo en la corte y pidiendo al juez que fuera indulgente en la sentencia.*

*Frustrada por la representación unidimensional de su hijo como un delincuente sin valor en los medios, y con la determinación de no convertirse en una víctima más del sistema, ni del incidente que produjo la muerte de su hijo, Lisa estableció el Centro de Prácticas Restaurativas Darren B. Easterling para redefinir el legado de Darren y el legado de tantos jóvenes que viven y mueren como él todos los días. Su misión es transformar los comportamientos*

*individuales que conducen a la violencia armada, ofreciendo servicios de recuperación y restauración centrados en el trauma, a mujeres y niños afectados por la pérdida de un ser querido como resultado de un crimen violento, sea que hayan sido la víctima o el victimario.*

*Otorgar perdón al asesino de su hijo fue fundamental para la reconciliación de Lisa con su trauma. No solo tuvo que perdonar al asesino de su hijo, sino también a las personas en los medios que arrastraron su nombre y el de su hijo por el lodo después de su muerte. Crear consciencia de que el trágico evento no fue personal, la ayudó a dejar ir los deseos de venganza y la ira. En cambio, abogó por el perpetrador en la corte, queriendo darle una segunda oportunidad.*

*“El perdón es encontrar la paz sin importar el resultado para ti y para nadie más, y reconocer la humanidad de otra persona es una buena manera de llegar allí. Depender de la justicia penal para castigar a las personas, lo que a menudo significa encarcelar a los jóvenes, rara vez rehabilita a nadie. Con el encarcelamiento del asesino de mi hijo nadie ganó. Esa madre también perdió a su hijo”.*

*Lisa está convencida de que las prácticas restaurativas abren el camino para que las personas traumatizadas puedan aprender a perdonar y sanar, y los que han obrado mal aprendan a pedir perdón y enmendar sus acciones para seguir adelante.*

*“La gente vive de sus propias experiencias, y la mayoría de las veces nos convertimos en daños colaterales; es una de las razones por las que la gente termina*

*delinquiendo. Eso no lo hace bueno, ni está bien, pero la perspectiva lo es todo. Si dominas tu perspectiva, podrás dominar todo lo que acompaña a tu experiencia ”.*

*Como parte de su misión en su Centro, Lisa organiza la Cumbre Anual de Verdad y Reconciliación en North Lawndale, Illinois, donde reúne a líderes comunitarios, sobrevivientes y perpetradores para conversar sobre el perdón y las prácticas de justicia restaurativa, y cómo estas prácticas pueden cambiar el sistema de justicia penal a menudo muy inclinado al aspecto punitivo de la justicia.*



“Se me partió el corazón” ... “Está con el corazón roto” ... a menudo escuchamos estas frases. Alejandro Sanz dice que “quién le va a curar su corazón partió”. Estas frases son un claro indicativo de que las emociones deben vivir en el corazón. Por eso, a veces sentimos que nos duele el corazón. Pero en realidad, al igual que la mente, nuestras emociones se alojan en nuestra alma.

Si participas en algunas de mis conferencias, a menudo me escucharás decir, que el ‘ALMA’ se llama así, porque es un ALMACén donde guardamos un montón de cosas; desde el intelecto, pasando por los pensamientos y llegando a las emociones. Pero lo que suele hacer que nos duela el ‘corazón’, son las emociones dañadas que a veces dejamos podrir dentro del ALMACén del Alma.

La falta de perdón es una de las emociones que suele causar daños profundos en nosotras, ya que la falta de perdón deriva en odio y en raíces de amargura. Lo que

por supuesto hace que te duela la vida. Es como cargar una mochila llena de piedras todos los días de tu vida.

Las emociones no son buenas ni malas, simplemente hay que vivirlas y procesarlas. Algunas emociones son positivas, pero otras son negativas; y cuando esas emociones negativas no se digieren, más bien decides ignorarlas y arrumbarlas en el rincón más oscuro de tu ALMACÉN, terminan por despedir olores tan fétidos que inundan tu existencia y te impiden avanzar. ¡Te quedas estancada! Son esas emociones dañadas las que nos provocan *bioalgia*.

Sólo hay que ser humano para experimentar un sin fin de emociones: miedo, ansiedad, envidia, preocupación, inseguridad, frustración, culpa, tristeza, vergüenza, y otras tantas más. Estas emociones son naturales, pero debemos aprender a identificar nuestras emociones, y a manejarlas. Dejar que las emociones nos manejen es un hábito tóxico que no conduce a nada bueno.

### ***Remedio para cuando nos duele el corazón:***

- Identificar la emoción que está tomando control de tu vida es el primer paso para revertir la situación y que tú retomes el control sobre tus emociones.
- Cada emoción negativa que requiere ser procesada, es diferente. Es preciso conocer a fondo cada emoción antes de proponer una solución. Como en otras situaciones de la vida, la CLARIDAD es la clave. Para sanar las emociones dañadas debes conocer a fondo la emoción, sus características y lo que las provoca. Solo entonces puedes plantearte pasos para una solución.

- Debes ser emocionalmente responsable. Esto significa reconocer que nuestras emociones y nuestros sentimientos provienen de nuestros propios pensamientos, creencias y comportamiento, y no de otros o de las circunstancias. Una vez que comprendas que tus sentimientos no provienen de fuera de ti y aceptes que tus emociones nacen de dentro de ti y tú creas tus propios sentimientos, entonces puedes comenzar a asumir tu responsabilidad emocional.
- Las emociones son uno de los aspectos de alma que más la debilitan. ¿Has escuchado la frase '*la carne es débil*'? Es un fragmento del versículo bíblico en Mateo 26:41 – "*Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.*" Pues bien, el alma es igual de débil, y la mejor recomendación que puedo darte es que fortalezcas tu espíritu, ya que sólo un Espíritu fortalecido puede lidiar con las debilidades del cuerpo y del alma.
- Cuando sientes que lo has intentado todo y continúas siendo presa de tus emociones, busca ayuda.

## Capítulo 3

**Síntoma:** Cuando te duele el bolsillo.

**La historia de Colette.**

*Me encanta contar las historias de gente que he tenido la oportunidad de conocer, porque me consta que su historia no es ficción. Sino una historia tan real como la vida misma.*

*Collette Larsen es una gran mujer, una persona con un alma hermosa y un ser humano que, por amor de madre, supo romper con todas las barreras del miedo y convertirse en una exitosa emprendedora que, al igual que yo, es miembro de la gran familia USANA. Una empresa que promueve Salud y Bienestar a aquellos que buscan proteger su salud física de manera proactiva y que además buscan gozar de una vida con libertad.*

*Esta es su historia.*

*Su viaje con USANA comenzó en 1994, cuando se puso la meta de hacer un poco de dinero extra cada mes, para poder suministrar los productos de USANA a su hija Sharlie, quien sufría y aún vive con la condición de fibrosis quística. En ese momento, no tenía ni idea de cuán positivamente esos productos y esa empresa iban a impactar sus vidas y dar forma a su futuro.*

*Era una madre soltera de cinco hijos, simplemente tratando de evitar irse a la quiebra. Su hija menor, Lexi, también había nacido con fibrosis quística, y se había sometido a un*



*trasplante doble de pulmón en un esfuerzo por salvar su vida. Por desgracia, sólo unos meses después de haberse unido a USANA, el cuerpo de Lexi rechazó sus nuevos pulmones y murió. Collette estaba emocional, física y económicamente destrozada. Estaba desesperada. Tenía que hacer un montón de dinero para pagar las deudas del hospital, y tenía que hacerlo rápidamente. Era importante que fuera capaz de trabajar desde su casa para poder seguir cuidando a Sharlie, a quien se le diagnosticó menos de un año de vida.*

*No sabía nada acerca de las redes de mercadeo, pero no tenía nada que perder y todo por ganar. USANA parecía tener ventajas sobre otras oportunidades que había examinado. La inversión inicial y costos mensuales eran mínimos en comparación con el inicio de un negocio tradicional. Podría trabajar desde su propia casa y comenzar su negocio con sólo dos personas. Además, las bondades del sistema de negocio le garantizaban poder construir un equipo bajo un sistema de fidelidad donde todos tienen iguales oportunidades de crecimiento. Era un verdadero ganar-ganar y le animaba mucho la idea de saber que USANA le pagaba semanalmente.*

*Lo que comenzó como el "negocio USANA de mamá" evolucionó hasta convertirse en una empresa familiar. Sus hijos ya son adultos con sus propios hijos. Trabajan su negocio USANA como una familia y han tenido la bendición de viajar por el mundo, ayudando al corporativo de la empresa a abrir todos sus mercados internacionales. Su adorada hija Sharlie tiene ahora 36 años, y sigue siendo su inspiración.*

*"Cuando empecé mi negocio USANA yo era una madre soltera de cinco con una educación secundaria y sin experiencia empresarial. Estaba completamente quebrada financieramente. No tenía referencias ni experiencia en los negocios. Lo que sí poseía era una gran creencia en mí misma, un ardiente deseo de poder mantener y educar a mis hijos, y una gran determinación por cambiar mi vida. USANA fue el vehículo y me proporcionó el combustible. Cuando firmé mi solicitud de ingreso a USANA, lo imposible se hizo inevitable."*

*Algunos de los nietos de Collette, también nacieron con esa enfermedad. Eso se convirtió en parte de su POR QUÉ, de su misión y de su legado. Tiene una fundación que apoya las investigaciones para aprender más acerca de esta enfermedad y encontrar la posible cura.*



A veces, por las razones que sea, tomamos decisiones que nos llevan al punto donde nos duelen los bolsillos... nos duele la falta de dinero. Ese dolor puede llegar a propagarse por todo el cuerpo y llega el punto donde tenemos una *bioalgia* crónica. Pero no importa cuán rota financieramente estés, ni cuán grandes sean tus deudas, con la disposición, la organización, la determinación y el arrojo necesario siempre se puede salir del balance en rojo.

No soy una experta en coaching financiero. Realmente no es mi área. Pero también he vivido momentos de crisis financiera y he tenido que buscar ayuda y dirección, y tomar acción para salir adelante.

Definitivamente, este tampoco es un terreno para comprar parcela y resignarse.

***Remedio para cuando nos duelen los bolsillos:***

- No te resignes. Hoy más que nunca hay formas no tradicionales para crear fuentes de ingresos y sanear nuestras finanzas personales.
- Quizás puedas hacer como Collette y empezar un negocio propio con una pequeña inversión. Pero quizás lo más sabio sea emplearte, aunque de entrada puede que no sea el trabajo de tus sueños. Sí... lo sé, yo soy la que siempre aconsejo que debes hacer lo que amas. Pero a veces, situaciones extremas requieren medidas extremas, y cuando has aclarado tus talentos y tus pasiones, siempre puedes encontrar un propósito detrás de lo obvio. Tu trabajo se convierte en una evidente fuente de recursos y tus empleadores se convierten en los principales financiadores de tu cambio. Con ese *'switch' mental*, podrás encontrar la magia de cultivar amor por lo que haces. Eventualmente, podrás cambiar de empleo hacia un área que te proporcione más plenitud; y a su tiempo, si es tu deseo, podrás comenzar un proyecto paralelo para convertirte en una emprendedora.
- Busca la asesoría necesaria para comenzar a hacer que tu dinero trabaje para ti. Aprende a ser una inversionista. Aunque no lo creas, puede ser más fácil de lo que imaginas.

## Capítulo 4

**Síntoma:** Cuando te duele el tiempo.

**La historia del frasco y las piedras.**

*En una ocasión cierto conferencista disertaba sobre el manejo efectivo del tiempo. En un momento, dijo: "Hagamos un experimento". Metió la mano debajo de la mesa y sacó un frasco de boca ancha. Lo puso sobre la mesa junto a una fuente con algunas piedras del tamaño de un puño. "¿Cuántas de estas rocas creen que podemos meter en el frasco?" preguntó. Después que la audiencia hubo hecho su suposición, dijo: "Está bien. Vamos a ver." Puso una piedra en el frasco. . . luego otra . . . luego otra y otra. No recuerdo cuántas metió, pero llenó el frasco. Luego preguntó: "¿Está lleno este frasco?" Todos miraron las rocas y dijeron: "Sí".*

*El conferencista entonces dijo, "¡Esperen!". Metió la mano debajo de la mesa y sacó un cubo de piedras pequeñas. Luego echó un poco de piedras pequeñas y agitó el frasco y las piedras pequeñas entraron en todos los pequeños espacios que dejaron las grandes rocas. Entonces, sonrió y preguntó una vez más: "¿Está lleno el frasco?"*

*En ese momento, los participantes contestaron a partir de la pasada experiencia y dijeron; "Probablemente no". "¡Bien!" respondió el sabio conferencista. Luego metió la mano debajo de la mesa y sacó un cubo de arena y comenzó a tirar la arena en el frasco. Se metió en todos los pequeños espacios que dejaron las rocas y las piedras pequeñas.*

Una vez más miró a su audiencia y dijo: "¿Está lleno este frasco?" "¡No!" respondieron.

Él dijo: "¡Bien!" y tomó una jarra de agua y comenzó a verterla. Metió algo así como un litro de agua en esa jarra.

Luego dijo: "Entonces, ¿cuál es el aprendizaje de esta demostración?"

Alguien dijo: "Bueno, que no importa cuán llena esté tu agenda, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas."

"No", respondió el conferencista. "Ese no es realmente el punto. El punto es este: Debes colocar primero las rocas más grandes." Luego continuó: "Ahora, quiero que reconozcas que este frasco es tu vida."

**Las rocas representan lo que realmente es importante para ti.** Todo lo que te acerca a cumplir tus objetivos personales y profesionales; por ejemplo: tu salud, tu familia, tu trabajo o tu relación con Dios.

**Las piedras pequeñas son comparables a aquellas tareas de tu rutina diaria que necesitas hacer, aunque no te acerquen directamente a tus objetivos, como pueden ser las reuniones de trabajo, el contacto con tus amigos o hacer la compra.**

**Los granos de arena podrían ser los imprevistos, urgencias e interrupciones varias, que duran poco en sí mismas, pero al final del día son tantas que quitan mucho tiempo.**

**El agua sería todo lo demás; por ejemplo, las redes sociales.**

*"Si pones la arena o las piedras pequeñas en el frasco primero, no hay espacio para las rocas". Por eso dije, el punto es: "Pon las rocas grandes en primer lugar". Continuó: "Espero que ahora lo entiendas. Lo mismo ocurre con tu vida. Si gastas toda su energía y tiempo en las cosas pequeñas y materialistas de menor importancia, nunca tendrás espacio para las cosas que son realmente más importantes. Presta atención a las cosas que son importantes en tu vida y dedícales el tiempo que se merecen."*



Fue un gran motivo de reflexión para todos los participantes. Les cambió el enfoque hacia la gestión del tiempo en la vida. ¡Y a mí también!

Yo también he tenido tiempos en los que he andado como un pulpo en patines, moviéndome mucho, pero sin tener claridad de si me moví para adelante, para atrás o hacia un lado. Es uno de los síntomas del síndrome de la súper-mujer que más tarde o más temprano nos lleva a un punto donde la vida duele. Es cuando empezamos a sentir que nos duele el músculo del tiempo; y aunque, queriendo hacer uso de los súper-poderes de la súper-mujer, intentamos hacer malabares para hacer que el día nos rinda, la verdad es que como reza un versículo bíblico, por más que nos afanemos no podremos añadirle minutos a nuestro día. Entonces, "*No tengo tiempo*", se cuela como muletilla en nuestras conversaciones cotidianas, mientras afanamos para atender todo lo que demanda nuestra atención: la familia, la carrera, el

ejercicio, la casa, las amigas, la iglesia, el colegio de los niños, las obras de caridad, los paseos, etc...

Cuando decimos '*no tengo tiempo*', sólo afirmamos que lo que tengo en mi plato es más importante que la actividad opcional que me ocupa la mente, mientras intento atender lo que tengo en el plato o cualquier actividad que me sea sugerida en ese momento. No está bien ni mal decir '*no tengo tiempo*'. Pero la pregunta que debes hacerte es: ¿qué es más importante? A menudo la respuesta de no tener tiempo es una respuesta automática porque estamos abrumadas y no podemos imaginarnos agregando una actividad de placer o de trabajo más.

### ***Remedio para cuando nos duele el tiempo:***

La historia del frasco y las piedras comunica algunas lecciones sólidas acerca del manejo de nuestro tiempo y de cómo sanar la *bioalgia* cuando lo que más nos duele es el tiempo.

- Primero, todos necesitamos administrar nuestro frasco de tiempo y poner las rocas grandes (tareas importantes y de máxima prioridad) primero. Establecer prioridades nos ayudará a decidir qué tarea se debe realizar primero y cuál en una etapa posterior.
- En segundo lugar, debemos lograr el equilibrio en la vida. A veces hay hábitos o actividades que nos hacen perder el tiempo. Durante ese tiempo podemos poner las piedras pequeñas (prioridad y valor moderados), arena (menos prioridad) y agua (sin prioridad, pero importante), según la importancia y el espacio disponible.

- Hacer un inventario de tu tiempo te ayudará a identificar esos malos hábitos o actividades que te hacen perder el tiempo, y con ellos lograr una distribución más balanceada del mismo. Eso aliviará tu dolor y te proporcionará una mayor satisfacción en la vida.
- Cuidado con los EXCESOS. Simplemente no debes concentrarte excesivamente en una cosa y descuidar por completo las otras.



## Capítulo 5

**Síntoma:** Cuando te duele tu trabajo.

**La anécdota de Katingo.**

*En mi carrera como conferencista, en varias ocasiones he tenido la bendición de compartir mi pasión con una audiencia muy especial para mí... empresarios y ejecutivos del sector turístico. Cuando una ha tenido la oportunidad de disfrutar por más de 25 años su carrera, aunque decida trascender y emprender hacia otras áreas, siempre queda un vínculo muy especial.*

*Ha sido bonito reencontrarme con personas del sector turístico de mi país, a quienes alguna vez serví como proveedora de servicios turísticos, y ha sido hermoso saber que podemos servir y aportar calidad a la vida de las personas de diversas maneras.*

*En una ocasión, en la que fui contratada como conferencista motivacional para el evento Global Pursuits de Marriott International, donde impartí mi conferencia "**Pasión, la Llave del Éxito y la Felicidad**", recibí una retroalimentación que me llenó de gozo de parte de una reputada profesional del sector, quien a través de mis palabras de exhortación dijo haberse reafirmado en la misión de toda su vida. Sus comentarios me llenaron de gasolina.*

*Se trata de Katingo Haché de Santelises, presidente y fundadora de Viajes Alkasa, una empresa con más de 25 años "haciendo realidad los sueños de los viajeros dominicanos". Así describió la Sra. Katingo su misión*

*personal y la misión de su empresa; una misión que contagia a todos los que cada día salen de sus casas a colaborar como miembros de su equipo de trabajo.*

*Es esa claridad de estar haciendo algo que ama y que da sentido de propósito a su vida y a su trabajo, lo que la hace decir que ella **"trabaja en su pasión"** y que, por consiguiente, no tiene ningún plan para "retirarse". Mientras otros llevan una cuenta regresiva y no ven el día en que ya no tengan que trabajar más, es música para mis oídos y un colirio para mis ojos ver a una mujer que, rondando la edad oficial para el retiro, declara llena de energía que, seguir "haciendo realidad el viaje soñado" de algunas personas, es razón suficiente para levantarse con entusiasmo cada día y seguir dando la milla extra.*

*Cuando una empresa tiene claro su **"Misión o Contribución Única"** y logra trasmitirla a todo su equipo de trabajo, esto repercute necesariamente en sus ventajas competitivas y, por ende, en sus márgenes de beneficios. Esto así, porque a las personas les gusta ser servidas con amor y con pasión. Es por eso que, como coach empresarial, busco sembrar en las empresas ese deseo de liderar negocios con sentido de propósito, porque al final siempre resulta en un ganar-ganar. Tanto ganan los que sirven como los que son servidos; y, por supuesto, los que involucrados en el proceso sienten un gran sentido de propósito.*

*La Pasión no tiene límites ni edad. La Sra. Katingo, que es educadora de profesión, es un claro testimonio de ello, y no sólo lo ha compartido a través de sus años de trabajo dentro de su empresa, sino orientando a todos aquellos que buscan algo más que la información estándar de una guía*

*de viajero; aquellos que buscan el consejo y la calidez de una voz amiga.*



Sin embargo, no todas pueden contar la historia de Katingo con relación a sus vidas. Para muchas, llega el punto en que su única motivación para ir a su trabajo es que le paguen a final de mes. Es cuando empiezan a sentir un fuerte dolor en su músculo laboral. Para otras, el dolor es aún más agudo y parece que no tiene cura; les duele su propio negocio. Es la terrible angustia de quienes, anhelando ser independientes, comenzaron un negocio con el simple propósito de hacer dinero; o quizás les tocó heredar el negocio de los padres. Cualquiera que haya sido el origen de ese negocio, lo cierto es que se sienten atrapadas en un trabajo/negocio que no disfrutan. A veces terminan sintiéndose esclavas de su propio negocio. ¡Ahhhh! ...eso realmente hace que duela la vida. Ya sea que estés en un trabajo que no disfrutas o que tu propio negocio se ha convertido en tu peor cárcel, es tiempo de comenzar a hacer ejercicios que te permitan aliviar o sanar del todo tu dolor.

***Remedio para cuando nos duele el trabajo:***

- El mejor ejercicio para mejorar tu dolor es descubrir lo que te apasiona y descubrir con qué cuentas para tratar de convertir tu pasión en tu trabajo.
- Trabaja en tu sistema de creencias. Reconoce que no estás atrapada en ese trabajo/negocio, sino que estás en un proceso de transición. Solo podrás gestionar tu cambio de forma creativa y positiva, si entiendes que puedes diseñar tu destino y que no eres un barco

a la deriva. Tu transición, independientemente de que dure 3 meses, un año o 3 años, te asegura que solo estás de paso; preparándote para lo que ha de venir; aquello que “*sin prisa, pero sin pausa*”, irás planificando y poniendo en marcha en pos de tu real propósito. Para empezar, todo lo que necesitas es tener CLARIDAD acerca de la vida que deseas crear. Hacer ese cambio de “chip mental” es muy poderoso y liberador. ¡Inténtalo! Te aseguro que comenzarás a ver la luz al final de túnel.

- Cuando asumes tu transición, dejas de ser un recurso ineficiente para tu empresa, pues tu claridad de propósito te ayuda cambiar de actitud hacia tu trabajo; lo que, a su vez, sana tu dolor emocional. Un verdadero ganar-ganar. Ganas tú y gana tu empresa.
- Con el desarrollo personal y la asesoría necesaria puedes comenzar un proyecto paralelo que te asegure una fuente de ingresos extra... mejor si logras generar ingresos residuales... esos que se producen aún cuando duermes. Los ingresos lineales (cuando intercambias tiempo por dinero) te esclavizan. Los ingresos residuales te permiten comprarte tu libertad. Así lo dijo mi gran maestro Jim Rohn: *"Hay una gran diferencia entre trabajar para pagar las cuentas a final de mes, y trabajar para crear tu fortuna"*. Como te sugerí ya en el capítulo 3, aprender a invertir es una buena opción para generar ingresos residuales.

## Capítulo 6

**Síntoma:** Cuando te duelen tus sueños.

**La historia de Anousheh**

*Anousheh Ansari es una ingeniera iraní-estadounidense cofundadora y presidenta de Prodea Systems Inc, una participante en vuelos espaciales del programa espacial ruso. Sus logros anteriores incluyen negocios como cofundadora y CEO de Telecom Technologies, Inc. (TTI). La familia Ansari es también el patrocinador del Premio Ansari X Prize. Anousheh, es el cuarto turista espacial auto financiado, y la primera mujer en volar auto financiada a la Estación Espacial Internacional.*

*Conocí a Anousheh Ansari en un evento que participé a finales del año 2013. Escucharla narrar su historia me llenó de entusiasmo y me reafirmó en mi misión de ayudar a las personas a vivir sus pasiones y alcanzar sus sueños. Anousheh cuenta que desde que tenía 4 ó 5 años en su tierra natal, Irán, contemplaba en las calurosas noches de verano el cielo estrellado y soñaba con algún día subir a esas estrellas y ver desde fuera nuestra tierra. Fue un sueño que la acompañó toda su infancia, adolescencia y adultez.*

*Cuando todavía cursaba el bachillerato, después de los tortuosos años de revolución en su amado Irán, su familia recibió la aprobación para poder emigrar a los Estados Unidos. Anousheh, nunca sintió más cerca la realización de su sueño de convertirse en Astronauta. Pero fueron muchos los obstáculos que se interpusieron en su camino y que hicieron que tuviera que rendir esa gran pasión a otra*

*profesión. Estudió Ingeniería Eléctrica y, desde que terminó la universidad, se dedicó a trabajar con su esposo. Juntos emprendieron varios negocios muy exitosos que la hicieron tener un gran éxito financiero. Y fue por sus éxitos empresariales que la revista FORBES la incluyó en el año 2006 en la lista de las mujeres más ricas de los EEUU por debajo de los 40. La historia de su vida, y en particular la historia de su pasión por el espacio, no faltaron en dicha entrevista, porque aún sin saber cómo sería la materialización de su gran sueño, Anousheh no dejaba de prestarle atención a su gran pasión de vida. En las grandes empresas que tuvo, nombró los diferentes salones de conferencias con nombres de planetas y estrellas; y por supuesto, la decoración de su casa y de sus oficinas también reflejaba su gran amor por el espacio sideral.*

*Cuando le prestas atención a tus pasiones, la vida conspira para acercarte a tus sueños. Fue en esa revista Forbes donde otro entusiasta y gran apasionado del espacio, y creador del X Prize, Peter Diamandis, entró en contacto con Anousheh para pedirle que donara los 10 millones de dólares para el primer proyecto X Prize; proyecto en el cuál se invitaban a diferentes emprendedores e ingenieros espaciales a construir un modelo de nave que pudiera salir de la órbita terrestre, con la intención de transportar, eventualmente, pasajeros comerciales al espacio. Proyecto que más tarde compró el gran emprendedor, visionario e inversionista británico, Richard Branson y lanzó Virgin Galactic.*

*Al conversar con Diamandis, Anousheh sólo tuvo que escuchar la palabra “Viaje al Espacio” para decirle que sí a una reunión con Diamandis y ser la primera patrocinadora del X Prize.*

*Diamandis le prometió a Anousheh que, independientemente de los resultados del proyecto, si tenían éxito o no en la construcción de la nave espacial, el movería todos sus contactos y la introduciría a todas las personas que podían acercarla a realizar su sueño... y, por supuesto, siempre tenía asegurado el ser una de las primeras "pasajeras" cuando el programa de viajes al espacio fuese oficial.*

*Precisamente, a través de uno de esos contactos, Anousheh fue invitada a una base espacial rusa para participar como pasante en el entrenamiento que recibirían los integrantes de la próxima misión que habría de salir al espacio, compuesta por una tripulación de tres astronautas y un científico "civil" que realizaría unas investigaciones de lugar. Ese entrenamiento fue una experiencia extraordinaria y lo más cercano a la sensación de salir al espacio que Anousheh había vivido. Sin dudas, para ella fue maravilloso. Pero lejos estaba de saber que, a sólo tres semanas de que la misión en cuestión saliera hacia el espacio, un percance del destino le abriría la puerta que ella había anhelado abrir toda su vida. Cuando el entrenamiento terminó, y ella hacía las maletas para regresarse a casa, recibió la excitante noticia. ¡No podía creerlo ...se pellizcaba! Creía que despertaría y se daría cuenta que fue todo un gran sueño. Sin embargo, su sueño de toda una vida se había hecho realidad.*

*Anousheh tuvo su oportunidad de 11 maravillosos e inolvidables días en el espacio, en septiembre del 2006, al unirse a esa misma misión para la que había entrenado.*



Muchas veces adoptamos la actitud de víctimas al pensar que la vida es demasiado complicada como para querer vivir un sueño. Lo más fácil es tirar la toalla y nos aseguramos de tener las justificaciones correctas: *‘eso es cosa de gente privilegiada; vivir los sueños no es para todo el mundo; eso es cosa de ricos; cosa de gente linda; la gente común no tiene derecho a soñar, debe conformarse con la pesadilla de la vida; para qué soñar con vivir mi sueño si no me alcanza el tiempo ni para vivir la vida.’* Todos pensamientos tóxicos y pesimistas. Muchas nos pasamos la vida mirando cómo el césped parece estar más verde del otro lado de la cerca. Enfocándonos en vivir los sueños ajenos sin ni siquiera detenernos a mirar hacia dentro, para descubrir cuáles son esos sueños propios que nos gustaría vivir.

Todas tenemos sueños; todo ser humano llega a ilusionarse con vivir una realidad futura; y a todos nos apasiona algo. Pero cuando dejamos que nuestros pensamientos nos convenzan de lo contrario, entonces, no solo nos duele la mente, sino que también nos duelen los sueños. La vida se torna pesada; un suplicio... vivir por vivir. Vivir sin ilusión es un síntoma de *bioalgia* crónica.

***Remedio para cuando nos duelen los sueños:***

Escuchar la historia de Anousheh Ansari y ver cómo revivía cada minuto y cada detalle de esa experiencia, fue un gran deleite para mí. Ver a otros vivir sus pasiones y alcanzar sus sueños le da sentido a mi vida, y por eso he hecho mi misión: ***‘ayudarte a construir un puente hacia tus sueños derribando el muro de tus miedos.’***

Por eso, lo primero que debes hacer para que no te duelan tus sueños es:



- Tener claridad de qué es eso que te apasiona y no perderlo de vista. Todos merecemos vivir nuestro sueño... nunca pares de prestarle atención a tu pasión de todas las maneras que tengas a tu alcance.
- Aquello a lo que prestas tu atención crece extraordinariamente en tu vida. Una forma de prestarle atención a aquello que ya descubriste que te apasiona, es tomando acción. Colocarte en situaciones y/o lugares que puedan incrementar tus probabilidades de acercarte a eso que sueñas, es siempre un buen paso.
- Descubre lo que te impide avanzar hacia tus sueños y comienza a demoler esos muros.
- Recuerda, no hay sueños ni pasiones demasiado grandes o demasiado pequeñas. *Para muchos, viajar al espacio es una curiosidad que sólo querrán satisfacer a través de las experiencias de otros y a través de una pantalla. Pero para otros, como Anousheh, es un sueño anotado en su "bucket list" con prioridad #1.*

Es preciso perseverar con fe para alcanzar nuestros sueños; debemos luchar por ellos. Nadie dijo que sería fácil, pero eso no lo hace imposible. Visualiza tus sueños. Motívate, usa pensamientos poderosos de fe y haz realidad cada uno de tus sueños.

# Capítulo 7

**Síntoma:** Cuando te duele tu edad

**La historia de Ruth**

*Ruth Flowers creció en una familia inglesa muy orientada hacia la música. Su padre era un tenor, y entre sus hermanos se combinaban diferentes destrezas musicales: los hermanos pianista / violinista / contratenor, bajista, o guitarrista y su hermana pianista / organista. La primera experiencia musical de Ruth fue el canto. Después de varios años, un hijo y un nieto, Ruth y su esposo se mudaron a Nueva York donde pasaron muchos años. Después de la muerte de su marido, volvió a sus raíces en Inglaterra. Sus hijos deseaban que ella regresara.*

*A pesar de trabajar en varios proyectos fotográficos interesantes, sintió que faltaba algo. Ruth siempre pensó que la edad no era una excusa para renunciar a las cosas, y así a los 57 completó el maratón de Berlín.*

*En una ocasión, Ruth Flowers pidió ayuda para organizar el cumpleaños de su nieto Franklyn. Inmediatamente se sintió seducida por la atmósfera animada y enérgica del cumpleaños, que le recordó mucho a su juventud. Así que Flowers comenzó a bromear con su nieto diciendo que sería divertido si ella pudiera convertirse en DJ. Unos días después, Ruth le confirmó que en realidad la idea iba en serio. Luego, fue presentada a un joven productor francés, Aurélien Simon, cuyo proyecto musical atrajo su entusiasmo. Él la presentó a electro, la entrenó en técnicas de DJing y la ayudó a construir su imagen.*

*Ruth Flowers se sintió en su elemento y progresivamente comenzó a desarrollar su propio estilo de mezcla, con influencias de algunos de sus artistas favoritos, nombres importantes en el negocio de la música. Su primer concierto fue frente de una multitud de celebridades como Lenny Kravitz y Mariah Carey, durante el Festival de Cine de Cannes 2009, en la Villa Murano. Luego estuvo como DJ en el Queens Club en París, el 28 de enero de 2010. También tuvo varias apariciones en televisión y radio en todo el mundo. Su nombre artístico fue "Mami Rock".*

*Su primer sencillo "Still Rocking" salió el 5 de julio de 2010. Su último sencillo "Kissy Kissy" fue lanzado el 7 de abril de 2014.*

*Ruth Flowers murió el 26 de mayo de 2014. La noticia fue entregada a sus fans a través de su sitio web oficial y su página de Facebook. Eso se llama despedir la vida con pasión. Una muestra más de que la edad no es un límite para vivir tu pasión.*



El tiempo es quizás el recurso más valioso que tenemos los seres humanos. Nuestra edad está, por supuesto, asociada a nuestro tiempo. Sin embargo, la edad no debe ser una excusa ni un motivo de prejuicio para dejar de vivir la vida que Dios nos regaló.

Cuando nos duele la edad es porque nos convencemos que la edad no es la apropiada para aquello que queremos vivir en un momento determinado de la vida. Y en eso, dejamos pasar el recurso del tiempo sin disfrutar cada etapa de la vida.

Al recibir el premio Mujer 10, la actriz española Ana Milán, comenzó su discurso con las siguientes palabras: *“Es difícil ser mujer a los 20, a los 30, a los 40, a los 50 e intuyo que también a los 100. A los 20, no tienes experiencia; luego la consigues, pero ya no tienes 20. A los 30 que, ¡bueno!, no puedes parar a tener hijos. A los 40 que por qué no te has parado. A los 50 corres el riesgo de volverte invisible. ¡Así, que a mí no me salen las cuentas!*

Estoy de acuerdo que eso nos pasa a muchas mujeres... pero sea cual sea la edad, en el momento que eres consciente que ya has dejado pasar mucho tiempo dejando de vivir, debes comprometerte con la vida, entrar en contacto con tu esencia y aclarar tu norte. Ignorar lo que nos apasiona nos enferma tanto como cuando fumamos a sabiendas que nos hace daño, o cuando comemos cosas que sabemos que son perjudiciales para la salud. Cuando sentimos ese mensaje interno que nos impulsa a hacer algo, y se siente como una luz interna que nos ilumina la vida, pero decidimos apagarla para cuando tengamos tiempo, o para cuando reunamos el valor de aceptar nuestra autenticidad, empezamos a morir poco a poco. Nos empezamos a sentir vacías y sin propósito. Recuerda que todo en la vida es un tema de perspectiva, y algo que a todos nos llega inexorablemente es la muerte. Por lo que te invito a hacerte la pregunta: ¿Cuánto tiempo tienes para vivir tus pasiones?

Algunas dirían que “toda una vida” ... Pero, ¿te has puesto a pensar, cuánto tiempo es eso? La vida puede acabar en un abrir y cerrar de ojos... y aunque todos nos aferremos a la vida, lo valioso de la misma está en haber vivido con propósito, independientemente del tiempo!

Aún así, desde la perspectiva del tiempo, ¿cuántos años tienes? Y no me refiero a ‘¿cuál es tu edad?’; más bien y literalmente, ¿cuántos años tienes para vivir, y qué vas a hacer en esos años? ¿Vivirás de acuerdo a las pasiones que ya has descubierto en tu corazón? ¿Te regalarás el tiempo necesario para descubrir aquello que te da plenitud? ¿O engordarás una lista de remordimientos y arrepentimientos que repasarás en la mente cual recital aprendido de memoria cuando, en efecto, YA NO TENGAS MÁS TIEMPO?

El filósofo alemán Wilhelm Schmid habla acerca de las *Tijeras del Tiempo*. Al principio parecen estar muy abiertas, pero se cierran con el tiempo: visto desde el punto de vista del presente, las posibilidades abiertas parecen incalculables, y su realización puede dejarse sin peligro al aparentemente interminable, período de tiempo. En realidad, sin embargo, la brecha comienza a cerrarse imperceptiblemente; inevitablemente, el rango de las posibilidades disminuye, los períodos de tiempo son cada vez más cortos y el espacio para realizar las posibilidades restantes se vuelve más escaso. Las tijeras reducen el tiempo; lo que es y lo que será en el futuro se acercan cada vez más hasta que se encuentran en el punto del presente y el tiempo finalmente se corta. No hay forma de evitar que las tijeras se cierren. Sin embargo, lo que debe evitarse es que el uso inoportuno del tiempo destruya las mejores posibilidades.

Esta visión es quizás una versión aparentemente acertada de la edad y del tiempo. Sin embargo, yo me remito al libro *Eclesiastés 3: 1-9*:

*“Hay un tiempo señalado para todo, y hay un tiempo para cada suceso bajo el cielo:*

*tiempo de nacer, y tiempo de morir;  
tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado;  
tiempo de matar, y tiempo de curar;  
tiempo de derribar, y tiempo de edificar;  
tiempo de llorar, y tiempo de reír;  
tiempo de lamentarse, y tiempo de bailar;  
tiempo de lanzar piedras, y tiempo de recoger piedras;  
tiempo de abrazar, y tiempo de rechazar el abrazo;  
tiempo de buscar, y tiempo de dar por perdido;  
tiempo de guardar, y tiempo de desechar;  
tiempo de rasgar, y tiempo de coser;  
tiempo de callar, y tiempo de hablar;  
tiempo de amar, y tiempo de odiar;  
tiempo de guerra, y tiempo de paz”.*

### **Remedio para cuando nos duele la edad:**

- Pon tu vida en modo gratitud. Da gracias por lo vivido y comienza a vivir lo que te vas a llevar cuando Dios realmente te mande a buscar de este mundo a Su presencia. (Consejo: si eres creyente, asegúrate que una de las cosas que te llevarás al partir de este mundo, es precisamente ir y permanecer en Su presencia. Recuerda que la vida es una oportunidad para decidir dónde vas a pasar la eternidad).
- ¡Aclárate! Descubre lo que te apasiona y ve tras ello.
- ¡Muévete! Sal de la resignación. Construye un puente hacia tus sueños y derrumba el muro de tus miedos.
- Hay un tiempo para todo... ¡vive el momento!

En su libro ‘Remordimientos de los Agonizantes’ Bonnie Ware comparte sus reflexiones, luego de haber trabajado

durante muchos años con pacientes de enfermedad terminales y cuidados paliativos. Cuenta que la gente crece un montón cuando se enfrenta con su propia mortalidad. Dice que aprendió a no subestimar jamás la capacidad de crecimiento de los demás. Cuenta que algunos cambios eran fenomenales. Los enfermos experimentaban negación, temor, enojo, remordimientos, más negación y finalmente aceptación. Sin embargo, todos los pacientes encontraban su paz antes de partir... ¡todos! Cuando se les preguntaba si tenían algún remordimiento o si hubieran hecho algo de manera diferente, surgían los mismos temas una y otra vez. Y de eso se trata su libro. Estos son los 5 remordimientos más comunes:

1. *Desearía haber tenido el coraje de vivir una vida auténtica alineada a mi esencia, no la vida que otros esperaban que yo viviera.*
2. *Desearía no haber trabajado tanto.*
3. *Desearía haber tenido el coraje de expresar mis sentimientos.*
4. *Desearía haber estado más en contacto con mis amigos.*
5. *Desearía haberme permitido a mí mismo ser más feliz.*

La vida es una elección. ¡Es TU VIDA! Elige conscientemente, elige sabiamente, elige honestamente, elige desde tu corazón, elige la felicidad. No importa cuál sea tu edad aún tienes tiempo.

***¡Este es tu momento... no lo dejes para después!***

# Capítulo 8

## El dolor es inevitable

El dolor es parte de nuestra vida cotidiana; es algo genuino, natural, legítimo y además necesario para afrontar la vida con sus altas y sus bajas, y para seguir aprendiendo y arriesgando cada día un poco. Es, francamente, un elemento de crecimiento que puede ayudarnos a madurar o puede hundirnos en la más profunda amargura.

Cuando nos lanzamos a vivir la vida, el dolor puede aparecer en cualquier momento. Cuando nos enamoramos, al tener hijos, al iniciar una carrera, al elegir nuestro estilo de vida, al hacer amigos, al quedar desempleados, cuando perdemos a algún ser querido; en todas estas ocasiones somos perfectas candidatas al dolor. En lo que respecta a la humanidad, en sentido general, vivimos tiempos dolorosos plasmados de angustia, incertidumbre, precariedad económica, violencia, crisis de valores sociales, familiares, éticos y morales, manipulación global, miedo, indignación y desconfianza.

Al ser humano le duele la vida y ese dolor impulsa nuestra motivación hacia la búsqueda de nuestra paz y nuestra felicidad. Nuestras experiencias de aflicción son señales indicadoras de las que la vida se vale para conducirnos hacia el sosiego, el desapego, el bienestar y la paz, librándonos de la codicia, de la ansiedad, de la egolatría, del miedo y muchas otras afrentas que, a no



ser por el dolor, no logramos superar. Este dolor se asemeja al proceso de purificación del oro en el crisol. Efectivamente, el oro, cuando es sacado de la mina donde ha sido encontrado, está lleno de escorias que sólo al fuego se pueden eliminar. Entonces debe pasar por el crisol del fuego que lo purifica y le da brillo. Así nos pasa cuando nos toca nuestra dosis de tribulaciones en la vida. Algunos versículos bíblicos hacen alusión a este proceso de brillo o purificación:

- **Job 23:10** “Mas él conoce mi camino; Me probará, y saldré como oro.” (RVR1960)
- **Zacarías 13:9** “Y meteré en el fuego a la tercera parte, y los fundiré como se funde la plata, y los probaré como se prueba el oro. Él invocará mi nombre, y yo le oiré, y diré: Pueblo mío; y él dirá: Jehová es mi Dios.” (RVR1960)
- **Romanos 5:3-5** “...la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.” (RVR1960)

Así pues, como parte del fluir natural de la vida, ese dolor, esa aflicción, esos problemas a los que nos tenemos que enfrentar, tendrían que servirnos para purificar nuestra vida, para crecer y para madurar. Cuando nos adueñamos de esos procesos de crecimiento, nuestra *bioalgia* es pasajera y ciertamente salimos fortalecidos de nuestro dolor. Sin embargo, para muchos otros, el dolor humano es un antivalor. Es inadmisibles y no tiene sentido soportarlo. La frivolidad y superficialidad del mundo actual, nos ha hecho caer en la trampa de pensar que somos capaces de ignorar el

dolor, trivializándolo y dándole la espalda. Esta es una actitud infantil que nos condena al sufrimiento... es lo que hace que la *bioalgia* se vuelva crónica.

A través de los años, conocemos la historia de miles de personas que han podido superar experiencias horribles que hicieron que les doliera la vida. Lograron sobrevivir, no por su fortaleza física, sino por la convicción de que aquello que no les destruía, les hacía más fuertes; y, por lo tanto, si en algún punto de agudo dolor, no podían esperar nada de la vida, su supervivencia era cuestión de perspectiva. Era cuestión de preguntarse *lo que la vida esperaba de ellos*.

El dolor nos obliga a reconocer que somos vulnerables, y eso no tiene nada de malo. Al contrario. Por un lado, nos recuerda que no somos más que nadie; y, por otro lado, siempre podremos encontrar nuestra mayor fuente de fortaleza en nuestra vulnerabilidad. Permitir que nuestro dolor habite transitoriamente en nosotros es el mejor modo de conocernos, de dejar que fluya nuestra esencia y conocer de qué estamos hechas. También es la mejor manera de que podamos dar su justa valoración a nuestros momentos de alegría.

# Capítulo 9

**El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional**  
*Sal de tu jacuzzi de dolor.*

Aunque, a veces, las palabras dolor y sufrimiento se intercambian en contextos similares como si fueran sinónimos, realmente no lo son.

En el capítulo anterior, quedó claro que el dolor es algo que está presente en nuestra vida lo queramos o no. Normalmente el dolor se relaciona con una pérdida, con un duelo. El dolor puede conjugar varias emociones juntas, como por ejemplo la tristeza, la rabia y la impotencia; y puede ser de corta duración, si nos permitimos sentirlo adecuadamente y digerir las emociones que lo conforman. Usualmente, el dolor es proporcional a la pérdida que tuvimos.

El sufrimiento, en cambio, es una elección. Incluso, a veces, es una posición de vida. Una manera de mostrarse ante los demás. El sufrimiento puede durar toda la vida, aunque el hecho que lo provocó ya haya pasado y hubiésemos tenido el tiempo suficiente de vivir el correspondiente duelo. Ante el sufrimiento, no solo intervienen emociones, sino que también intervienen los pensamientos, que pueden llegar a ser obsesivos y le dan vida a eso que yo le he llamado *bioalgia...* es el dolor que desencadena en amargura.

Si al leer los capítulos anteriores, has identificado uno o varios síntomas de esos (entre muchos que no he

mencionado en este libro) que hacen que nos duela la vida; si hace tiempo que esos síntomas han estado presente en tu vida, quiero que reflexiones y contestes estas preguntas:

- *¿Te quejas constantemente y a menudo te preguntas por qué o por qué a mí?*
- *¿Cuántas veces a la semana repites en tu mente o a quien esté dispuesto a escucharte, esa historia de sufrimiento que te ha dejado marcada, o esa situación que te trae aflicción?*
- *¿A cuántas personas le has contado esa triste historia?*
- *¿Andas por ahí mendigando atención, dando señales disimuladas de tus necesidades y tu dolor? ¿Mendigas amor?*
- *¿Ejercitas a diario la autocompasión y buscas que los demás se compadezcan de ti?*
- *¿Te cuesta tomar acción para aliviar tu dolor y, más bien, culpas a otros o a las circunstancias por tu situación?*

Si has contestado sí, a una o varias de estas preguntas, es posible que hayas hecho del sufrimiento un estilo de vida. Ahora déjame preguntarte: *¿Quién serías sin tu historia?*

Me encanta ayudar a la gente a ser más feliz, pero no puedo evitar el deseo de sacudir a la gente que se empeña en buscar refugio en el falso consuelo de sentir pena por sí misma. Lo peor es que, a veces, el mal hábito de la conmiseración está tan metido por las venas que llegas a creer que ese es tu estado de vida natural. A veces es una simple queja aparentemente inofensiva:

*“¿por qué será que a mí nunca me rinde el tiempo?”; “Es una idea genial, pero yo nunca tendré el dinero para emprenderla”; “¡Eso nunca se lo voy a perdonar!”; “No tengo suerte, esas cosas nunca me pasan a mí”.*

Frases como éstas, repetidas suficientes veces, hacen que te duela la vida, y a veces buscan perpetuar el dolor, convirtiéndose en una profecía que ineludiblemente debe cumplirse. En ese estado de victimismo, nada nos haría más feliz que ver la profecía cumplirse y poder afirmar *“¡yo lo sabía!”*.

Todas tenemos momentos de adversidad, y para cada una su adversidad, en el momento que le toque, puede convertirse en un cuarto oscuro que parece no tener salida. Pero no importa el nombre que tenga tu adversidad: divorcio, enfermedad, muerte de un ser querido, infidelidad, accidente, desempleo, incapacidad, desesperanza, problemas financieros, abandono o traición; siempre se puede salir de esa oscuridad.

Cuando te empeñas en hacerte una exfoliación matutina de sufrimiento, darte un jacuzzi de dolor y entrar a un baño sauna de martirio, cierras tú misma los grilletes y botas la llave. Te encierras en una cárcel autoimpuesta controlada por tu mente y tus pensamientos, de la que sólo puedes liberarte tú misma. Para colmo de males, la gente ya no te quiere a su lado, porque le drenas su energía. Entonces, le echas más burbujas a tu Jacuzzi de dolor, y ahora sí, el dolor en su máxima potencia: te sientes sola y abandonada.

Sufrir es llevar una mochila pesada por un tiempo demasiado prolongado, sin ni siquiera considerar la

opción de ir aligerando esa carga, poco a poco. Sufrir es no querer mirar el dolor, querer evitarlo a toda costa y comprar parcela e instalarnos en un terreno “incómodo”, abrazando nuestro sufrimiento como una forma de vida.

Siempre víctima, ¿no?

Pues déjame decirte, que lo más chocante de esta conducta es el hecho de que todas aquellas que se someten a ese martirio auto-impuesto, le roban al mundo de su grandeza y su rol protagónico. Todos esos dones y talentos que recibieron, para con ellos impactar la humanidad, se desperdician. Entre tanto, queda mucha gente sin ser servida... sin ser tocada por aquellas que fueron tan tremendamente egoístas, que no se percataron de que, en este juego de la vida, no siempre se trata de nosotras mismas, sino de aquellos menos afortunados que están esperando que salgamos a flote para que le tiremos la cuerda de rescate.

Cuando puedas enfocarte en la necesidad de otras personas, tu propio sufrimiento exagerado disminuirá, en el mismo grado que demuestres simpatía y te dispongas a servir a otros que necesitan de ese regalo que sólo tú puedes darles. Si aún no sabes qué es, es tiempo de aclararte. Este es el momento de auto-descubrirte ... y comenzar a diseñar tu destino personal con todos los recursos que has de encontrar, en esa cajita de herramientas que te hace un ser único y especial: tus dones, tus talentos, tus pasiones, tus habilidades, tus conocimientos, las experiencias que has vivido y todo lo que tienes en el corazón para dar. Cada experiencia vivida, es un regalo para llenar nuestra historia de

contenido, y con ella inspirar a muchos otros a alcanzar su propia grandeza.

Pareciera que sufrir es más fácil que actuar, y por eso muchas prefieren acomodarse en el sufrimiento. Sin embargo, cuando decidimos actuar, nos abrimos al dolor, lo aceptamos, lo acogemos y lo expresamos para poder atravesarlo y pasar a la siguiente emoción. De manera que el sufrimiento es opcional cuando decidimos ahorrarnos el exceso de sufrimiento, aceptando nuestro dolor, dándole un espacio y responsabilizándonos de él.

Para dejar de sufrir necesitamos aceptar que estamos sufriendo, validar nuestro dolor y procesar una a una nuestras emociones y nuestros sentimientos. Abrirte al dolor, a veces, implica que necesitarás apoyo y ayuda profesional. No debes avergonzarte de abrirte en tu dolor con aquellos que tienen la sabiduría y el conocimiento necesario para ayudarte a dar un paso hacia delante y salir del modo sufrimiento.

¡Salte ya de ese jacuzzi de dolor y dile adiós a tu *bioalgia!* Decide dar el salto de la adversidad a la plenitud porque *tu vida te espera por ti.*

# Capítulo 10

## Cuando el dolor reclama un cambio.

*‘Si no te gusta donde estás, ¡muévete!, no eres un árbol’. -  
Jim Rohn*

Jim Rohn es considerado como uno de los pensadores más influyentes de los últimos años, y ha sido nombrado por muchos como el padre de la motivación. Fue el mentor de innumerables entrenadores de desarrollo personal, y tanto he disfrutado de su trabajo que, aunque sea de forma póstuma, yo también lo considero mi mentor. Estoy segura que miles de líderes de grandes y pequeñas empresas en el mundo se sienten igual que yo.

Frases como esa, se sienten como un fuerte coscorrón. ¿Cierto? Es la pura verdad, si te duele la vida y no te encuentras a gusto donde estás, ¡muévete! Aunque hayas comprado parcela en un terrero doloroso, no estás sembrada ahí; aún tienes la facultad de moverte y debes hacerlo. Muchas veces la *bioalgia* es simplemente una señal de cambio. El mismo Jim Rohn nos regaló otra frase muy sabia que asevera esto: *“Tu vida cambiará cuando tú cambies.”*

Mi misión con este libro es inspirarte a provocar ese cambio en tu vida, que te hará a salir de tu condición de dolor; sea lo que sea que te duela.

Quiero inspirarte a despertar a la mujer valiente que sabes que habita dentro de ti, y que le des permiso para



cohabitar con el dolor, sabiendo que su tribulación fortalecerá su carácter. Valientes son aquellas que miran el miedo a los ojos y lo confrontan con sus virtudes. Valientes son las que reconocen que el sufrimiento es opcional y deciden optar por el gozo de vivir una vida en plenitud. Valientes son aquellas que, buscando despojarse del peso excesivo de su mochila de dolor, deciden buscar la ayuda idónea. Valientes son aquellas que no le temen a comenzar desde cero; que tienen mucho que perder y dan un paso de fe. Valientes son aquellas que dejan un puesto fijo en una empresa por llevar a cabo un proyecto personal. Valiente es la que decide comenzar a estudiar la carrera que siempre le ha gustado, cuando todos le dicen que ya no tiene edad. Valiente es aquella que sabe que AHORA es el momento de parar y hacer ese gran viaje; y lo hace, sin pensar en si luego podrá o no encontrar un trabajo. Algunas son impulsivas y no lo piensan dos veces. Otras, lo hacen después de analizar su lista de pros y contras. Pero lo importante es que deciden y actúan en consecuencia.

En conclusión, valientes son todas las que deciden abrazar su CAMBIO; porque, desde luego, los cambios también duelen, pero es un dolor catártico que provoca un renacer maravilloso. Algunos cambios son arriesgados, pero el mayor riesgo que puedes vivir, es nunca haberte arriesgado. Sin dolor no hay progreso y no hay éxito sin riesgo. Cuando lo que buscas es progresar, asumes tu dolor y asumes el riesgo. Ahí reside tu valentía.

Ya lo dije al inicio de este libro, nada me da más placer en mi trabajo, que ser una agente de cambio. Me gozo en ayudar a mujeres profesionales a salir de la *bioalgia*,

cuando ésta ha sido provocada por ignorar, durante un tiempo prolongado, esas señales de cambio que la vida nos presenta en forma de dolor.

Es común que, con el afán de la vida diaria, intentemos ahogar el dolor que supone un cambio y nos acostumbremos al dolor *bioálgico*. Por eso, he creado mi **Comunidad M.A.P.A.**, para ayudar a mujeres profesionales en busca de un cambio a obtener la CLARIDAD que necesitan para hacer su transición hacia una vida más plena, equilibrada y apasionada, sin sentirse culpables por sus logros ni sacrificar su realización personal.

Si tú eres una de ellas... si necesitas un CAMBIO... *¡este es tu momento, no lo dejes para después!*

Únete a nuestra comunidad... únete al [próximo reto M.A.P.A.](#)

Feliz cambio mujer valiente. ***¡Dile adiós a tu bioalgia!***

# Referencias

BIBLE.COM – *Versículos bíblicos.*

YOUTUBE – Entrevistas varias Adriana Macías.

DAS KURSBUCH RELIGION, *Libro de texto del grado 10.*  
Editora Calwer - Alemania.

REMORDIMIENTOS DE LOS AGONIZANTES, Bonnie Ware,

SITIO WEB. Darren B. Easterling Center for Restorative  
Practices,

