

José Antonio  
González

**RECUPERA**  
**TU AUTONOMÍA**  
y bienestar personal



*Serendipity*


DESCLÉE DE BROUWER

**José Antonio González Suárez**

**212**

**RECUPERA TU AUTONOMÍA  
Y BIENESTAR PERSONAL**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

© 2018 José Antonio González Suárez  
Ilustraciones: Jonathan González Pujana

© 2018 EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
www.edesclee.com  
info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain  
ISBN: 978-84-330-2972-0  
Depósito Legal: BI-364-2018  
Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

**Cómo aprender a decir “no”  
en casa, en el trabajo y con los amigos**

Descárgalo gratis en **edesclee.info** con el código:

**DECIRNO2972**

## ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO...

A mis hijos David, Jonathan y Judith

*Con el deseo de que estas letras que estoy escribiendo trasciendan la frontera de mi propia muerte y las podáis volver a releer en cualquier momento de la vida en que las necesitéis.*

*Os he amado como he podido, y ahora, que soy mucho más consciente, os amo y os amaré siempre incondicionalmente.*

*Sé que he cometido errores como padre con vosotros, fruto de mis egoísmos; pero no os pido perdón, y sí comprensión, porque nunca jamás lo he hecho con intención de haceros daño. Aprended de ellos y no continuéis transmitiéndolos a vuestras futuras generaciones.*

*Aprended siempre algo de cada situación positiva o negativa que os toque vivir.*

*Que el barco de vuestra vida sea guiado por el faro de la responsabilidad, de la integridad y de la humildad.*

*Vivir cada instante con pasión y plenitud, ahí es donde radica la felicidad.*

*Sed ciudadanos de un planeta sin barreras ni fronteras y desterrar de vuestras mentes las limitaciones.*

*Pertenecéis a un universo grandioso y repleto de abundancia y posibilidades. No compitéis, que hay para todos, cooperad con los demás seres humanos.*

*Cultivad y mimad el planeta tierra que es vuestra casa, vuestro hogar, jamás lo maltratéis.*

*Cultivad en el jardín de vuestras vidas emociones elevadas como el amor, la generosidad, la gratitud, la empatía y la compasión.*

*Me siento orgulloso de cada uno de vosotros por ser como sois.*

*Y, si alguna vez me necesitáis buscarme dentro de vuestros corazones, allí voy a estar cuando supere las barreras espacio-temporales de mi corporeidad.*

*No os olvidéis de saborear la vida con la salsa de una sonrisa y un puñado de humor positivo.*

# ÍNDICE

Prólogo por <i>David González</i> .....	11
Introducción .....	15
Un breve relato para arrancar: La renovación del águila.....	21
1. Diálogos internos, una fuente inagotable de energía para renovar tu vida. ....	31
2. Los pensamientos y las creencias construyen nuestra realidad. ....	45
3. Tu magnetismo emocional .....	77
4. Activa a tu favor la ley de la atracción .....	111
5. Construye tu vida paso a paso: acciones inteligentes para alcanzar la cima.....	127
6. Sé el dueño de tu destino: lo que tú no hagas nadie lo va a hacer por ti .....	149
7. Cómo convertirte en un agente activo de salud y dejar de ser un agente pasivo de enfermedad .....	161
Referencias útiles .....	175

# PRÓLOGO

*por David González*

El presente libro que tienes entre tus manos y que estás a punto de descubrir, te prepara para un viaje maravilloso hacia tu sabiduría interior. Su autor José Antonio González es todo un referente en lo concerniente al conocimiento de la mente humana e inteligencia emocional. El autor nos propone de forma inteligente un manual práctico para superar la crisis existencial que supone el paso de la juventud, edad adulta a la vejez. Todo desde el gran corazón, experiencia y sabiduría de un ser humano que ha vivido y está viviendo con plenitud su vida y que ha sabido reinventarse una y otra vez.

Todos nosotros nos enfrentamos con temor a nuestro deterioro físico (envejecimiento) y a nuestras inquietudes existenciales sin saber qué hacer. Creo firmemente que el autor pone a tu alcance estrategias de forma locuaz para que puedas aprender a superar esta etapa con motivación y desde la felicidad.

Se trata de un libro de los que merece la pena invertir un tiempo, no solo en leerlo, sino también en saborearlo, degustarlo y sacarle todo el riquísimo zumo que contiene y totalmente práctico que deberás trabajar mediante ejercicios de reflexión y meditaciones guiadas



que te ayudarán a cambiar tus creencias actuales y dejar en la cuneta del camino de tu andadura por la existencia, todo aquello que solo te aporta peso, dolor, sufrimiento y no te sirve para nada más.

Como en todas las obras, José Antonio González utiliza un lenguaje directo, transparente y claro que te ayudará a alcanzar tu ansiado Yo Ideal. Estamos todos a tiempo de ser y convertirnos en aquella persona que siempre hemos soñado.

Te enseñará magistralmente a dominar tus emociones básicas de supervivencia y desarrollar otras más elevadas como la compasión, la generosidad y el amor. Todo ello te resultará de enorme ayuda para coger las riendas de tu vida. Aprenderás a llenar tus alforjas de autonomía y bienestar personal en este maravilloso viaje que es la vida.

David González Pujana

*(Licenciado en Psicología. Máster en terapias manuales,  
osteopatía, acupuntura. Maestro de artes marciales.  
Coautor del libro "Abre tu consciencia")*





## INTRODUCCIÓN

Solo se vive una vez. El reloj biológico de la vida, ni lo podemos parar, ni mucho menos retrasar.

Vamos entrando en años y cuando empezamos a tomar conciencia de que estamos vivos, de que la vida merece la pena haberla vivido, nos sentimos ya cansados y entonces es cuando empezamos a pensar que los buenos tiempos han quedado atrás, muertos y putrefactos en la cuneta de nuestro pasado.

Pero aún nos quedan muchos años de vida. No sabemos qué hacer con ellos y entonces tratamos de llenar el vacío interior que sentimos con cosas y sucesos que nos distraigan y acallen nuestra conciencia.

No acabamos de encontrar razones profundas para cada amanecer levantarnos llenos de energía y con el deseo de comernos el mundo.

En el horizonte cercano a nuestra edad empezamos a atisbar amigos o familiares que van desapareciendo, gota a gota, y nuestro cuerpo se empieza a resentir y alguien nos aconseja que nos hagamos un diagnóstico clínico. Aparecen las primeras señales del declive de la



vida, problemas de tensión arterial, de obesidad, de cansancio o de glucosa alta. De vez en cuando nos invaden estados de ánimo depresivos. La rutina y la monotonía de la vida empiezan a estar en su punto más álgido.

Dicen que es la crisis de los 40, que pronto pasará. Pero más bien es el inicio de una etapa de la vida que nos sorprende, desprovistos de recursos efectivos para hacerla frente. Nadie nos ha entrenado para ello. Casi nadie esperaba llegar hasta aquí. Estábamos demasiado ocupados viviendo experiencias fuertes, acompañadas de altos niveles de descarga de adrenalina.

Empezamos a tomar conciencia de que acabamos de perder la juventud y de que el entorno nos trata como una persona adulta, entrada en años. Por dentro sentimos un escalofrío que atraviesa nuestra columna vertebral y escuchamos una voz interior que nos dice: «Esto empieza a ir en serio».

Pensábamos que esto nunca nos iba a llegar, pero llegó. Y aquí estamos.

El objetivo de este libro es ofrecer ayuda para afrontar la segunda etapa de la vida, la etapa del declive, desde una perspectiva diferente al enfoque de la mayoría de las personas: renovarse, echar fuera de la mochila de la vida todo aquello que lo único que nos aporta es peso, dolor, sufrimiento y rutina.

Una vez que limpies la mochila de todo esto, te iremos presentando cosas con las que volver a llenarla: diálogos internos motivadores, pensamientos y creencias positivas, emociones positivas y elevadas; entre otras muchas cosas.

El contenido del libro, aunque es muy sencillo y directo, está basado en lo que la neurociencia y la física cuántica, han ido descubriendo sobre las posibilidades de nuestro cerebro. Su enorme flexibilidad para ir aprendiendo y modificándose hasta el mismo momento de la muerte. Entre más años más rico en vivencias y experiencias.



Está demostrado que a partir de los 40 años nos quedan por vivir los momentos donde más posibilidades tenemos de sentirnos personas autónomas, capaces de enfrentarnos por nosotros mismos a la vida, y donde más podemos gozar de niveles de bienestar personal. Pero todo esto no es gratuito. Las personas que no se renuevan, en esta segunda etapa de la vida, incrementan su declive vital, son los que llenan las consultas de los ambulatorios y se convierten en clientes crónicos de los hospitales.

Este libro no es un libro para leer. Es un libro para trabajar, para sacar de él aplicaciones prácticas para tu vida, que sin duda marcarán un antes y un después.

Su estructura está muy estudiada. Cada capítulo empieza con una cita para que reflexiones sobre el mensaje que te deseo transmitir. A continuación un bloque monotemático para que con tranquilidad lo leas y puedas sacar de él todo aquello que puede ser interesante para renovar tu vida.

Los contenidos de cada uno de los capítulos forman parte de un engranaje progresivo, se necesita haber trabajado bien el módulo anterior para aprovechar el siguiente. Te aconsejo que los vayas leyendo despacio y, que de vez en cuando, los vuelvas a leer.

Después te presento un espacio para la reflexión. Son una serie de preguntas que te van a ayudar a integrar el contenido.

No podrían faltar, ejercicios de entrenamiento, que irán transformando mis palabras en acciones inteligentes para transformar tu vida, y que a su vez se convertirán en nuevas conductas. De esta forma, cada día, según vayas adentrándote en la lectura del libro, empezarás a sentirte la persona que más y más se asemeja a la persona que siempre, desde dentro de ti, has deseado ser.

A pesar de todo lo negativo que los distintos medios de información pretenden hacernos ver: que vivimos en un mundo de escasez, de conflictos, de falta de recursos, de cambio climático,



de estructuras corruptas, de enfermedades terribles, cada uno de nosotros somos miembros de un universo cuya inmensidad está aún por descubrir.

Un universo en el que según la física cuántica estamos todos unidos, y no hay fronteras ni barreras que nos separen.

Piensa que lo que científicamente conocemos del universo es algo muy pequeño. Visualiza todas las playas que existen en España, unidas en una sola playa de arena. De esa inmensa playa coge una cucharita de café y llénala, esto es aproximadamente lo que en este momento conocemos los humanos del universo.

Tú eres un ser único e irreplicable de ese universo, un ser inteligente y sintiente. Toma en serio tu vida y no te conformes con ir sobreviviendo, tienes todo el derecho del mundo y yo también diría la obligación, de vivir tu vida con plenitud, con grandeza.

Encontrarás al finalizar cada capítulo una meditación guiada. Te aconsejo que, si es posible, graves en formato audio los mensajes de cada una de ellas, cierras los ojos y los escuches varias veces. La meditación permite que los mensajes lleguen a nuestro subconsciente y se graben en él para siempre.

También es importante que, en cada uno de los capítulos vayas haciendo una evaluación de lo que cada módulo ha supuesto para ti. Solo tienes que marcar una o más estrellas.

Amigo lector o lectora, este libro que ahora empiezas a leer, para mí, como autor, es el libro que me hubiera gustado poder haber leído y trabajado cuando yo tenía treinta y tantos años. Pero no tuve esa suerte. Me conformo con que tú ahora lo puedas aprovechar. Es un libro para saborear, deleitar, y disfrutar.

Por lo menos, yo que ahora lo estoy escribiendo, también lo estoy disfrutando.



## INTRODUCCIÓN

A continuación te presento la escala, simbolizada por 5 estrellas con la que vas a evaluar cada uno de los módulos que vayas trabajando:

- ☆☆☆☆☆ Marca el interior de estas cinco estrellas si consideras que el contenido de este módulo ha supuesto para ti algo que te ha ayudado a darte cuenta de la necesidad de un cambio en tu forma de pensar, sentir y actuar. Hazlo si consideras que ello es muy importante para ti, es decir, si te ha ayudado a darte cuenta de que tienes que dar un cambio en el rumbo que estás dando hasta ahora a tu vida.
- ☆☆☆☆ Marca el interior de cuatro estrellas si consideras que el contenido y trabajo realizado en el módulo te ha hecho darte cuenta de que tienes que cambiar alguna de tus actitudes o formas de ver la vida.
- ☆☆☆ Marca el interior de tres estrellas si este módulo te ha parecido interesante y te ha ayudado a potenciar y fortalecer tu autoestima personal.
- ☆☆ Marca el interior de dos estrellas si el módulo, aunque te ha parecido interesante, no te ha ayudado a descubrir nada nuevo en tu vida.
- ☆ Marca el interior de una estrella si este módulo no solo no te ha aportado nada nuevo, sino que además no lo has disfrutado y te costado hasta leerlo.



## UN BREVE RELATO PARA ARRANCAR: “LA RENOVACIÓN DEL ÁGUILA”



Las águilas son animales muy longevos, está demostrado que pueden llegar a vivir hasta 90 años. Pero cuando llegan a la edad aproximada de los 40 años, su plumaje está muy pesado, como consecuencia de las muchas luchas y avatares que ha tenido que lidiar para sobrevivir y adueñarse de sus presas. Su pico está romo y le cuesta destrozarse la carne de los animales que apresa. Sus garras se encuentran desgastadas. Parece ser que el águila está en el momento de su existencia en que la vida le empieza a pesar y nota que no es tan ágil como antes.

Es un momento importantísimo en la vida de este animal. Si no hace algo, su decadencia será cada día mayor y pronto la muerte le estará esperando. Es entonces cuando el águila tiene que tomar una fuerte y total decisión. O renovarse o morir.

Este majestuoso animal opta por renovarse y de esta forma continuar viviendo con plenitud y grandiosidad el resto de su vida. Vuela



a lo más alto de las cimas y en un lugar protegido y seguro se aísla plenamente durante unos 50 días. Aunque su pico no está muy afilado, sí lo está lo suficiente para con él arrancar, pluma a pluma, todo su viejo y sucio plumaje. Después, también con su pico, arranca las fundas desgastadas de cada una de sus garras. Y por último, dando picotazos con su romo pico sobre una roca caliza, se deshace de su funda exterior. Se queda en una total situación de indefensión y durante unos cincuenta días más permanecerá aislada hasta que su nuevo plumaje brote en todo su cuerpo, sus garras desarrollen nuevas fundas y su pico se protege de una nueva envoltura firme y bien afilada.

Cuando el águila percibe que está lista para de nuevo afrontar otros 40 años más con fuerza y suficiente energía vital, levanta el vuelo y de nuevo empieza a surcar los cielos. Pero totalmente renovada y dispuesta a empezar de nuevo a disfrutar de su andadura.

## **Espacio para la reflexión personal**

*¿No necesitaremos también los seres humanos hacer algo parecido a lo que hacen las águilas, cuando empezamos a padecer la famosa crisis de los 40?*

*¿Es posible que los seres humanos nos podamos también desprender de nuestro viejo y pesado plumaje, que a través de los avatares de la vida hace que empecemos a sentirnos cansados de luchar, de vivir y hayamos perdido la ilusión y la esperanza?*

*¿Es posible arrancar nuestro viejo plumaje y lograr que crezca uno nuevo, que nos permita vivir la segunda etapa de la vida, cuando empieza la decadencia, con plenitud, grandiosidad, con ilusión y esperanza?*

*¿Es posible que nuestras garras desgastadas se puedan renovar para continuar afrontando los problemas con fuerza y energía?*

*¿Es posible que nuestro pico lo podamos volver a afilar para amarrar la vida con pasión, con coraje y fuerza vital?*



Los estudios científicos que las neurociencias están realizando sobre el cerebro humano, nos demuestran que todo lo que acabo de decir es posible. Que durante la segunda y última etapa de la vida podemos continuar aprendiendo, acumulando experiencia, desprendernos de viejos hábitos negativos, adaptándonos a nuevas situaciones. Continuar disfrutando de la vida.

Pero requiere hacer algo parecido a lo que hace el águila, aislarnos, pensar hacia dentro de nosotros mismos, desprendernos de muchas cosas negativas que hemos ido inconscientemente acumulando y volar de nuevo por los cielos azules de la existencia, renovados plenamente.

Es precisamente el objetivo de este libro, ayudarte a enfrentarte contigo mismo en tu proceso de renovación.

Para ello vamos a empezar con un breve cuestionario al cual tienes que contestar con sinceridad, en función del contenido de cada una de las preguntas que te voy a formular:

1. *¿Te encuentras satisfecho con el estilo de vida que estás llevando y con las metas que estás alcanzando en tu vida?:*

Sí /  No

Explica el por qué: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. *¿Llevas dentro de tu mochila cosas que deseas dejar en la cuneta, ya que te molestan y hasta te producen dolor y sufrimiento?:*

Sí /  No

Explica el por qué: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

