

Javi Castillo Rubio

El arte de reconocer tu Valor



Aprende a confiar en ti
y crearás una realidad diferente

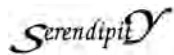
Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Javi Castillo Rubio

EL ARTE DE RECONOCER TU VALOR

Aprende a confiar en ti y crearás una realidad diferente



Desclée De Brouwer

© Javi Castillo Rubio, 2025
www.javicastillorubio.com
javicastillorubio@gmail.com

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

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: 978-84-330-3963-7

Depósito Legal: BI-972-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo <i>por José María Toro</i>	15
1. Introducción	19
2. Las tres paradojas	23
Misterio	23
Vulnerabilidad	27
Cambio	30
Trascender la paradoja	32
3. Imprescindible en tu vida	33
El Valor que vive en ti	34
El centro como origen	35
Ilumina tu personalidad	36
Darse cuenta	37
4. Cambio de perspectiva	39
Eres pura capacidad	40
Mírate con abundancia	42
Haz bien lo que haces bien	43
El máximo de ti	44
Juego de reflejos	45

5. Bendita normalidad	47
Distopía humana	48
El privilegio de vivir	49
Filtrando la experiencia	51
Una nueva mirada	53
6. El hábito que habitas	55
La intención positiva	56
El proceso del hábito	58
Una mayor recompensa	60
A tu manera	61
7. ¿Qué piensas de ti?	63
La caja de pensamiento	64
Confianza consciente	65
El pensamiento útil	67
Atenta-mente	69
8. Ingenieros de mentes	73
Comprende tu realidad	74
Una nueva relación con tu mente	76
Creencias expansivas	78
9. Emoción(arte)	83
El poder de emocionarte	84
El mar y la emoción	86
Tu mapa emocional	89
10. El proceso emocional	93
La carga emocional	94
La armadura oxidada	96
Elaborando tus emociones	98
Soltar y volver a empezar	101
11. Estar en paz	103
Todo incluido	104
Como la vida misma	107



ÍNDICE

Be water, my friend.....	107
Sí, quiero	109
12. Silencio.....	111
El camino interior	112
Meditación	113
Hogar y templo	115
Quietud y paz	117
El método	119
La actitud meditativa	121
13. Más allá de ti	123
Dejar de ser tú	124
Superación.....	125
Despliega las alas	127
Tu mejor versión	129
14. Te veo	133
Reconocimiento	134
El Valor de influir	136
Nuestro mayor miedo.....	139
15. La nueva realidad	141
El momento es ahora	142
Ser lo que eres	144
El cambio social.....	145
Transmite tu mensaje	147
16. Ahora te toca a ti	149
Camino de transformación	149
un mensaje vivo.....	151
Epílogo por Carlos González Pérez	153
Bibliografía.....	157



PRÓLOGO

Prologar un libro es siempre un honor que, al mismo tiempo, conlleva una gran responsabilidad. El honor de presentar algo valioso y la responsabilidad de hacerlo apetecible y amable. Porque los libros en general, y muy especialmente aquellos que no nos “dis-traen”, sino que nos traen de vuelta a casa, los que nos despiertan, inspiran y devuelven al hogar de nuestro Corazón, esos libros son un alimento esencial y de primera necesidad por cuanto nutren y alimentan al alma.

El libro que tienes en tus manos y que ahora te presento, es como una flor que derrama generosamente el aroma de un alma vieja, la de Javi, en un cuerpo aún muy joven, pero de corazón maduro.

Me gusta decir que al leer somos como una abeja que va libando cada palabra para poder ir extrayendo de ella su jugo, su energía, su significado y, sobre todo, el horizonte que nos muestra o simplemente sugiere. Con el néctar de cada lectura la persona que lee podrá luego ofrecer al mundo su propio fruto.

Es este un libro que ayudará a sus lectores a recordar y saborear, de nuevo, lo que en el fondo de nuestro Corazón siempre hemos sabido.



Cada uno de sus capítulos viene a ser como una llave que abre alguna de esas cámaras recónditas y secretas que configuran nuestra conciencia. Todas y cada una de sus palabras, de sus ideas y sugerencias puedes acogerlas y sentirlas como caricias que la expanden, susurros que la despiertan o arrullos que la descansan.

El reto de todo lector auténtico es escuchar, tocar y dejarse acariciar e interpelar por lo que se esconde detrás del texto.

Y detrás del texto está la mano que la escribió y el corazón que la dictó. Leyendo este libro, uno puede reconocer con facilidad una presencia sencilla y entrañable, agazapada tímidamente, pero con fuerza, tras lo escrito.

He sentido este libro como un espejo que, al mirarlo, me recuerda y devuelve una imagen cada vez más nítida, certera y completa de lo que Soy.

Te aseguro que, conforme vayas avanzando en la lectura, irás transformándote en eso que encontrarás en cada capítulo, en cada etapa del viaje o en cada recodo del camino.

Los títulos de los libros, como los nombres de las personas, no son meras etiquetas de presentación. Contienen, además de su carga semántica, una vibración, una energía y un espíritu.

El título del libro siempre señala un horizonte que alumbra y da sentido a todos y cada uno de los capítulos, momentos, contenidos y recursos que se proponen en él.

Tienes ante ti un libro sobre arte, pero no cualquier arte, no sobre ninguna de las artes que comúnmente se reconocen como tal, sino sobre el supremo arte de ser y vivir. Porque no hay obra maestra comparable a nuestra vida sencilla y extraordinaria de cada día.

Un libro sobre el *“arte de reconocer”*. Reconocer es una especie de doble conocimiento, de un conocimiento más profundo que nos aproxima a la verdad y autenticidad de las cosas y de las personas. De hecho, se dice que la acción de reconocer sirve para saber el contenido



de algo y de esa manera examinar más profunda o detalladamente esa cosa en particular.

A lo que Javi nos invita en su libro es al reconocimiento, no de cualquier cosa, sino del Valor que somos. ¿Acaso puede haber algo más valioso, algo que sea más digno de ser reconocido?

El mismo autor nos lo explicita con claridad desde un principio:

“ Mi propósito contigo: acompañarte a reconocer tu capacidad de creer y confiar en ti, reconocer todo lo que vales, conectando con tu parte más auténtica y esencial, cualidad necesaria para sentirte en paz. Y así descubrir el Valor de ser humano, tu *Valor*. ”

Lo que el autor comparte con nosotros, con todos y cada uno de sus lectores o lectoras, son los aprendizajes que, todavía hoy, facilitan su camino del vivir. No es un libro de autoayuda, sino de autoconocimiento. No es un libro de recetas sino de vivencias incorporadas con las que se ha ido tejiendo un determinado marco teórico y práctico. Por ser sinceramente autobiográfico, es fácil reconocer en él la propia historia de crecimiento personal de quien lo lee. Por eso, he vivido y saboreado su lectura como un recordar, en su sentido etimológico y más profundo de *“volver a pasar por el Corazón”*, mi propia historia y mi propio proceso. De ahí el tremendo valor que puede tener para aquellos lectores más jóvenes y que están ahora emprendiendo ese camino o iniciando ese viaje de autoconocimiento o de autorrealización.

La juventud madura del autor, sin duda, va a posibilitar la conexión con las nuevas generaciones. Personalmente he de confesar que, por momentos, se me hace cada vez más difícil establecer esa conexión, hacerme entender o sintonizar con quienes son hijos de una sociedad muy distinta a la que me sirvió a mi como seno. Creo que las mismas verdades de siempre, que por ser verdad han de perdurar en el tiempo, necesitan ser dichas con voces, con palabras, con tonos



más próximos a las características de los nuevos tiempos y de las personas que los habitan.

Desde esta perspectiva leo, acojo, comprendo y vivo la palabra “Valor” como una manera más fresca y juvenil de referirnos a lo Esencial, a nuestra Realidad de Fondo, a nuestro Yo Profundo, en definitiva, al Ser que Somos.

Por el estilo y el modo como está escrito, la lectura puede sentirse como una conversación amable con alguien con quien podemos llegar a intimar. El libro tiene ese tono conversacional que nos acerca a quien nos habla y, sobre todo, nos aproxima a lo que se nos dice.

Para las personas con un largo recorrido de trabajo consigo mismas, la lectura puede significar un retomar y recordar lo esencial de un prolongado caminar. Para las personas que puedan estar iniciando esa misma aventura, el libro puede ser acogido como faro, como brújula, como mapa y como horizonte de ese maravilloso viaje hacia el reconocimiento de ese Valor que Somos.

Contamos para ello con la guía amable y tierna de quien, rendido al Silencio, nos ofrece sus aprendizajes, sus luces y sombras, su “bendita normalidad”.

Toda lectura transformadora es un caminar hacia uno mismo siguiendo la brújula del Corazón. Es entonces cuando podemos sentir que cada página leída es como una nota musical que nos permite escuchar la verdadera música que todos llevamos dentro.

—José María Toro



1

INTRODUCCIÓN

*Detrás de todo ruido, detrás de todo silencio,
hay una música que te sigue donde vayas:
la melodía de tu propia esencia.
Cuando la escuchas no hay ninguna fuerza que pueda contigo,
ninguna creencia que pueda someterte;
nada ni nadie puede oponerse al poder de ser tú mismo.
¿A qué esperas para escucharla...?*

—Carlos González Pérez

Este libro pretende ser una inspiración para ti, en él encontrarás el reflejo de tu propio *Valor*. Como la chispa que enciende una antorcha en una cueva oscura, donde los tesoros se esconden en los recovecos de las sombras. Tal vez no nos conocemos, vivimos a kilómetros de distancia, nunca hemos cruzado una mirada, no conozco tu nombre, ni a qué te dedicas, cuál es tu familia, tu profesión, tu pasión, tus proyectos o tus objetivos. No sé nada de eso y aun así estoy seguro de que albergas un gran *Valor* en ti.

Es por eso que me siento feliz de compartir, en este libro, mi propósito contigo: acompañarte a reconocer tu capacidad de creer y



confiar en ti. Creo firmemente que reconocer tu *Valor* es una de las decisiones más importantes que puedes acometer en tu vida, porque significa recuperar la ilusión y la motivación por crear una nueva realidad. Comprendiendo las circunstancias que ahora estás atravesando, sintiendo que eres el protagonista, y dándote cuenta de tus recursos personales y las posibilidades que tienes para cambiar.

Quiero que logres mirarte más amablemente, que aumentes la dosis de amor que ahora te ofreces para crear una autoestima poderosa.

Quererte hace que vivas de manera más alegre y liviana. Te invita a mostrarte y entregarte a la cotidianidad, con todos sus matices, teniendo una base sólida y estable que sostiene los vaivenes de la vida.

Conocerte mejor y relacionarte de manera más amable contigo y con tu entorno te ayudará a reconocer todo lo que vales, conectando con tu parte más auténtica y esencial, cualidad necesaria para sentirte en paz. El bienestar, como fuente de vida, es la manera más directa para vivir plenamente.

Como ser humano que eres, atesoras una inteligencia y sabiduría natural que está completamente a tu servicio. Solo tienes que seguir paso a paso, capítulo a capítulo, el camino que comparto contigo para desplegarla y descubrir el *Valor* de ser humano, tu *Valor*.

En la vida pasamos por diferentes terrenos y paisajes, algunos agradables que nos conectan con la alegría, con el amor y con la felicidad, y otros desagradables donde nos acompañan los miedos, la tristeza, la vergüenza... ¡Bienvenido al privilegio de estar vivo!

Si centras tu energía en evadir o rechazar situaciones desagradables, inviertes en cambiar aquello que no siempre está en tus manos y que no depende de ti. El éxito, cuando quieres recuperar la confianza y sentir tu *Valor*, es enfocarte en vivir todas las situaciones con el máximo de recursos personales posibles, para generar un aprendizaje que te permita seguir creciendo y ampliando tu estado de bienestar.

