

Habilidades blandas para crear juntos

LA NUEVA HUMANIDAD

Habilidades blandas para crear juntos
LA NUEVA HUMANIDAD
Sara López Juliá

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cabeza del Rey Don Pedro, 9
Sevilla 41004
España
911.413.306
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 978-84-19504-37-1

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros
© 2022 Sara López Juliá
© 2022 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

ÍNDICE

Prólogo	11
Prefacio	13
Introducción	17
Parte I: Qué son las habilidades blandas y su importancia en la nueva era.....	21
Parte II: Autoconocimiento	35
Cap 1: Valores, los pilares de la casa	37
Cap 2: Fortalezas y debilidades	45
Cap 3: Cómo ser más resilientes	48
Cap 4: La importancia de amarse a una misma	52
Cap 5: Once consejos para aumentar mi autoestima	55
Cap 6: Coherencia & intuición	62
Parte III: Propósito.....	69
Cap 7:¿Qué es el propósito?	70
Cap 8: Diferencia entre propósito y misión.....	75
Cap 9: Motivación y acción	78
Cap 10: Éxito y felicidad	83
Cap 11: Zona de confort, conciencia y desapego.....	90
Cap 12: Fracaso y valores.....	94
Parte IV: Planificación de objetivos.....	97
Cap 13: Cómo planificar objetivos	97
Cap 14: Cómo materializar	103
Cap 15: Cómo hacer seguimiento	109

Parte V: Gestión del tiempo	115
Cap 16: El engañoso juego de la productividad.....	115
Cap 17: Cómo gestionar bien tu tiempo	120
Cap 18: Aprendiendo a priorizar.....	127
Parte VI: Gestión emocional.....	135
Cap 19: La naturaleza holística del ser humano.....	136
Cap 20: Emociones de dos en dos.....	141
Parte VII: Comunicación	149
Cap 21: La importancia de la comunicación hoy	149
Cap 22: Comunicación, emoción, pensamiento: 4 acuerdos toltecas.....	152
Cap 23: Comunicación compasiva	156
Parte VIII: Toma de decisiones	163
Cap 24: Conflictos mente y corazón	164
Cap 25: Factores a tener en cuenta.....	168
Parte IX: Resolución de conflictos	175
Cap 26: Pasos prácticos en la resolución de conflictos	176
Cap 27: Gestión emocional en la resolución de conflictos: elementos clave.....	185
Cap 28: Creencias en la resolución de conflictos.....	193
Cap 29: Cómo resolver	198
Parte X: Liderazgo: Co-creando el nuevo mundo	205
Cap 30: Cambio de paradigma	206
Cap 31: Alternativas al sistema: luces y sombras	212
Cap 32: Pensamiento crítico y creativo	218
Cap 33: Mi visión del nuevo mundo	224

Epílogo	237
Agradecimientos.....	241
Bibliografía por partes.....	243
Bibliografía por temas.....	249
Anexo 1: Permacultura.....	257
Anexo 2: Transition movement	261

Sara López Juliá

Habilidades blandas para crear juntos
LA NUEVA HUMANIDAD

PRÓLOGO

El baniano es un árbol que abunda en India y que tiene una característica muy peculiar: algunas de sus ramas crecen hacia abajo y cuando llegan al suelo crían raíces, de manera que dan lugar a un tronco más. Debajo de un baniano uno podría pensar que está rodeado de árboles cuando en realidad se trata de uno solo.

Este árbol nos trae un mensaje muy importante: vivimos en una sociedad interconectada, todo lo que hacemos tiene un impacto y tenemos la obligación de que nuestros pasos estén guiados por la solidaridad y la responsabilidad. No es que no estemos solos, es que somos todos la misma cosa. Una vida con un propósito que no tenga esta evidencia en cuenta estará descarrilada, y basta que descarrile un vagón para que lo haga el tren entero.

Es importante tener una visión global de lo que está pasando y de lo que no estamos dejando que pase para poder interpretar con conciencia la realidad y poder darle a nuestra existencia individual un propósito que dé sentido a nuestra vida y que contribuya al bienestar de todos.

Hay muchas cosas que vemos todos los días a pequeña y a gran escala que no están alineadas con esta idea, y puede incluso

resultar abrumadora la cantidad de aspectos que habría que cambiar ahí fuera, pero siendo cada uno de nosotros el cambio que queremos que ocurra contribuimos decisivamente a que la Humanidad encuentre su sitio en vez de destruirlo.

Qué está ocurriendo, qué puedes hacer y cómo te puedes conducir para co-crear una nueva Humanidad es algo que puedes saber, entender y entrenar. Hay un plan para ti que contribuye al plan general. Este libro te da pistas y herramientas para ello y te demuestra que estás pertrechado innatamente de la capacidad de desarrollar las habilidades necesarias para emprender este viaje.

José Antonio Hoyos Castañeda

PREFACIO

¿Por qué decidí escribir este libro?

Ya desde niña me di cuenta de la importancia de rescatar los valores perdidos. Por aquellos entonces ya era consciente de la locura de mundo en el que había aterrizado. Me preguntaba: "¿Están locos todos o soy yo?". Nada tenía sentido para mí, empezando por el hecho de tener que pagar una casa toda tu vida viéndote obligada a trabajar un tercio del día, probablemente en algo que no te apasiona, durante tus años de mayor vitalidad física, para luego llegar cansado a la vejez y morir, es decir, hipotecar tu vida para tener un bien tan básico como es un techo donde vivir.

Tuve experiencias laborales que me mostraron una sociedad de gran contraste y de muchos grises. He podido presenciar tanto la bondad como la hostilidad. Pero en líneas generales, creo que tratan de vendernos unos valores con los que nunca me identifiqué. Decidí entonces comprometerme conmigo misma, mostrar una realidad diferente a través de mi persona, desde mi ejemplo, mostrar la otra cara del ser humano que vive con y desde el amor. No soy una santa, obviamente, algunas veces también he

querido pegar al que me hacía la puñeta, pero siempre supe que no conseguirían corromperme. Toco madera...

A raíz de la aparición del COVID-19, como le habrá pasado a muchos de nosotros, sentí que era el momento de hacer algo. Con 41 años y con estos conocimientos adquiridos (o despertados), no podía seguir haciendo oídos sordos, *algo tengo que hacer*, me dije. Esta sociedad se ha vuelto loca. Las nuevas generaciones no deben tomarla como ejemplo, ¡no deben dejarse arrastrar! ¿Qué puedo hacer yo? Desde la máxima compasión y respeto hacia los jóvenes del planeta, me sentí empujada a acompañarles en su andadura.

Siempre estuve convencida, y no renuncié a la idea, de que este mundo podría ser mejor, si queremos. La frase de *querer es poder* es real y cierta 100%. Una sola persona no puede salvar el mundo, me dije, pero una persona sí puede mejorar su entorno y su propia vida. Si hubiera muchas personas, un número determinado de seres conscientes, cada uno en su localidad, en su familia, podríamos ser extraordinarios agentes de cambio.

Quiero aportar mi granito de arena, hacer todo lo que esté en mi mano para construir el mundo que siempre he soñado. Hace mucho tiempo tuve una revelación: viviría en este mundo enfermo, pero jamás permitiría que me infectara, haría las cosas a mi manera, aunque me costara la vida, aunque fuera contracorriente, aunque pareciera una locura porque, en el fondo de mi corazón, sabía que era lo correcto, de esa manera viviría, y moriría sabiendo que lo intenté.

Este es un proyecto a largo plazo, nunca me preocupó llegar a algún sitio concreto o conseguir un objetivo específico. Es mi forma de vivir. Sólo hacer cada día, cada paso en esa dirección. Poder decir en mi lecho de muerte que mereció la pena, o la alegría.

Este libro es sólo el principio.

INTRODUCCIÓN

¿Qué puedes esperar de este libro?

¡Enhorabuena! Sé que llevas tiempo perdida, pero tengo buenas noticias: si estás leyendo este libro estás en el buen camino, en tu camino.

Me llamo Sara, profe en acción y antropóloga en espíritu, y llevo 41 años intentando descubrir de qué va este embrollo que llaman *vida en la Tierra*. No soy coach ni tengo estudios pedagógicos, soy una persona normal como tú. Es posible que haya llegado antes a este planeta y he salido de mi zona de confort mil veces. Por eso, quizás lo que te voy a contar a continuación podría allanarte el camino.

Este libro no va a solucionar tus problemas, aunque espero que sí te aporte las herramientas necesarias para ir sorteando con mayor conciencia¹ los obstáculos que se te van a presentar de ahora en adelante. No todo lo que vas a leer aquí son revelaciones únicamente mías. Hay muchas personas que hemos llegado a las

¹ La Consciencia se define en el capítulo 11.

mismas conclusiones en distintos puntos del planeta a la vez. En algunos casos no llego a ninguna conclusión y dejo el debate abierto a la reflexión. No por ello voy a dejar de escribirlo. Siento que tengo que hacerlo.

Quizás ni estés de acuerdo o te cueste creer lo que aquí te voy a mostrar. No pretendo convencerte de nada, no me considero radical pero sí tengo mis ideas muy claras. Te puedo garantizar que todo lo que he ido aprendiendo en mis propias carnes ha sido reafirmado más tarde de una manera u otra, no sólo por la ciencia sino también por otras personas que han pasado situaciones similares.

Este libro te va a dar estructura mental y espiritual para futuros o presentes momentos de crisis. Te voy a dar recursos, perlas de sabiduría que yo misma he descubierto desde mi propia experiencia o inspirada por otras personas, conocidas o no. Voy a compartir contigo mi biblioteca, mis maestros, mis referencias, por si te puede servir de ayuda, aunque eres tú quien debe discernir si vibran contigo o no. Tú eres tu Maestra².

Para leer este libro debes ser valiente porque no te lo voy a poner fácil. Puede que te sientas un poco incómoda en algún momento o que te choquen algunos datos aportados. En todos o la mayoría de los casos vendrá la referencia a pie de página.

² A lo largo del libro haré referencia al género masculino y femenino con fin de ser inclusiva al 100%. Pero para evitar tener que distinguir el género en cada frase, he preferido alternar. De manera que este libro está igualmente destinado a personas de cualquier género, sea el que sea.

Me gustaría poder decirte que no existen verdades absolutas, pero para mí sí las hay:

1. La primera, y sin ánimo de querer convencerte, todos y cada uno de nosotros somos especiales y únicos, así que **ÁMATE** bien.
2. La segunda: todo lo que existe es energía, así que **ÚSALA** bien.
3. Tercera: todos y cada uno de nosotros poseemos el poder suficiente para hacer de nuestras vidas una maravillosa creación, así que **CREA** bien.
4. Y la última y no por ello menos importante: la fuerza más poderosa que existe es el **AMOR**.

Ya te lo dije, no te lo pondría fácil, pero al menos ya lo sabes: **TÚ PUEDES**, todos podemos. Por eso espero que leas estas palabras con espíritu crítico, cuestiónalo pero estate receptiva. Estas cosillas me sirvieron a mí pero quizás a ti no. Este libro no es una panacea ni un cúmulo de reproches, tampoco es el remedio definitivo a tus bloqueos, pero espero de corazón que te aporte algo de perspectiva y apertura de cara a los tiempos que vienen.

Ahora sí, te dejo que disfrutes con la lectura.

PARTE I: QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS Y SU IMPORTANCIA EN LA NUEVA ERA

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?

Las habilidades blandas, en inglés *soft skills*, llegaron a mí de la mano de Jose Antonio, el que fuera mi coordinador en la Professional School of Foreign Languages en la Fundación Vicente Ferrer. En abril de 2018, cuatro años después de mi primera *application*, decidí probar suerte de nuevo, esta vez con un resultado positivo. A la semana de haber enviado el email ya habíamos confirmado mi puesto como profesora voluntaria de inglés, desde mayo hasta julio con una estadía mínima de 5 meses potencialmente prorrogable, ¡en India!.

Una vez allí, y habiendo terminado el curso básico de inglés, Jose me propuso dar *soft skills* (a partir de ahora SS) desde mediados de agosto. Yo ni siquiera sabía lo que era exactamente, pero me sentí como Frodo cuando le encomiendan llevar el anillo a los fuegos de Mount Doom.

Desde que Lucía y yo publicáramos el libro de *Mujer Salvaje* en Perú, había estado investigando un poco sobre el tema del empoderamiento femenino y había estado ocasionalmente involucrada en círculos de mujeres. Entonces ví este nuevo puesto

como un paso importante de continuación en esa línea de acción. Una misión donde tendría que enseñar SS a chicas indias, algunas con discapacidad física y auditiva, de edades comprendidas entre 20 y 34 años para ayudarlas a integrarse en el mundo laboral.

Me empapé de todo lo que pude durante el mes de pausa y hasta final de curso. Lo primero era averiguar cuáles eran esas habilidades en cuestión. Las SS nacieron como resultado de un descubrimiento en el seno del **ejército de los EEUU durante los años 70** y fueron definidas como: “Importante conocimiento relacionado con el trabajo que implica escasa o nula interacción con una máquina o equipo, pero requiere una interacción muy alta con otras personas, en un entorno incierto con los recursos disponibles.”³

Los altos rangos del ejército se dieron cuenta que los equipos que mejor rendían eran aquellos que conseguían organizarse y comunicarse mejor entre ellos, en vez de aquellos que sabían manejar las máquinas con mayor destreza. El factor humano es pues más relevante a la hora de conseguir objetivos que los conocimientos técnicos.

Según un estudio de la Universidad de Harvard, la Fundación Carnegie y el Centro de Investigación de Stanford⁴, el 85% de los

³ Sobre el origen de las habilidades blandas https://es.wikipedia.org/wiki/Soft_skills

⁴ Estudio de la Universidad de Harvard, la Fundación Carnegie y el Centro de Investigación de Stanford sobre la importancia de las habilidades blandas.

logros profesionales tienen relación con las habilidades blandas y sólo el 15% con las habilidades duras (manejo de softwares, maquinaria). El Dr. Meredith Belbin⁵ llegó a similares conclusiones en sus estudios sobre los roles de equipo, afirmando que el éxito o fracaso de un equipo no depende del intelecto sino del comportamiento.

Parece ser que en el entorno empresarial se enteraron de tales descubrimientos y quisieron sacarle provecho. Fue entonces cuando se puso de moda buscar empleados con estas habilidades las cuales estaban relacionadas con el trabajo en equipo: **comunicación, liderazgo, gestión emocional, gestión del tiempo, gestión de conflictos, toma de decisiones, resolución de problemas...**(ya no era suficiente tener estudios universitarios, másteres, posgrados y doctorados)

¡De repente me di cuenta que sabía más de lo que creía! En casi 20 años de experiencia laboral en el sector turístico algo había aprendido. Es un hecho que las grandes corporaciones exigen estas cualidades porque contribuyen a la consecución de su objetivo final: aumentar los beneficios y reducir los costes, facilitar los procesos y no perder tiempo en tonterías.

Cuando digo tonterías me refiero a solucionar conflictos emocionales entre los trabajadores o tener empleados "conflictivos" que

https://www.nationalskills.org/downloads/Mann-1918-Study_of_Engineering_Educ.pdf

⁵ Estudios del Dr. Meredith Belbin <https://www.belbin.es/>

ralentizan los procesos. Porque al fin y al cabo el tiempo es oro. Aquí venimos a hacer dinero y ya está... Básicamente, tus problemas emocionales y tu comportamiento “problemático” salen caros y ya sabemos cómo funciona la política de recortes. Aquí hay mucho hilo del que tirar, pero no voy a hacerlo ahora.

Una de las cosas que he observado del sistema actual es que la manera de llegar a esos resultados consiste en fomentar la competitividad y destruir la naturaleza. No sólo la Madre Tierra sino también tu propia naturaleza humana. Eso lleva a mucho sufrimiento, además de alimentar la deshumanización y aniquilar la vida en sí. ¿Por qué digo aniquilar la vida? Porque todo ser humano es un cúmulo de pensamientos y emociones que hay que tratar con amor, y en el sistema capitalista, tal como lo entendemos hoy en día, no hay tiempo para el amor. Gracias a Dios, poco a poco esto está cambiando.

El ser humano es mente y corazón, y de hecho, nuestro éxito o felicidad radicará en cómo gestionamos ambos de manera equilibrada. Contrariamente, el capitalismo ha tratado de silenciar esas emociones y hacerte creer que tienes que saber gestionarlas, ¿o quieren decir reprimirlas?, dejarlas a un lado para que no molesten. Se le ha quitado valor a esa parte de nuestra naturaleza para poder así inculcarnos ideas y justificar comportamientos maliciosos. Existe pues una descompensación entre mente y corazón la cual se manifiesta inicialmente en el individuo, en términos generales, para extenderse al resto de la sociedad.

Desgraciadamente, las emociones y el mundo interior siempre han sido relegadas a un segundo plano. Quizás está relacionado o haya podido ser originado a partir del surgimiento de la **corriente científica** que afirmaba que todo aquello que no se pudiera pesar o medir, no podía ser tomado como real. Quizás este también fue el origen de la separación de las cosas. En los negocios se justifican comportamientos faltos de ética y moral porque son negocios, (se dice: no es nada personal), y así igual en otros ámbitos de la vida humana.

Esta disociación de mente y corazón ha envenenado también el sistema educativo. **Los orígenes de la escuela** como la conocemos hoy en día tiene lugar durante el Despotismo Ilustrado en Prusia en el siglo XVIII, heredera de las enseñanzas espartanas, y la cual dista mucho de la escuela de los Esenios y Platón. Fue probablemente en este momento, siglo XVIII, cuando la educación pública se confabula con el Estado y las altas esferas para “fabricar” mano de obra cualificada y fácil de manejar. Puedes indagar más viendo el documental *La Educación Prohibida*⁶, entre otros.

Algunos casos diagnosticados como TDA o TDAH, o cualquier otra persona con depresión, podría ser señal de que sus almas están pidiendo a gritos salir de ahí: ¡Ese no es tu lugar!, algo va mal pero no dentro de ti, sino fuera. Las estadísticas hablan, **el suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años**

⁶ Documental La Educación Prohibida, 2012 <https://youtu.be/-1Y9OqSJKCc>

en el mundo⁷, seres humanos que sufren porque no ven futuro, porque no encajan en el molde diseñado por el sistema, cuando debería ser al revés: el sistema tendría que adaptarse al Ser integral, a la vida y al bienestar. Estas almas puras vienen a decirnos que lo estamos haciendo mal.

Esto no siempre fue así. Ya hubo intentos de cambiar el sistema educativo a finales del siglo XIX. Personajes célebres como María Montessori y Rudolf Steiner, entre otros, fueron los antecesores de la educación libre. En España personajes como Concepción Arenal, Ortega y Gasset, hermanos Machado, María Zambrano y María de Maeztu entre muchas otras. Muchos, sino todos, tienen en común su relación con la **Institución Libre de Enseñanza**⁸, creada en 1876 como respuesta a la expulsión de varios catedráticos por defender la enseñanza laica y la libertad de pensamiento.

A día de hoy, en la enseñanza pública hay cada vez más maestros rebeldes que se atreven a aplicar este enfoque en sus aulas. Más innovador, aunque nada nuevo, es la enseñanza al aire libre o la Escuela Bosque⁹, cuyos antecedentes se remontan a la primera mitad del siglo XX. A esta primera experiencia se le sumaron la *Open Air School* en Londres y *l'Escola de Bosc* de Montjuïc, fundada por Rosa Sensat. Actualmente estos dos paradigmas,

⁷ Estadística sobre suicidios en el mundo <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

⁸ Historia de la Institución Libre de Enseñanza: <https://www.fundacionigner.org/historia.htm>

⁹ Escuelas Bosque modernas <https://familiasenruta.com/fnr-crianza/educacion/escuelas-bosque-espana/#ftoc-heading-7>

*educorporatrocacia*¹⁰ y educación libre, juegan un pulso a ver quién puede más.

Volviendo a mi historia de amor con las SS, siempre tuve claro que yo enseñaría de otra manera porque sabía muy bien en qué mundo quería vivir. Cuando me ofrecieron este gran reto, quise darle un giro de 180°, ofrecer una perspectiva más igualitaria y humanizada alejándome de la versión patriarcal¹¹ y por supuesto, empoderando a mis estudiantes. Las SS deberían ofrecerse como **herramientas para la vida**, transmitirse con un enfoque crítico si de verdad queremos que nuestra sociedad evolucione.

El curso terminó en febrero de 2019 y yo regresé a Sevilla. Un año y medio después, en octubre de 2020, en medio de la pandemia, llegó a mí la noticia de que buscaban profes desde la FVF para dar clases telemáticamente. Eché mi CV y, tras una previa selección, me aceptaron. Tenía la oportunidad de perfeccionar mis clases a partir de lo hecho el curso anterior. ¡Era maravilloso! Los tiempos cambian a la velocidad del rayo, los sistemas, los métodos, las técnicas... pero lo que no debe cambiar es el propósito y los valores

¹⁰ Término inventado por mí para describir la educación dirigida por las grandes corporaciones y amparada por bancos y gobiernos cuya finalidad es crear mano de obra sumisa.

¹¹ Patriarcado, tal como yo lo entiendo, es una forma de ser, pensar y actuar polarizada hacia lo material y fundamentada en una energía masculina distorsionada, excluyendo cualquier energía femenina y sus virtudes. Sus características más destacables son la competencia encarnizada, el abuso de poder, la falta de conexión con la naturaleza intrínseca y las necesidades reales del ser humano. Las consecuencias a corto plazo son sufrimiento gratuito y desigualdad social extrema. A largo plazo la mentalidad patriarcal conlleva la destrucción y la muerte de todo ser vivo existente en la faz de la Tierra.

humanos. Esto es lo que quiero transmitir en este libro. Pongámonos al servicio de la vida y del amor.

Independientemente del papel que juegan las grandes corporaciones en este mundo de locos, lo cierto es que tener habilidades interrelacionales es clave para tu felicidad y el éxito personal porque no estamos solos en el mundo, estamos interconectados, somos interdependientes como las células del cuerpo. La construcción de una nueva sociedad, de un Nuevo Mundo, dependerá fundamentalmente de estas habilidades blandas y de ahí la importancia de que comencemos a darles su lugar en el sistema educativo, especialmente desde el colegio, incluso desde la guardería, ¿por qué no?

LA ERA DE ACUARIO

"El éxito de la Era de Acuario dependerá de la calidad de nuestra comunicación."

Matías de Stefano.

Quizás hayas oído hablar de la archiconocida Era de Acuario. Hay una película chulísima de los años 70 titulada "Hair" y cuyo tema principal fue compuesto por el grupo "The 5th Dimension", ¡me encanta esa canción! Se llama "The Age of Aquarius".

La cuestión es que ya estamos ahí. Una era está compuesta por 1250 años y un año cósmico son 12 eras, una por cada signo zodiacal. Creas o no creas en la astrología, lo cierto es que tiene

influencia en los seres humanos, y está científicamente probado. Pero eso te lo cuento en otro libro.

Te hablo de esto porque **las características acuarianas definen muy bien hacia dónde se está dirigiendo la Humanidad**. Valores como la solidaridad, el trabajo en equipo desde individuos conscientes y la comprensión, la colaboración, el *win-win-win*, la comunicación enfocada hacia la consecución de objetivos comunes desde la asertividad, la integridad, la pureza... ciertamente hay muchos tintes espirituales en esta nueva versión de la vida hacia la que nos dirigimos. Como dice Matías de Stefano: "Hundimos tanto las raíces que olvidamos por qué lo estábamos haciendo. Ahora toca subir." Quiere decir, toca equilibrar la balanza de la espiritualidad y materialidad.

Para muchos esto del Nuevo Mundo puede sonar a ciencia ficción pero no estamos tan lejos de lograrlo. El mundo no es sólo lo que sale en la televisión. Yo te invito a que la apagues y no la vuelvas a encender nunca más. **Céntrate en tu vida, en tu barrio, en tu familia, en tus amigos, y da lo mejor de ti todos los días.** Poco a poco todo se va colocando, como las piezas de un puzzle. No verás los resultados si te acercas demasiado, tienes que tomar distancia.

Esta nueva sociedad acuariana la estamos construyendo entre nosotros, y tú estás incluida, seas quien seas y hagas o no hagas. Si estás leyendo este libro es porque has escuchado la llamada que te ha dicho que hay un vacío que quieres llenar y no sabes cómo. Has pedido guía, ayuda, ¡una señal! Y entonces esa

persona te regaló el libro, o lo encontraste en internet. Por algún motivo, este libro llegó a tu vida.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Aunque estemos sumergidos en una era de cambios acelerados y aunque parezca que nos llueven las amenazas a nuestra supervivencia y bienestar, debemos tener claro que todos y cada uno de nosotros tenemos el poder de cambiar el rumbo del barco. Para ello debemos tener claro en qué dirección vamos.

Para determinar hacia dónde vamos, debemos saber primamente desde dónde partimos, he de comenzar el camino descubriendo *quién soy yo*. No me refiero únicamente a mi identidad, sino a la verdadera naturaleza humana de la que nos hemos alejado tantísimo. Si no sabes por dónde empezar, no te preocupes, aquí estoy yo para cogerte de la mano, juntas será más fácil salir de este embrollo.

Todo es mucho más sencillo de lo que piensas. ¿El propósito? Construir la Nueva Humanidad de la cuál tú eres parte, construir el Nuevo Mundo. Todos tenemos nuestra responsabilidad como habitantes de la Tierra, no puedes huir de ello: **¡te necesitamos!**. Es más, si huyes, sufrirás más. Lánzate a vivir la vida que has venido a experimentar y no te arrepentirás, sin miedos ni recelos. Esto implica estar siempre al servicio de la Bondad y la Compasión, no desistir, mantener un equilibrio entre lo que es bueno para mí, para los demás y para la Madre Tierra. Eso es todo, no es tan difícil, pero hay muchísimo que hacer....¿Nos ponemos manos a la obra? Yo ya estoy.

Entiendo que aparentemente no hay futuro, o el que hay pinta negro. Pero te voy a decir una cosa, no es así del todo. Ciertamente las cosas están cambiando, tantas noticias catastrofistas nos provocan desasosiego y mucha inestabilidad emocional. Pero si te enfocas en el momento presente, de repente se para el tiempo, tú tienes el control y el poder de crear tu realidad. No te voy a desvelar todo en el primer capítulo, pero ten fe en que no todo es blanco o negro y en que sí hay esperanza para el ser humano, **hay esperanza para ti.**

Tú puedes hacer mucho, créetelo, simplemente existiendo y viendo desde el amor, transmitiendo energía compasiva. Esto te lo explico desde un punto de vista científico más adelante, no son palabras vacías. Si además quieres quedarte en cosas más terrenales, remángate y acompáñame. El trabajo en equipo a escala local será la fórmula que adoptará la Humanidad para llevar a cabo tan grande proyecto planetario.

¡La gente se está uniendo! No sé si te has dado cuenta ya. Llevo más de 20 años viendo cómo la gente lleva previendo este caos y ya se ha puesto manos a la obra en muchos lugares del mundo. **¡Yo siento que llego tarde!** Desde pequeñas cooperativas y asociaciones locales, a organizaciones internacionales. Hoy en día, internet ha abierto portales donde el tiempo se ha acelerado, y no es casualidad. Echa un vistazo a los dos anexos al final del libro.

Es importante conocer qué está pasando en el mundo, pero más urgente aún es saber volver a tu centro y no dejarte infectar por

la negatividad y el miedo. Tener la capacidad de enchufarte al amor es la habilidad blanda más resiliente que encontrarás en este libro. El cómo hacerlo puede llevar tiempo pero es posible. Como cualquier otra destreza, hay que practicarlo a diario.

Los nuevos equipos estarán compuestos de personas conscientes, es decir, adultos conectados con su propia alma y con su corazón. Antes, el individuo se dejaba presionar con más facilidad, el llamado *peer pressure*, no se era fiel a sí mismo y dejaba sus necesidades insatisfechas. Otras veces, por cobardía o falta de pensamiento crítico, terminaba haciendo el borrego.

En este nuevo panorama, el individuo ya está completo, y puede aportar al grupo desde su empoderamiento personal. Se ama a sí mismo, se permite equivocarse, se permite cuestionar, debatir, ir contracorriente, pero también sabrá cuándo ser flexible y ceder, abrir su mente a otras opciones y llegar a un consenso. Diferenciará mejor entre lo que se quiere hacer y lo que se debería hacer. No habrá sacrificio. De hecho, ni siquiera es realmente necesario registrar asociaciones formales, basta con compartir, intercambiar, conversar con tus vecinos.

Ahora la pelota está en tu tejado: ¿qué puedes hacer tú en tu entorno cercano para mejorarlo? Quizás hacer de comer para tus familiares que llegan del trabajo cansados, o ayudar a la ancianita a subir la compra. No todo es el futuro laboral, es más, deberíamos reinventarlo, redefinirlo. ¡Hay vida después del desempleo! Toca unirse y reivindicar nuestros derechos.

¿Cómo puedes ser hoy mejor que ayer? ¿Cómo puedes ser hoy más feliz que ayer? ¿Hay un tope? ¿Qué acciones concretas puedo seguir para mejorar el mundo y mi vida cada día? ¿Dónde está el límite? Quizás el secreto no es seguir creciendo hacia arriba sino conseguir mantener el equilibrio entre todos.