

28½ AVENTURAS QUE TE
CAMBIARÁN LA VIDA

EL PODER DE SER AMABLE



LEON LOGOTHETIS Y 

(pon tu nombre aquí)

zenith

EL PODER DE SER AMABLE

28½ aventuras
que te cambiarán
la vida

UN PEQUEÑO CUADERNO CAMBIAVIDAS

LEON LOGOTHETIS

zenith

Las primeras 25.000 postales recibidas tendrán garantizada la donación de un libro. Las demás quizá terminen también en donación, a discreción del autor.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Go Be Kind*

Primera edición: marzo de 2021

© Winston Enterprises LLC, 2019

Publicado por acuerdo con BenBella Books, Inc., Folio Literary Management, LLC y International Editors' Co.

© de las ilustraciones, Michael McDevitt

© de la traducción, Esther Cruz Santaella, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Sarah Avinger

ISBN: 978-84-08-23830-0

Depósito legal: B. 2.062-2021

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

He creado este cuaderno para toda
persona que se haya sentido sola
alguna vez en su vida.

Te veo.



Da
como
el
sol
da
y
el
mundo
entero
crecerá.

-Atticus

Este cuaderno es tu zona de juegos.

Puedes colorearlo, escribir donde quieras,
arrancar las páginas y explorar tus sueños.

Cada página es una página más sacada de
tu imaginación. ¡Que corra libre!

¡Ya estás de camino!



 Marcaremos estas casillas al avanzar.

Aunque ya has empezado
al abrir este cuaderno
y emprender la mayor
aventura de tu vida.



ANTES DE COMENZAR

O LO QUE
ALGUNA GENTE LLAMA
«INTRODUCCIÓN»

Lo que tienes en las manos no es un libro.
En realidad, ni siquiera es un cuaderno,
aunque lo llamaré así. Es algo más salvaje
y loco, algo que (y con esto me la juego
del todo) **CAMBIA VIDAS.**

Porque la amabilidad no es una cosa sobre
la que leemos, escribimos o pensamos.

Es una cosa que *sentimos*.

A diario.

Y cuando sentimos **AMABILIDAD**
porque la ofrecemos o porque

la recibimos,

nos ponemos **felices.**

Es un hecho.

Y este no libro, pseudoc cuaderno,
esta aventura tan salvaje y loca,
solo se basa en hechos.

Como el hecho de que la amabilidad
es la lengua oficial del amor,
de la amistad y de la alegría.
Es la energía tácita que pasa
de una persona a otra
cuando dejamos de pensar
en nosotros un momento
y empezamos a ver —a ver de verdad—
a los demás.

Básicamente...

LA AMABILIDAD
HACE QUE
LA GENTE
SE SIENTA
MENOS
SOLA

(empezando por ti).

Y todos nos hemos sentido solos alguna vez.

Hay días en los que yo aún
me siento solo.



Aunque he
viajado por el
mundo a base
de amabilidad,
aunque
doy charlas y
discursos sobre
la bondad,
aunque descubro
#ElPoderDeSerAmable
a diario,
soy humano.

Pero también he
aprendido lo que
hace falta para
ser feliz. Bueno,
¿lo digo ya?

La gran revelación...



El momento que hemos estado esperando...

La razón de que eligieras este cuaderno...

Si quieres ser feliz en la vida,

lo único

que

tienes

que

hacer

es

ser

AMABLE.

Ya está.

Parece que a la gente a veces se le olvida cómo ser amable. El mundo puede resultar malvado, ruidoso y cruel, y últimamente da la sensación de que no hacemos más que pelearnos. Pero no somos así.

Porque la amabilidad habita en todos nosotros, todo el tiempo.

No es algo que tengamos que buscar fuera de nosotros.

Va grabada en nuestro ADN, forma parte de lo que nos hace ser humanos.

Y pese a todas las cosas malas del mundo, la amabilidad es lo que nos conecta a unos con otros.

Cuando consigues que alguien se sienta menos solo, tú te sientes menos solo.

Cuando haces que alguien se sienta mejor, tú te sientes mejor.

Cuando das amor, tú también recibes amor.

En resumen,

GANAMOS TODOS.

Es una ciencia exacta. Sincera.

Las endorfinas, la oxitocina y muchas otras sustancias químicas del cerebro lo

demuestran. Aunque yo no soy científico (vaya, saqué un 2 en un examen de química).

Lo que sí soy es un viajero. Y lo que he descubierto en mis viajes es que no hay mayor aventura en el planeta que la amabilidad. Supera a escalar el Everest, a explorar el naufragio del Titanic en alta mar y a llegar a los recovecos más oscuros de las cuevas más profundas.

Porque la amabilidad te lleva a las más altas cimas montañosas.
Te guía a misterios increíbles.
Te muestra la parte más oscura de todos nosotros... para luego hacer brillar su magnífica luz en el centro mismo de tu ser.

Bueno, ¿y cómo es que este inglés sabe tanto sobre ser amable? A la Madre Teresa no me parezco, desde luego.

El motivo por el que sé unas pocas cosas sobre la amabilidad es que también sé algo sobre la tristeza.

Me explico. Hace años tenía todo lo que creía que quería en la vida: un trabajo de éxito, un buen piso, incluso un coche molón. Desde fuera, era el típico que «había triunfado».

Salvo que yo sabía muy bien que no era así. Era el típico que triunfaba a duras penas. Tenía todo eso, sí, pero nada evitaba que me sintiera muy solo.

Y entonces vi una películita titulada **Diarios de motocicleta**: la historia romantizada de los primeros años del Che Guevara viajando por Sudamérica.

La peli me mostró una vida llena de aventuras y emociones, pero lo más importante fue que me mostró una vida llena de vínculos. Y me di cuenta de que me faltaba eso:

CONEXIÓN.

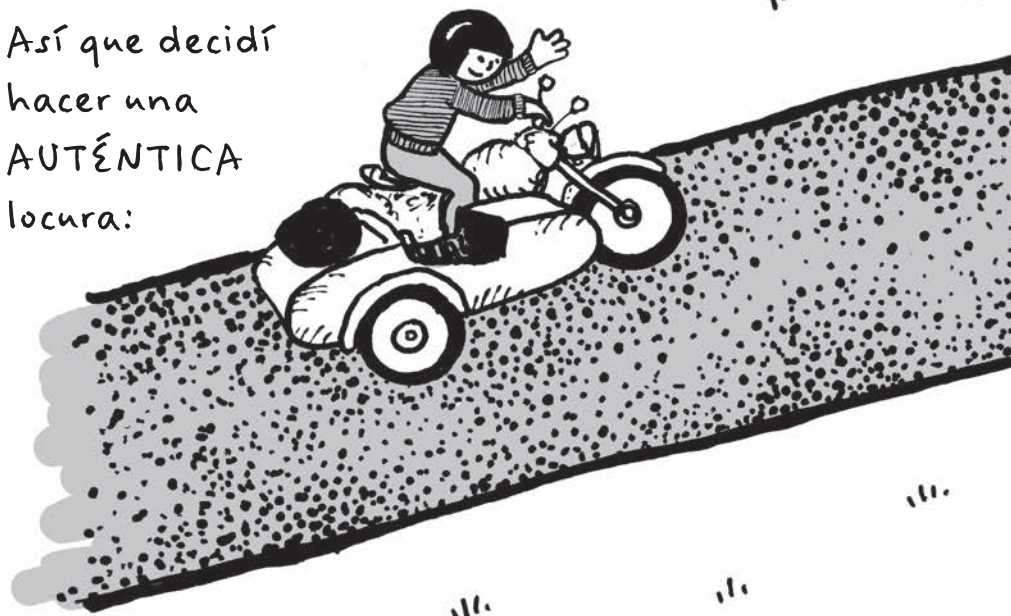
Así que decidí seguir los pasos del Che. Bueno, no es que me convirtiese en un famoso revolucionario, aunque sí encontré mi propia revolución: una revolución de amabilidad.

Fui caminando desde Times Square hasta el cartel de Hollywood con cinco dólares al día y conocí a gente de todo Estados Unidos. Y luego, en una locura incluso mayor, hice lo mismo por Europa —en autostop de París a Moscú— y conocí a gente de toda clase y condición. Quería ver lo que significaba conectar de verdad con gente de la calle, con gente a la que quiero, conmigo mismo.

Había comprobado el poder que tenía ese simple acto de conexión, aunque por lo general era yo el que recibía amabilidad. Ahí empecé a plantearme: ¿Y si empiezo a darla yo?

Tenía una teoría: para ser feliz, debía salir ahí fuera y ser amable. Y quería poner esa teoría a prueba.

Así que decidí hacer una **AUTÉNTICA** locura:



No solo recorrí en autostop Estados Unidos y Europa: circunnavegué la **TIERRA ENTERA** en una motocicleta amarilla antigua con un sidecar y mucha mucha actitud. Llamé a la moto Kindness One (un poco como el Air Force One, pero algo más amarilla). Esta vez no tenía cinco dólares al día para tirar. Esta vez recorrí el mundo totalmente

a expensas de la amabilidad de desconocidos y ofreciendo a cambio regalos de amabilidad.

Algunos fueron regalos pequeños.

Otros cambiaron para siempre la vida de alguien.

Este viaje se hizo libro

y luego serie documental de Netflix,

The Kindness Diaries, y

después Netflix me pidió

que hiciese una segunda temporada (¡de locos!).

Gracias a esas aventuras, salí y conocí el mundo. A ver, todo el mundo no; eso sería ridículo. Pero sí conocí a mucha gente que lo habita: gais, heteros, negros, blancos, butaneses... Conocí a republicanos y a demócratas, y a gente que recogía hurones. Me vi obligado a conectar con gente. Me vi obligado a conectar con hurones. Y nunca en la vida había sido más feliz. También me hice más o menos experto en vínculos humanos.

Luego pasé a dar charlas sobre la experiencia y me di cuenta de que todos somos capaces de hablar ese lenguaje internacional de la conexión que es...

LA AMABILIDAD

Todos queremos llegar a otras personas y hacer que se sientan menos solas.

Todos queremos estar menos solos.

Como los Beatles, solo necesitamos una ayudita de nuestros amigos (y nuestra).

**PERO ¿ESTE CUADERNO
QUÉ ES, LEON?**

Tiene gracia que lo preguntes...

Primero, debo contarte lo que este cuaderno no es. No es un libro sobre actos aleatorios de amabilidad.

Porque la amabilidad no es un acto aleatorio.

Es una aventura.



EL PODER DE SER AMABLE

es tu mapa del tesoro.

Y al final de ese camino encontrarás algo mucho mejor que el oro.

Encontrarás felicidad.

Garantizado. Si no, te devuelvo el dinero
(pero no se lo digas a mi editor).

Tendrás la oportunidad de cambiar
la vida de alguien.

Y cuando cambias
la vida de alguien,
cambias también el **mundo**.

Basta con que respires bien hondo y
te sumerjas en la **AMABILIDAD**.