



**JUANJO
FRAILE**

inspirar *te*

**EL LIBRO DE LA
INSPIRACIÓN
DIARIA
PARA CONECTAR
CON TU ESENCIA
Y VIVIR PLENAMENTE
TU VIDA AQUÍ Y AHORA**


alienta
EDITORIAL

Inspirarte

El libro de la inspiración diaria para
conectar con tu esencia y vivir
plenamente tu vida aquí y ahora

JUANJO FRAILE



© Juan José Fraile, 2022

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-140-5

Depósito legal: B. 2.584-2022

Primera edición: marzo de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.

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.

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 éste 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.

INSPIRACIÓN 0

La verdad es que nunca imaginé escribir este libro y menos aún que estuviera centrado en el desarrollo emocional diario, en la inspiración. Abrir las ventanas de mis experiencias durante casi un año, día a día, ha sido un regalo increíble para mí.

Antes de seguir, te confieso que, como tú, vivía en un mundo extraordinariamente Egoico, material y competitivo, cargado de tensión y ansiedad por alcanzar éxitos y valoración social. Estaba lejísimos de disfrutar de la Vida y, de pronto, ésta me dio un duro golpe y me detuvo.

Han sido más de dos años de evolución, cambios y experiencias que me han ido colocando en un nuevo camino. Día a día. Sin prisas. Desapegándome de lo que no era yo (aunque me dejaba la Vida en ello) y tratando de entender el maravilloso regalo que es la Vida.

No fue sencillo. No lo entendía.

Pensaba demasiado, quería controlarlo todo y me alejaba de lo realmente importante: **VIVIR CADA INSTANTE DE CADA DÍA**. Aquí y ahora. Desde el yo soy. Observar el contexto.

Algo había cambiado en mi forma de vivir. Durante ese periodo adopté un nuevo objetivo: confiar, aceptar, entender y agradecer. Al comienzo de este viaje maravilloso estaba en manos de mi EGO, lejísimos de mi esencia, de la paz que hay ahora en mi interior. Y justo ahí empezó la redacción de estos textos breves, uno cada día, que estoy compartiendo contigo.

Escribir este libro me ayudó a conectar conmigo. A desconectar de tanta superficialidad. Me invitó a mirar hacia dentro en vez de hacia fuera. Me abrió la posibilidad de abrazar mis miedos y la incertidumbre. Me ayudó infinito a evolucionar y mejorar. Día a día. Desde el instante, Aquí y Ahora. Sin pretensiones de mi EGO ni del Matrix de sociedad tóxica que me rodea.

Hoy estoy en el camino de vivir, de disfrutar de las pequeñas cosas, de reencontrarme. Soy consciente de que la Vida vivida plenamente sólo entiende del aquí y del ahora. Por eso te propongo que te detengas unos minutos cada día, sin prisas ni pretensiones, y te abras a ti mismo.

Quiero compartir contigo mis experiencias de este apasionante viaje diario a través de un manual que únicamente pretende inspirarte para que seas más feliz. Sólo eso. Inspirarte. De aquí en adelante, si sigues, la experiencia que te propongo dependerá de ti. ¡Sí! Sólo de ti. De tu constancia y de tus ganas reales de encontrarte con tu esencia, de tus ganas de vivir tu propia Vida.

No soy escritor. No me gana la Vida con ello. Escribir me libera de la presión del resultado del libro y me hace sentir orgulloso de compartir mis pensamientos. De sumar. De invitarte a ti, sin conocerte, a que reconectes con tus emociones de forma voluntaria y que tú también puedas descubrir el camino de la Vida que deseas y mereces vivir.

Cuestiona todo lo que leas. No des nada por bueno. Plantéate cada reflexión.

Aquí y ahora comienza el viaje, tu viaje. Por favor, disfrútalo. Te lo mereces.

Gracias a todos los que os habéis acercado y habéis dedicado vuestro tiempo a leer y a acompañarme en esta aventura de Vida. Gracias a la Vida, mi Vida, por esta segunda oportunidad y por enseñarme a vivirla.

Y a ti, que lees esto, gracias, gracias, gracias.

INSPIRACIÓN 1

De hoy en adelante, te escribiré cada día, por si vienes a leer y te puede servir de inspiración. La verdad es que sólo puedo contarte mis experiencias. No encontrarás teoría ni frases «grandilocuentes» porque, sinceramente, no creo en ellas.

En cuanto te animes a dar el paso para estar mejor, podrás emprender este camino que, a mi juicio, merece la pena ser vivido. La Vida, tu Vida, es un viaje que comienza y termina... Así que lo que hay es el viaje diario.

Sólo necesitas determinación, voluntad y un poquito de esfuerzo, porque no existe pastilla ni tratamiento maravilloso para ser más feliz y alegre.

Lo primero es darse cuenta de ello. Y da igual lo que yo te cuente o lo que te digan los libros y vídeos de supuestos gurús que vienen a salvar el mundo.

Da igual. La realidad es que tu Vida es tuya, que eres el único creador de tu felicidad. Cuestiona todo lo que te digamos desde fuera, incluso lo que te susurre tu EGO. Puedes conectar con tu esencia, con tu yo verdadero, y vivir la Vida como un regalo maravilloso. Que nadie te limite o condicione. Tu Vida es sólo tuya. Date cuenta.

¡Sí! ¡No lo dudes!

¡Nunca!

No necesitas crearme a mí ni a nadie. Quizá te estemos liando y todo sea mucho más sencillo. Prueba lo que te cuento en tu Vida. Forma parte de ella.

No confíes en milagros que te ofrezcan terceros. Sin tu

esfuerzo y tu determinación para conectar contigo y mejorar, no existen.

Es cierto, he escrito un libro que lo clasificarán en las estanterías de «autoayuda»... Pero te confieso que, en mi caso, lo he escrito por y para mí. Para profundizar en mis experiencias. Para verificar cuánto había leído y oído.

Y quizá te pueda inspirar para que analices tu Vida desde otro ángulo. Tu propio ángulo de vivir tu Vida.

Pero seamos realistas: sólo tú puedes iniciar tu camino de mejora. ¡Sólo tú!

Que nadie te diga lo contrario. Si lo hacen, no los creas, y experimentalo o verificalo con tu experiencia.

Gracias por venir y dedicarme tu tiempo. ¡Créeme, te lo agradezco!

A partir de aquí, disfruta de Tu viaje diario, del Aquí y Ahora.

INSPIRACIÓN 2

Cuando puedas, sin prisas, con calma, detente.

Sentado o tumbado, en silencio, centra la atención en algo que te cambiará la Vida a mejor: la diferencia entre lo que eres y lo que haces.

Te invito a sentir y conectar con lo que eres. Con tu esencia. Con tu energía, que está ahí, sin principio ni fin. Con tu plano real, ése que probablemente tienes abandonado o no atiendes lo suficiente. Eso de ti que guarda las respuestas a tu existencia. Diferencia lo que eres de lo que haces. No es lo mismo. Sé consciente de ello.

Lo que haces no es tu esencia. Se percibe por los cinco sentidos. Lo que haces es la Vida que mentalmente crees que vives; son tus ideas, tus pensamientos, tu imaginación. Y justo ahí aparece tu EGO con una presencia y una fuerza increíbles. Intenta limitarte, controlarte, asustarte, condicionarte... No hay que eliminarlo, pero sé consciente de que no eres tu EGO. Tu EGO está contigo, pero no eres Tú. Desde ahí, obsérvalo y aprende a jugar con él.

Detente y observa: lo que haces es respirar, cuerpo y mente. Interpretas lo que hay y lo que haces en un Matrix social imaginario, inventado, irreal.

Pero, en paralelo, identifica lo que eres en realidad. No hay una palabra exacta que lo defina. Simplemente es. Date cuenta. Conecta con ello sin razonarlo, sin lógica. Siente tu energía intuitivamente, sin los cinco sentidos. Busca dentro de ti, sin mente.

Porque en tu interior hay algo, tu ser auténtico, que

siempre ha sabido la verdad. Si es nuevo para ti, te lo presento. Se llama «yo soy yo».

Cuando conectes con tu ser, con tu mundo interior, deberás desconectarte del mundo exterior, porque en ese estado desaparecerá tu mundo mental lógico. Recuerda que la mente te intenta distraer, provocar y entretener para alejarte de la conexión con tu verdadero ser.

Ambos planos son compatibles. Puedes disfrutar de la armonía de los dos. No huyas ni pretendas eliminar tu EGO. No funciona así. No desaparecerá. Has de convivir con tu EGO de forma positiva, desde tu esencia. Simplemente date cuenta de la existencia de ambos. Obsérvalos. Acéptalos. Entiéndelos. Agradécelos.

Pruébalo. Es tu Vida, es un regalo maravilloso que mereces disfrutar y vivir plenamente, Aquí y Ahora.

Agradece tu Vida y tu ser. Da las gracias por la oportunidad de conectar con tu esencia, con el «yo soy yo».

Disfruta de tu Vida. Sin límite. Sin miedos. Sin Apegos. Sin EGO. Porque nada de todo eso eres tú. Confía.