

**OLGA FERNÁNDEZ**

# **VIVIR MOLA**

**SIMPLIFÍCATE  
LA VIDA  
Y DISFRUTA**



**ESPASA**

OLGA FERNÁNDEZ

VIVIR MOLA



ESPASA

© Olga Fernández, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 27.144-2019

ISBN: 978-84-670-5803-1

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 (Arts. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Black Print

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	11
1. MOTIVOS PARA LEVANTARSE CADA MAÑANA .....	15
2. PRIORIDADES Y MAPA DEL DÍA .....	23
3. MIRARSE AL ESPEJO, ¿QUIÉN SOY YO? .....	35
4. SOMOS SERES SOCIALES .....	49
5. AHORA YO ELIJO SER MAMÁ .....	57
6. COMPAÑERA DE VIDA .....	71
7. SER HIJA DE MIS PADRES .....	75
8. APRENDIENDO IDIOMAS, EL LENGUAJE UNIVERSAL .....	83
9. EL CALENDARIO .....	91
10. DISEÑA TU PROPIO PARAÍSO .....	97
11. CONECTADO A LO DIVINO .....	103
12. ENTRENAMIENTO .....	113
13. CORTA LA ETIQUETA .....	123
14. DISFRAZADO DE MÍ .....	135
15. ¿QUÉ ALIMENTAMOS HOY? .....	143
16. BRÚJULA AL BOLSILLO PARA NO PERDER EL NORTE .....	149
17. ¿DE QUÉ COLOR ES EL ÉXITO? ¿CÓMO SE DIBUJA EL ORGULLO? .....	155
18. LA EMOCIÓN DE SIMPLIFICAR .....	165
19. SABIO PERDÓN .....	173

20. TIRA UN POCO DE BASURA CADA DÍA .....	179
21. LA EMOCIÓN DE SER CONSCIENTE AQUÍ Y AHORA .....	187
22. DE COMPRAS .....	191
23. TIEMPO DE SILENCIO .....	199
24. TALENTO .....	207
CERRANDO EL TELÓN .....	215
AGRADECIMIENTOS .....	221

# 1

## MOTIVOS

### PARA LEVANTARSE CADA MAÑANA

Los motivos son el motor de acciones totalmente conscientes. Son los pilares de una decisión para llevar a cabo un plan. Las acciones autómatas y sin conciencia carecen de motivos. Vivir es un verbo al que le antecede un sujeto; el sujeto eres tú y tu vida, la tuya.

Los motivos siempre son sencillos, pero la mente suele camuflarlos entre supuestas y evidentes razones complicadas.

En este momento son las doce horas, trece minutos de un día trece. Me fascinan las sincronicidades y las señales del universo. He elegido este preciso instante para empezar este capítulo porque me disponía a hacer mi ritual antes de irme a dormir.

Es justamente ahora cuando hago recapitulación de mis éxitos y de mis desafíos —de lo que quiero aprender—. Reflexiono sobre las bendiciones del día y de lo que planifiqué hacer y no hice, y de los porqués. Es, además, en este espacio donde encuentro razones para levantarme cada mañana. Cuanto más

vivo más me gusta la vida y más crecen los motivos para despertar y pasar a la acción.

Para acostarte orgulloso, despierta con coraje y decisión.

Sé que soy feliz cuando estoy exactamente donde quiero estar. Mis síntomas son un alto en el presente y un pecho lleno de aire seguidos de una respiración profunda que me colma el cuerpo al completo. Mi pareja está de viaje cumpliendo su propósito de vida y mis hijos ya están en la cama, encontrándose con sus sueños. Ahora soy feliz. Yo contándote que también es posible que tú lo seas; lo creo firmemente, lo mismo que sé que igual que yo tú también puedes.



Renuncié hace mucho a entender que un «día completo» es el número de acciones necesarias para rellenar el tiempo mientras llega la noche. Entendí que con un plan o estrategia se obtienen resultados más eficaces, pero sentí la necesidad de que cada instante tuviera un sentido, una emoción que yo aceptara, abrazara y sintiera que no solo me pertenecía, sino que me permitía vivirla.

Con cada instante que permaneces en la voluntad de tu alma, enfocado en tus verdaderos sueños, estás ganando victorias que te acercan al éxito seguro.

Gracias a Dios, a la luz que me dio para encontrar el camino y a un intenso trabajo, tengo un propósito de vida definido y es llevar al mundo el mensaje de que vivir mola. El motivo apareció en último lugar y se convirtió en el principal y el más importante. Sí, querido lector, la vida es chula, y mucho. Ha sido un largo viaje el de encontrar mi mayor motivo para despertar cada día. A veces pienso que este me encontró a mí cuando estaba preparada para recibirlo; antes no hubiera sabido qué hacer con él. Otras veces creo que el motivo siempre estuvo delante de mí y yo no tenía la humildad suficiente para saberlo ver. Y como tengo conciencia de que la mente intenta protegerse poniéndome en «versión de bajo consumo», simplemente porque es su misión, cada día hago un ritual matutino para entrenarla y hacerla más sitio a la voz de mi alma. Para empoderarme y ganar vitalidad. Y con todo ese cóctel como desayuno, comienzo la jornada con mi motivo principal y mi búsqueda intensiva de milagros.

Tu misión cada día es recordarte el motivo principal...  
El cómo vendrá después.

Tus motivos son únicos, como cada uno de nosotros, y solo tú los podrás definir, lo mismo que las herramientas que uses



para crear tu sueño. Siento un profundo respeto por el *modus operandi* de cada ser humano, porque apreciar el universo y sentirme parte de él me enseña que hay para todos, en todas las formas y con la ley de la abundancia por bandera.

Cuando estuve embarazada por segunda vez, sentí miedo a querer a un hijo más que al otro. Pensaba, ilusa de mí, que tendría que compartir el cariño. Nada que ver con la realidad. Una vez más surgió el milagro; el amor crece como la abundancia y hay para todos como estrellas en el cielo, infinitas.

Mi primer motivo se produjo cuando me di cuenta de que aquello que me estaba matando y me hacía pequeña ya me había dolido bastante. Ya no cabía una gota más en este cuerpecito. Debía levantarme cada mañana, salir al mundo y encontrar la cura. La encontré, aunque no en la calle. Estaba justo dentro de mí. Nadie me estaba engañando tanto como yo a mí misma. Por entonces pensaba que era una mujer prudente y tranquila hasta que me enfrenté a la verdad: no era más que una mujer cobarde e inactiva ante una vida que no era la que quería vivir. No significa esto que habiendo encontrado la causa y habiendo definido cómo quería vivir, a veces no me autoengaño, pero cuando las emociones me sobrecogen y las excusas empiezan a salir y puedo identificar a mi peor enemigo, en este punto mi alma y mis motivos se sientan frente al autosabotaje y le hacen entrar en razón, creando de nuevo una bonita emoción de gratitud de que la verdad y el camino siempre han estado ahí, aunque yo no he sabido verlos.

No importa si tu vida es fácil o difícil, sencilla o complicada, la única etiqueta que ha de llevar es la de tu nombre; más vale que sea la que quieres disfrutar.

El autosabotaje le llega a todo el mundo. Solo es cuestión de tener las herramientas precisas para cuando aparezca.
---

Mi segundo motivo fue el de querer ser mejor persona. No te miento si te digo que durante mucho tiempo —pese a que

sabía perfectamente que no era así— mi motivo no era tal, sino el reto de ser mejor que otra o ser mejor que la persona que tanto daño me había hecho. Pero cuando se trabaja duro en simplificar y hacer más pura la acción, se llega al fondo del asunto y un salto te hace vivir la emoción de ser la mejor versión de uno mismo con verdad y humildad. El resultado ahora es un valor tatuado bajo la piel. Soy mejor que ayer y menos que mañana porque me hace sentirme realmente bien y me motiva a levantarme cada día. En cada aprendizaje soy más libre.

La verdadera humildad nunca te hace pequeño ni siquiera mejor persona. La verdadera humildad te libera de juicios limitantes.

Mi tercer motivo llegó cuando entendí mis sueños. He soñado y alimentado sueños desde bien pequeña, y en un momento dado los negué pensando que me atormentaban. Ahora me fascina anotarlos cada mañana, analizar qué me dicen y llevarlos a la práctica. Había otros tipos de sueños que fundamentaron estos motivos. Los que tenía despierta, los que me hacían palpar el corazón más rápido y me emocionaban positivamente. Ya tenía razones suficientes para no renunciar a ellos. Ya podía trabajar en ellos porque podía ser realista —aceptar—, podía entender que no serían del gusto de los demás porque eran diseño y creación exclusivamente míos, porque no tenía expectativas de que nadie los hiciera suyos y porque podía hacerme responsable haciendo lo que estuviera en mi mano, convirtiéndome en el tipo de persona que debía para ser la propietaria de mi sueño.

Lo que elijas ahora te aleja o te acerca al éxito.

Mi cuarto motivo se produjo en el instante en el que entendí que la vida empezaba cada mañana. Lo alucinante de levan-

tarse era pensar que ese día era el primero, que el pasado no importaba. Si te comportas como si no tuvieras nada —ni siquiera pasado—, como si estuvieras empezando —empezándolo todo—, se te vuelve a llenar el pecho y te ilusionas como el niño que abre los regalos el día de Reyes. ¡Vibras! Vibras feliz, en el lugar exacto donde quieres estar y con tus motivos para vivir el día.

Para mí cada día es el último, y lo es no por miedo a que lo sea, sino porque no quiero tener motivos para temer el final de mi vida. Porque cuando me llegue ese instante quiero haber vivido cada segundo, cada minuto, cada hora y cada día con una larga lista de motivos por los que vivir y por los que ser feliz.

Del error se aprende, con la equivocación no hay  
arrepentimiento. Pero de no haberlo intentado y  
de no haberlo intentado todo, de ese arrepentimiento  
no se puede huir.

¿Cuál es tu motivo? Los motivos son de uno solo, son de las personas que como tú poseen consciencia de que no crecer es morir en vida. Los motivos son para los seres humanos como tú que pueden comprender que la razón tiene como requisitos imprescindibles: presente, verdad, amor y humildad.

Los motivos también cambian porque pensamos que logrando alguna cosa en concreto seremos más felices. Pero cuando los conseguimos nos damos cuenta de que no ha sido así. Esto nunca lo tomes como algo que hiciste mal. Los sabios aprenden de su propia experiencia y tú podrás hacer lo mismo. Estoy segura porque muchos lo han conseguido, lo han compartido e incluso han escrito manuales de cómo lograrlo. El aprendizaje que te llevó a ese resultado deseado es lo que fundamentará tu nueva motivación, que será más fuerte, más cargada de valor y, a la vez, más sencilla de explicar. Busca que cada instante de tu vida tenga sentido para ti. Un sentido que no ha de ser

del gusto colectivo y ni siquiera de tu pareja. Un sentido que te haga ser el protagonista central de tu vida. Equivócate las veces que sean necesarias porque tomaste acción por ti mismo y el aprendizaje será la recompensa. La moraleja del cuento.

No pretendo hacer de este libro un manual de ejercicios, sino una reflexión, un espejo de otro ser humano que, como tú, ha comprobado que vivir es chulo. Que tropezar, trabajar, cuidar de los hijos, ser mamá, hacer las tareas de la casa... también lo es. Todo tiene una moraleja que me da motivos para sentir y pensar que la vida es magia, que tiene sentido que salga el sol cada mañana para comprobar que estamos vivos, muy vivos. Y sin ánimo de que sea un ejercicio, quiero ayudarte a que encuentres tus motivos, a que te contagies de esta revelación mía, quiero decirte que nunca es tarde para descubrirlos y que cuando lo hagas te percares de que somos muchos. Más de los que imaginas pensamos que vivir es divertido, que trabajar es algo más que traer un sueldo a casa y que cuidar de los hijos es algo más que bañarlos y prepararles la comida. La monotonía nunca más existirá para ti si encuentras tus motivos.

Yo pienso que tú también puedes. Si crees tenerlos y no te gustan o no te dan los resultados que esperas, es posible redefinirlos. Y si no sabes cómo, empieza por hacer una lista de lo que no quieres para ti. Saber los motivos que no quieres puede ser un buen comienzo.

Sea cual sea tu caso, permítete el placer de levantarte del sillón donde estás leyendo este libro con un motivo personal y sentido y no como un robot. Permítete el placer de pasar de página con un motivo principal: tú y el sentido de tu vida.