

¿Qué es "Más Vale Bueno Por Conocer" y a quién recomendarías este libro?

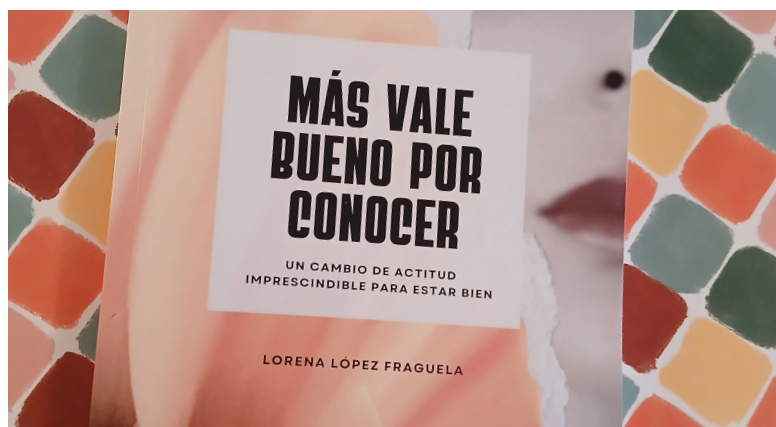
Se trata de un modelo de bienestar realista y adaptado a la vida moderna que quiere ayudar a personas que se encuentren experimentando cualquier tipo de dificultad a centrarse en las oportunidades que tienen a su alcance para estar bien por sí mismas, aprendiendo a influir en sus propias vidas con nuevas habilidades y herramientas y adquiriendo la sensación de que sus resultados mejoran.

Pero "Más Vale Bueno Por Conocer" no es un libro que se dirija exclusivamente a personas que se encuentren en crisis, pues amplía las oportunidades de todo aquel que elija el desarrollo continuo como trayecto y quiera exponerse a un cambio de perspectiva para seguir creciendo. Para mí, es una forma de vida que se adopta de forma gradual y que nos abre a ser mejores personas.

¿A qué te refieres con "un modelo de bienestar realista adaptado a la vida moderna"?

Hay cosas que podemos y cosas que no podemos cambiar. Cuando nos centramos en lo que no podemos controlar, no estamos siendo realistas y, paradójicamente, nos perjudicamos, pero hay personas que se centran en luchar contra ese tipo de problemas, creyendo que podrán transformarlos a su gusto e idealizando lo que pasará después. Mi enfoque propone reorientar toda esa energía hacia uno mismo, aportando herramientas para conocerse, satisfacer las necesidades individuales y ser creativos dentro del área de influencia propia, aprendiendo a convivir con los retos que forman parte inherente de la vida de forma autónoma y pacífica.

Y también es un método moderno porque los nuevos tiempos requieren una nueva velocidad de crecimiento y de adaptación, requieren que salgamos de la caverna y reinventemos el refranero popular. Y, gracias a esa velocidad a la que estamos expuestos, también podemos dejar de repetir lo que no funciona y probar algo nuevo.

"Los nuevos tiempos requieren una nueva velocidad de crecimiento y de adaptación, requieren que salgamos de la caverna y reinventemos el refranero popular"**Hablar de "autonomía" es algo atípico para referirse al bienestar, ¿no te parece?**

Cuando uno sufre, buscará desesperadamente a alguien que le ayude a deshacerse de su problema y será poco común que se considere capaz de realizar cambios positivos por sí mismo. Es comprensible, yo lo he experimentado también. Hay muchos libros y terapias que alimentan esa dependencia, pero no es mi forma de interpretar el bienestar a largo plazo. El simio erguido que todos llevamos dentro puede considerar mi enfoque atípico y poco seductor, pero a mí no me interesa entretener a tu simio interno de forma pasiva para que se beba otra botella de vino y todo siga igual, sino dirigirme al adulto consciente que también llevas dentro y despertar su creatividad con recursos accesibles que le ayuden a actuar por sí mismo, recursos como este libro.

¿Quiénes son tus modelos o guías?

Todos necesitamos, en algún momento, idealizar a alguien y creer que lo sabemos todo gracias a ella o a él, pero mi mayor guía son las crisis, que no me son ajenas, como a todos los demás. Es habitual que la gente idealice a quienes hablamos de autodesarrollo, creyendo que tenemos todas las respuestas y soluciones bajo control, pero somos simplemente humanos viviendo vidas humanas, quizás con más herramientas y una actitud abierta a mirar hacia dentro, pero nada más. Y ser idealizada me ha ayudado a dejar de idealizar a los mensajeros y también me ha permitido aprender a dudar de todo lo que sé y a sentirme muy pequeña desde mi lugar.

¿Qué frase nos regalarías para finalizar?

"Más Vale Bueno Por Conocer" está lleno de frases pronunciadas por personas mucho más sabias que yo. Quizás mi favorita ahora sea la siguiente: "Nunca cambiarás las cosas luchando contra la realidad existente. Para cambiar algo, construye un nuevo modelo que haga que el modelo actual se quede obsoleto"; pertenece a Buckminster Fuller.