

Carla Simeone

PRÓLOGO DE DIEGO PABLO SIMEONE

Empiezo por mí

Un viaje hacia el autodescubrimiento
y la transformación personal



LIBROS CÚPULA

Empiezo por mí

Un viaje hacia el autodescubrimiento
y la transformación personal.

Carla
Simeone

PRÓLOGO DE DIEGO PABLO SIMEONE

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

© Carla Simeone, 2024

© del texto del prólogo: Diego Pablo Simeone, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 6.682-2024

ISBN: 978-84-480-4147-2

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España



Sumario

Prólogo, por Diego Pablo Simeone	9
Capítulo 1. La aventura de vivir	13
Capítulo 2. Conociéndome. Luces y sombras	27
Capítulo 3. Somos energía	39
Capítulo 4. ¿Qué te apasiona?	117
Capítulo 5. La regla de las 3 R: Reducir. Reutilizar. Reciclar	133
Capítulo 6. Activa tu potencial	145
Capítulo 7. Neuroplasticidad	153
Capítulo 8. Encuentra tu propósito	167
Capítulo 9. Gratitud	173
Capítulo 10. Amor	185

CAPÍTULO 1

LA AVENTURA DE VIVIR

La aventura de vivir es un viaje. De esos viajes que comienzan el día en que llegas a este mundo, un viaje sin guion. Y donde cada día es una página en blanco, esperando ser escrita con las diferentes experiencias que vamos construyendo a lo largo de nuestra historia. Con cada experiencia, con cada vivencia, con cada desafío, con cada aventura, construimos el relato único de nuestras vidas. No hay un final predefinido, solo el continuo descubrimiento de quiénes somos a medida que navegamos por las emociones, las relaciones y los momentos que dan forma a nuestra historia. Claro que la única decisión que tienes que tomar, en algún momento, es la de convertirte verdaderamente en el protagonista de tu cuento, para mí llamado «La aventura de vivir».

Ser el o la protagonista de tu propio cuento, de tu propia aventura, te dará el poder absoluto de generar aquello que quieras para tu vida desde un lugar de puras elecciones, lo cual no significa que todo lo que hagas va a ser hermoso o lo soñado, o tal vez sí. Sin duda, entendiendo que ser el o la protagonista te llevará a poder elegir, a equivocarte, a hacer y deshacer sin reproches.

Soy *coach* ontológico profesional y en esta hermosa profesión que ejerzo hay distinciones. Una distinción significa poder

ver algo que antes no veíamos. Conocer algo que antes no conocíamos. Justamente poder distinguir algo que antes no podíamos distinguir. Si bien son distinciones de *coaching*, a mí me gusta decir que son distinciones de vida. «Exigencia *vs* excelencia» es una de ellas, y te lo cuento para poder conectar y relacionarlo con el principio de este libro. Cuando queremos hacer todo perfecto en lo que sea que nos propongamos, nos exigimos tanto que, cuando algo no sale como lo pensamos, nos frustramos. Trae a tu memoria todas esas veces que comenzaste con algún proyecto en tu vida, siendo perfeccionista, no permitiéndote que nada te desviase de como lo tenías planeado. Finalmente, ¿ocurrió así? Me atrevería a decir que, en el proceso e incluso en el final, algo no salió como lo tenías pensado. Y también me atrevería a decir que te enojaste, contigo mismo y con los otros, que te frustraste y te criticaste por todo lo que no salió como habías imaginado. Es ahí donde la exigencia le gana a la excelencia. La exigencia no permite el error. Hay una frase muy conocida que dice «es perfecto como es». Y claro que sí, porque, si podría haber sido de otra manera, hubiese sido. Entonces de qué vale exigirnos tanto, controlar absolutamente todo si, finalmente, nada podemos controlar. Lo que tiene que ser, será. Por eso la invitación es a que lo vivas desde la excelencia. La excelencia habla de dar el máximo de mí, ante cualquier situación de mi vida. Y si las cosas no salen, o salen algo diferentes a lo que tenía planificado, ser compasivo conmigo mismo y tener la tranquilidad de saber que di todo de mí, que no me guardé absolutamente nada. Y, cuando no te guardas nada, entonces no hay tal reproche.

La aventura de vivir te lleva a poder escribir la historia en miles de capítulos, dar la vuelta a la página y volver a empezar las veces que creas que sean necesarias para poder, finalmente, encontrar el rumbo; sin embargo, ese rumbo muchas veces cambia. Ahí está la magia de la aventura, poder desafiarte, poder rediseñarte, poder ver como ese cambio de rumbo no es el

fin del mundo, sino que, tal vez, sea el comienzo de un nuevo capítulo de tu historia, una nueva aventura para vivir.

Mi nombre es Carla Simeone, soy Coach Ontológico Profesional, Coach Deportivo, Coach Cuántico, Coach Organizacional, Biodescodificadora y docente. Mamá de tres hijos, Thiago, Theo y Aitana. Entrenadora de liderazgo personal y alto impacto. Una de las creadoras de Portal Maestro, un espacio en Argentina de experiencias vivenciales, en donde facilito junto a mis socios y colegas entrenamientos y cursos de transformación personal. Te diría que soy mucho más que todos esos títulos. Soy sagitariana, amante de los cambios y de las transformaciones. Empática y resiliente, incrédula de los imposibles. Me entusiasma tomar riesgos. Y, por encima de todo, soy una mujer apasionada, que ama lo que hace.

Si estás leyendo este libro, bienvenido y bienvenida seas a este espacio. Creo que para algo estás aquí, para algo este libro llegó a tus manos. Muchas veces en la vida creemos que son absolutamente casualidades lo que nos toca vivir, y nos encontramos repitiendo frases como estas: «Justo pasaba por ahí y me lo encontré». «De pura casualidad me enteré de tal cosa.» «Justo me quedaba de paso y puedes creer que de casualidad lo vi».

Podría estar compartiendo muchas más frases que escuché decir y que incluso me escuché decir a mí misma muchas veces. Sin embargo, mi querido lector, las casualidades no existen, a mi manera de ver en este plano. Todo lo que nos pasa causalmente, pasa para o por algo. La vida está repleta de maravillosas causalidades, solo que muchas veces las dejamos pasar. No estamos en apertura para darnos cuenta de que hay algo ahí para nosotros, no nos animamos a que ese cambio de rumbo para una nueva aventura de nuestra vida llegue.

La pequeña toma de decisiones hizo que, causalmente, estés donde hoy estás, aunque ni siquiera puedas verlo. Si nos remontamos a la historia que nos trajo hasta aquí y puedes,

poco a poco, comenzar a tomar el protagonismo que te invito a que tomes en este libro de tu vida, podrás comenzar a distinguir que todo, absolutamente todo, en nuestra vida es responsabilidad nuestra, por puras elecciones o decisiones que fuimos tomando o no tomando. Y no lo digo para comenzar a castigarnos, porque los seres humanos somos muy buenos en eso. Cuando algo no sale como esperábamos, comenzamos a echar culpas, o a echarnos culpas. Por lo que no fue, por lo que no logramos, por esa situación en la que estamos. Puras quejas y explicaciones que, finalmente, en el único lugar en donde nos pone es en el de la pura victimización. La víctima no es solo quien se echa a la cama a llorar desconsoladamente por algo, la víctima también es aquel que manipula o que controla al otro, porque no puede hacerse cargo de la vida que tiene. Siempre busca a alguien allá afuera para salir ileso de la situación. Para no hacerse cargo de lo que finalmente le está pasando. La única manera de salir de ese lugar es poder comenzar, justamente, a hacernos cargo, ser RESPONSABLE de eso que nos está ocurriendo. Y vuelvo a decir, no para castigarnos, sino para aprender.

¿Cómo? Aceptando. Sin aceptación no hay transformación. Sin aceptación, no hay crecimiento. Si no acepto, no puedo, entonces, hacer algo diferente, porque no lo estoy viendo. Y el primer paso para hacer cosas diferentes es poder verlo.

Si no logro ver el lugar en que estoy, dónde llegué, qué pasó o qué no pasó, entonces no podré hacer cosas diferentes para cambiar el rumbo de la aventura, para poder llegar a los lugares donde merezco llegar.

No digo que sea fácil, llevamos muchos años como seres humanos no haciéndonos cargo de lo que nos pasa. Echando culpas afuera, diciendo que tenemos la vida que tenemos y que no hay otra cosa para nosotros.

Conformándonos, victimizándonos. Sino escúchate o piensa en alguien que hayas escuchado quejándose del país, del trabajo, de la relación en la que está, etc. Y, sin embargo, ahí se quedan quejándose, y por ende victimizándose.

Vuelvo a repetir entonces, mi querido lector, que nada, absolutamente nada, de lo que te pasó hasta aquí fue por «casualidad». Algo ocurrió que hizo que justo pasaras por ese lugar, que justo estuvieras en esa situación y que justo ahora tengas este libro entre tus manos.

Así pues, bienvenidísima sea la causalidad que ha hecho que nos encontremos en estas líneas.

No pretendo contarte nada que no sepas, solamente me gustaría que pudieras encontrarte en este libro. Que de algún párrafo puedas llevarte algo que agregue valor a tu vida. Que con algún ejercicio puedas darte cuenta de algo, ver algo que no veías. En *coaching* lo llamamos hacer un cambio de observador. Como yo en algún momento pude también cambiar la observadora que estaba siendo de mi propia vida.

Mi propósito en este mundo es dejar huellas bonitas. Dar servicio a los demás. Ser un puente o un canal para poder llevarte de un lado a otro. A ese lado que te mereces. Todo lo que voy a compartirte quizás ya lo hayas leído en algún lado o alguien te lo haya dicho alguna vez. Mi invitación es que puedas ponerte hoy otros anteojos para verlo de una manera diferente, de una manera que quizás hasta ahora no podías ver.

Abrir mi corazón y compartirte alguna parte de mi historia, de lo aprendido, de lo vivido. Y que hoy, que «causalmente elegiste leerme», puedas empezar a ser el o la protagonista de tu vida, de tu propia aventura, y que puedas llevarte algo diferente esta vez. Si lo elegís, será una hermosa aventura juntos.

Siempre fui una fiel creyente de que sea lo que sea que hagamos en esta vida tiene que ser con pasión, que la vida es un ratito y que todos, absolutamente todos, tenemos una misión que cumplir. Tal vez algunos pasen por esta vida sin tener claro cuál es la suya, aunque, inconscientemente, la conocen. Solo que hay un montón de factores por los que no nos animamos a dar ese paso que nos llevará a un siguiente nivel, a

marcar verdaderamente la diferencia en nuestra vida, cumpliendo con aquello que, realmente, nos da vueltas en la cabeza y no nos animamos a hacer.

Hace algunos años encontré esta hermosa disciplina que hoy ejerzo que es el *coaching*, o como me gusta decir, el *coaching* me encontró a mí. *Coaching* en inglés significa «entrenamiento» y *coach*, que es lo que soy yo, es otra palabra en inglés que significa «entrenador».

Yo iba por la vida creyendo que era muy feliz con todo lo que tenía, y claro que lo era: un trabajo que amaba, la casa de mis sueños, una hermosa familia. Y ahí me quedaba, sin ni siquiera animarme a pensar qué pasaría si pudiera hacer algo diferente. Cuando comencé a trabajarme, a conocerme realmente por dentro, a entender que el poder personal es maravilloso; que, aunque estemos muy bien con lo que estemos eligiendo hacer en nuestras vidas, por qué no animarnos a hacer cosas diferentes, a ir a por más y no ponernos un techo. Cuando pude ver que me estaba conformando, fue justo ahí que di un gran volantazo a mi vida.

Al elegir los nombres de los capítulos de este libro, pensé que, sin duda, el primero tenía que llamarse «La aventura de vivir». Porque justo eso es lo que siento en mi vida, que es una gran aventura.

Cada cosa que encaro la hago con pura pasión y entusiasmo. Generalmente, los seres humanos nos enfocamos en el objetivo. Eso que queremos lograr para nuestra vida, y claro, trabajamos para conseguirlo, para que ocurra y se manifieste. Y muchas veces padecemos esos procesos.

Está la creencia de que lo que cuesta, vale la pena. Que aquel que lucha consigue lo que quiere. Puede que muchas veces tengamos que trabajar fuertemente por aquello que queremos, lo cual es un hecho, ya que lo único que cae del cielo es la lluvia. Está claro este punto.

Sin embargo, ¿de dónde habremos sacado todo el resto?

Cuando era niña, recuerdo haber escuchado muchas veces a los adultos ante la pregunta de «¿cómo estás?» responder cosas como: «tirando», «en la lucha», «cansada», «es lo que hay», «qué vamos a hacer, es lo que toca». Y crecí creyendo que para generar algo había que luchar, que muchas veces era lo que me tocaba, por eso me conformaba y decía que estaba bien, sin ni siquiera animarme a imaginar algo diferente para mi mundo.

Bienvenida la causalidad que hizo que el *coaching* me encontrara y pudiera DESPERTAR. Porque muchas veces vivimos dormidos, aun estando despiertos. Vamos por la vida de manera automática. Y nos olvidamos de vivir.

Por eso deseo que te despiertes, que puedas vivir como si estuvieras vivo.

Que puedas permitirte equivocarte y volver a empezar todas las veces que sean necesarias. Pensar en la aventura de mi vida desde este lugar me lleva al puro disfrute de la misma, incluso del mismísimo proceso de preparación de lo que sea que venga por delante. A veces, solo nos enfocamos en el resultado y nos olvidamos que el resultado es, justamente, el final de un gran proceso, por lo que no olvidemos disfrutarlo.

Hace un tiempo atrás, en uno de los momentos más tristes de mi vida, definí cuál era mi propósito. Eso que encendía mi alma. Sí, leíste bien, en uno de los momentos más tristes de mi vida pude definir mi propósito.

Cuando terminé la escuela secundaria, tenía muy claro que quería ser maestra de Educación Infantil. Mientras estudiaba el profesorado para ser docente, me puse a trabajar en un jardín de infancia. Amando y apasionándome cada segundo por lo que hacía. Si me preguntas si en algún momento se me había cruzado por la cabeza llegar a hacer otra cosa que no fuera estar en una guardería cantando canciones a los más pequeños, jugando con ellos o creando actividades nuevas que les llamasen la atención, planificando proyectos y teniendo reuniones de padres, te diría que no. Creía que toda mi vida iba a ser maes-

tra de Educación Infantil. Incluso en algún momento se me cruzó por la cabeza poner un jardín de infancia propio.

Con los años fueron pasando muchos niños pequeños por mi sala, muchas reuniones de padres grupales e individuales. Incluso pienso que en algún punto ya estaba dando sesiones de *coaching* en ese acompañamiento, aún sin ser consciente de que lo estaba haciendo ni que años después esa sería mi pasión. Lo que está llamado a ser, será...

Hasta que un día me topé, casi por «casualidad» (en ese momento creí que era casualidad), con alguien que me mostró este nuevo mundo y, casi sin buscarlo, lo encontré. O como ya te conté que me gusta decir a mí, el *coaching* me encontró a mí.

Me invitaron a vivir un entrenamiento del ser, en donde tenía que estar tres días con gente que desconocía, sin saber mucho de lo que se trataba; confié y fui. Claramente ahí es donde empecé a entender que en la vida las cosas no pasan por casualidad y sí causalmente para algo.

Eso sí que ocurrió. Confié en que algo habría para mí en ese espacio y así fue.

«Confiar», una palabra no muy usada, ya que la mayoría de los seres humanos necesita alguna evidencia para que el cerebro crea que hay algo importante en lo que se le está ofreciendo, que va a agregar valor a su vida y que marcará, verdaderamente, la diferencia.

Yo sabía que había algo en mi interior que me invitaba a moverme para hacer algo diferente, con el tiempo le puse nombre a ese algo, era «mi intuición». Esa que muchas veces no escuchamos o acallamos, esa que la mayoría de las veces no se equivoca, me estaba dando señales de que el cambio cuántico vendría a mi vida.

A partir de que el *coaching* me encontró, entendí el verdadero desafío de vivir. Hasta ese momento yo creía tener una gran vida, con una familia hermosa, con el trabajo y los amigos que quería, siendo feliz. Y, si bien todo eso era verdad, no podía darme cuenta de que me estaba poniendo mi propio

techo. Que me quedaba en lugares cómodos por no animarme a hacer algo diferente, por ya conocer el espacio, el lugar, eso a lo que llamamos «zona de confort» me enamoraba, y estoy segura que más de uno de ustedes siente que está ahí, enamorado o enamorada de su zona de confort sin ni siquiera animarse a pensar en qué pasaría si saliéramos a ver qué otras cosas hay afuera. Cómoda y cómodo. Aunque sabiendo que ese lugar no les brinda ni alegrías ni satisfacción y mucho menos disfrute.

Ese lugar en donde nos pasamos la vida diciendo que estamos muy bien, que para qué vamos a hacer algo diferente si ya nos va bien, en donde escuchar la frase «tomar riesgos» nos da incluso un poco de alergia. No estamos hechos para tomar riesgos, eso es para los niños, ellos sí que se desafían, que van a por más. Ellos salen todo el tiempo de su zona de confort, porque saben de lo que trata el disfrutar, y no conciben otra cosa que no sea diversión y alegría, pasión y entusiasmo para sus vidas.

Solo que después crecemos y, lamentablemente, nos vamos olvidando de que nuestro origen fue el de un niño y una niña que se atrevía a todo. Nos vamos apagando, callando, cumpliendo mandatos que no elegimos. Diciendo que sí cuando queremos decir que no a los gritos. Diciendo que no, cuando amaríamos decir que sí y no nos animamos. Todo lo hacemos para encajar, para pertenecer, para que nos acepten, hasta lo hacemos para lucir bien. Para no pasar vergüenza o para que no nos critiquen por lo que hacemos.

Puras creencias limitantes, esas que no nos dejan avanzar ni crecer. Y, claro, mucho menos, tomar riesgos. Morimos de ganas de hacer cosas diferentes, de romper con patrones, cambiar paradigmas, creencias y estructuras que arrastramos de costumbres familiares, por querer encajar en la sociedad. Nos hablamos tanto en negativo, nos decimos tanto que no podemos, tanto tanto, que nos lo terminamos creyendo. «Así estamos bien», ¿y así estas verdaderamente bien?

Hay solo dos únicas verdades en este mundo de las cuales tenemos grandes evidencias, una es que todos, absolutamente

todos, los seres humanos que habitan esta tierra un día nacemos. La otra es que todos, absolutamente todos, los seres humanos que habitan esta tierra un día moriremos. Dos absolutas verdades. El punto es que de la segunda verdad no sabemos cuál será la fecha en que la muerte ocurra para nosotros, y vivimos creyendo que tenemos tiempo para todo, cuando la única verdad es que nos estamos muriendo.

Quise empezar este libro hablando sobre la aventura de vivir porque trabajo con muchos seres humanos que aún estando vivos, parece que no lo están. Que cuando llegan a una sesión de *coaching* conmigo o a un curso que facilito como entrenadora de liderazgo personal en sala, no pueden ver más allá de las enormes posibilidades que este mundo tiene preparado para ellos, hasta que toman el gran desafío de hacer algo diferente... de hacerse cargo de lo que les pasa, de las decisiones que los llevaron hasta aquí. Sin castigarse, tomándolo como un gran aprendizaje, aceptando, y entonces, una vez que lo ven, pueden elegir hacer cosas diferentes en sus vidas y se animan a asumir riesgos.

Si estás leyendo esto y te preguntas ¿cuál es tu propósito?, si todavía no lo encontraste o ni siquiera sabes por dónde empezar a buscarlo, quizás haya algo en este libro que pueda servirte de disparador para generarlo.

También puedes estar leyendo estas líneas y pensar que tienes bien en claro cuál es tu propósito en esta vida. Si es así, felicidades. Entonces también te invito a que te quedes y puedas potenciarlo. Cuantas más almas despiertas haya en este mundo, mayor inspiración habrá para que otros puedan despertar también.

Te invito, entonces, a que busques un cuaderno. Si no tienes, puedes comprarte uno, ya que este libro te llevará a trabajar en ti y para ti. Quiero que te hagas un automimo incluso, y si no tienes un cuaderno en tu casa te compres el que más te guste. Que lo abras y que pongas bien grande como título EMPIEZO POR MÍ, ya que por el único lugar en donde debemos

empezar es por nosotros mismos. En este cuaderno podrás hacer todos los ejercicios que te propongo en estas páginas, dejar las anotaciones que quieras y sientas. O lo que te parezca; va a estar bien.

Entonces, bienvenido y bienvenidas a esta aventura, en donde te acompañaré a que puedas, tal vez, conocer un poco más de ti, con el único propósito de que te ames y de que, por fin, te conviertas en el verdadero protagonista de tu historia.