

Ramas De  
Una Vida  
Integral



¿Por qué hacemos lo que hacemos?

¿Por qué trabajamos tanto por lo que queremos...

Buscamos tener una vida social...

Una buena salud mental...

Disfrutar de la música, paisajes, arte...

Salir de viaje, hacer ejercicio etc...

Pienso que en resumidas cuentas se debe a algo:

Querernos sentir vivos.

Cada logro, bien material, relación, deporte, trabajo que hacemos y disfrutamos, si nos ponemos a escarbar lo más profundo se debe a esto.

Querer experimentar mejor la vida y sentir más la vida misma.

Bueno mi estimado amigo o amiga, el propósito de este pequeño libro NO es darte respuestas, ni decir que deberías hacer o no hacer, ni mucho menos hablarte de una Verdad Absoluta.

Si te soy honesto, el propósito principal es hablarte un poco de lo que he aprendido, hablando con varias personas, experiencias, libros que he leído, conferencias, educación, cursos, etc. y tal vez que juntos podamos ver una perspectiva diferente de las cosas.

Quiero que esto no se mire tanto como un libro como tal, si no una conversación entre tú y yo y cosas que quiero compartirte.

Así como cuando al final de la fiesta ya todos están pedos, están poniendo canciones de José José de fondo y estás hablando con tu amigo sobre cosas de la vida.

Algo así quiero que te lo imagines.

Si al final de esto piensas que tal vez hay más cosas por descubrir o tienes una curiosidad más grande hacia la vida o te sientes más motivado, me doy por bien servido y puedo decir que todo esto vale la pena.

Ahora, puede que a este punto ya pienses:

"¿Pero quién es este wey?"

Bueno, soy Iván Guerson, soy de México (Tal vez y somos paisanos) y me considero una persona muy observadora y con la creencia de que siempre hay algo más que aprender tanto de la vida como de uno mismo.

He tenido la fortuna de poder dar presentaciones acerca de temas similares a personas dentro de la industria del Network Marketing y también he dado clases de Marketing Digital en programas de entrenamiento dentro de la misma industria.

Porque al igual que todo esto, una de mis otras pasiones es el Publicidad Digital, que me ha llevado a certificarme como Copywriter (Redacción publicitaria) y haber trabajado a la par de otros ayudándoles en su publicidad en redes sociales y en línea.

Actualmente trabajando en mi agencia de publicidad y automatización de sistemas y operaciones llamada Amvision Marketing Agency.

Como mencioné antes, no me proclamo como alguien que tiene "La verdad" sobre las cosas, al contrario, siento que constantemente me veo cuestionando mis creencias conforme pasa el tiempo (Y siendo honestos, creo que es algo que todos deberíamos hacer)

En mi corta vida he llegado a la conclusión de que para llegar a sentirse más vivos, saborear más la vida o de verdad experimentar esta realidad en su esplendor hay unas que nos conforman.

Digo ramas porque yo miro todos estos áreas como si fueran plantas en un jardín que se riegan...

Riegas solo 1 , crece, pero tu patio se mira aún un poco incompleto...

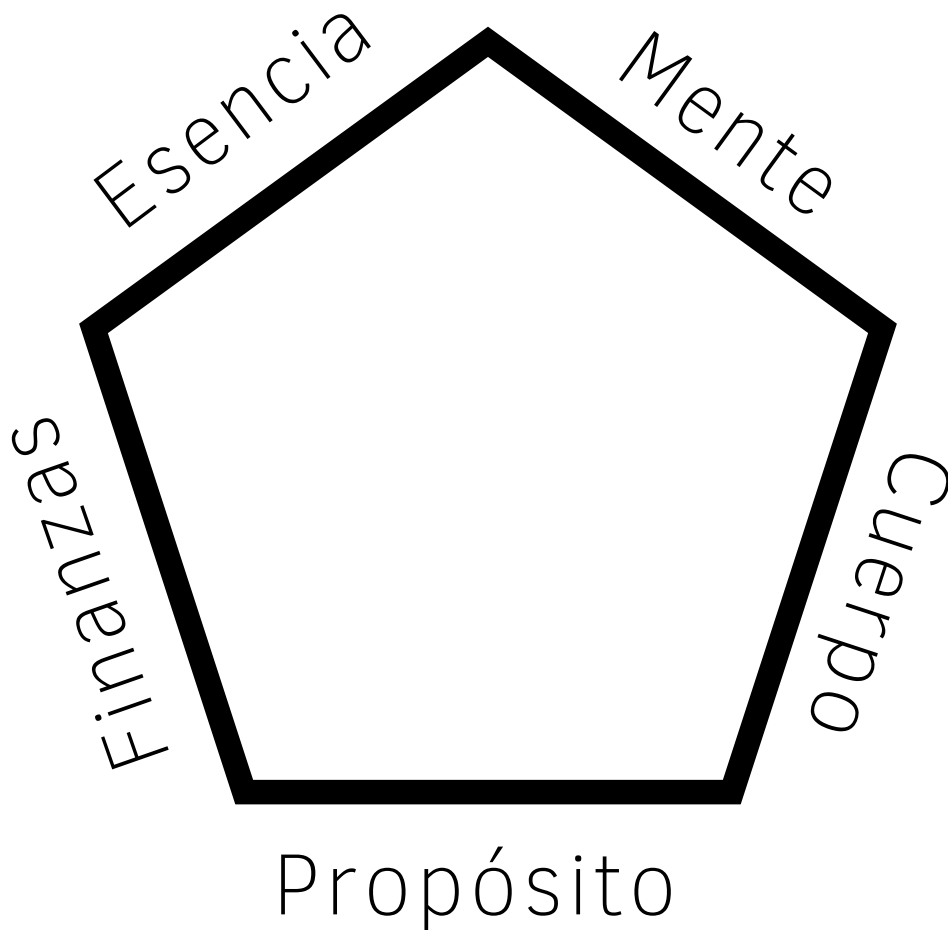
Empiezas a regar otras y te das cuenta que es una imagen mucho más placentera y hay una armonía en ver tus plantas crecidas y llenando ese patio.

Y también creo que regando todas estas plantas es como se logra una paz interna.

Pero bueno, ya después de tanta metáfora creo que ya pensaste:

"Viejo, ya dime cuales son"

Me refiero a los siguientes...



Mente



Así como siempre nos han enseñado que la salud física es importante si te quieres andar desplazando por la vida sin limitaciones y con ganas, considero que la salud mental es también sumamente importante para poder tener una plenitud.

No solo me refiero a Salud Mental a un término superficial como evitar mirar cosas violentas o crueles, me refiero más allá, en cuanto a Hábitos, en cuanto a Creencias y al Subconsciente también.

En la psicología se repite muchas veces como nos manejamos principalmente por el subconsciente que el consciente mismo al tomar decisiones.

Y si algo he aprendido en lo que llevo de vida y lo que aprendí ligero tiempo que estuve en la carrera de psicología (Estuve 3 semestres dentro) es que todo empieza de dentro hacia fuera.

Creo que es muy común poder apreciar en nuestra vida diaria que hay personas que son bastantes inteligentes en cuanto a lo Lógico, pero emocionalmente están mal o pueden ser tan negativas que se autosabotean a pesar de tener capacidades arriba del promedio y muchas veces esto se pasa por alto porque no se le da un valor o una importancia en las escuelas o en la comunidad en general.

Y esto de cierta manera requiere volver a tomar control de lo que pasa en nuestra mente.

Con esto me refiero a estar conscientes de que constantemente nos bombardean de información "basura" que no aporta, implanta miedos y nos proyecta estereotipos o ideales inalcanzables y trabajar en nosotros mismos para no dejarnos manipular por las tendencias o corrientes negativas de estas épocas.

Puede que suene como algo muy loco o complicado, pero no lo es, hay formas simples hacer ese ejercicio mental que más adelante te las compartiré.

Quiero también mencionar que esto es un camino a seguir, es una habilidad que ocupa estarse entrenando constantemente, necesita su práctica, es como un deporte, no es como que sabes fútbol y ya se acabó; sabes fútbol y sigues entrenando para desarrollar tu habilidad con el balón, hacer mejores pases, correr más rápido, etc.

Esto es una habilidad y la manera de entrenarse es leyendo libros fundamentados, sobre metafísica, psicología, ir a terapia, cuidar la música que escuchamos, seleccionar amistades que nos hagan sentir mejor y no peor, escuchando que es lo que personas exitosas tienen que decir al respecto de las cosas y evitar escuchar al cínico que solo tiene opiniones negativas de la vida.

Muchos Hábitos son como los pilotos automáticos que le instalamos a nuestra mente, así como a una máquina en una fábrica que se le asigna una tarea y la sigue repitiendo.

**Por ejemplo:**

El cajero automático de un banco. La máquina ya está predispuesta que en cuanto terminas tu transacción automáticamente te saca un ticket y nuestra mente no funciona tan diferente a esto, dependiendo de qué hábitos tengamos, son los pilotos automáticos que tenemos en la mente, que cuando se nos presente una situación nos hará reaccionar de una manera, y sería bastante cool que accionáramos de una forma que nos beneficia y no como nos salió de impulso negativo.

También las creencias juegan un papel muy importante en nuestra vida, es como la conversación o la oración que te nos repetimos constantemente y básicamente la realidad en la que vivimos.

A pesar de que todos estamos en una realidad colectiva que compartimos, cada quién tiene su propio mundo el cual tiene reglas o definiciones de qué somos capaces de hacer o no.

Tal vez ya lo hayas escuchado "Cada cabeza es un mundo".

Siempre hay una conversación con nosotros mismos y siempre nos estamos diciendo cosas, pero muchas veces no estamos conscientes de lo que nos estamos diciendo, te lo digo por experiencia propia.

En mi vida hubo un punto en el que desperté conciencia de este hecho y empecé a investigar más del tema y note como el repetirte una oración a ti mismo constantemente tiene un efecto notorio en la vida diaria, es algo que me gustaría que lo intentaras en algún momento.

No es superstición o puro "mame de motivación personal" que tal vez ves en televisión, en posts de facebook o instagram, esto es ciencia comprobada, no me creas a mi, compruébalo tu mismo.

Nuestro subconsciente es el que se encarga principalmente de manejar nuestras acciones, no nuestro consciente y si desde el consciente mandas constantemente mensajes a tu subconsciente, entonces esos mensajes del subconsciente luego serán proyectados en acciones y luego resultados.

Todo esto se puede ver representado de una manera más simple en un diagrama hecho por el autor best-seller Harv Eker en su libro Los Secretos De La Mente Millonaria:

Pensamientos



Emociones



Acciones



**Resultados**

El ambiente al que nos exponemos constantemente también juega una parte importante en nuestra mente y la calidad de los pensamientos que nos van llegando; como nuestra relación, nuestras amistades, nuestros familiares, etc.

Hay una frase muy famosa que estoy seguro que ya has escuchado:

"Eres el promedio de las personas que te juntas"

Pero a pesar de que todos la hayamos escuchado alguna vez, ¿Cuántos realmente lo tomamos en serio?

Nuestra naturaleza como seres humanos es ser sociales e inconscientemente nos adaptamos a nuestro entorno para encajar.

Todo esto es algo que la misma psicología ya ha hablado en muchas ocasiones, entonces si ya sabemos todo esto y que son patrones que llevan cientos de años impregnados en nuestro psique, yo creo que la mejor opción es aprender a usarlo a nuestro favor y no en nuestra contra.

También el ambiente que personalmente nos planteamos influye mucho, el tipo de música que escuchamos, los lugares que nos gusta ir, lo que nos gusta mirar en televisión o videos de youtube, influyen bastante.

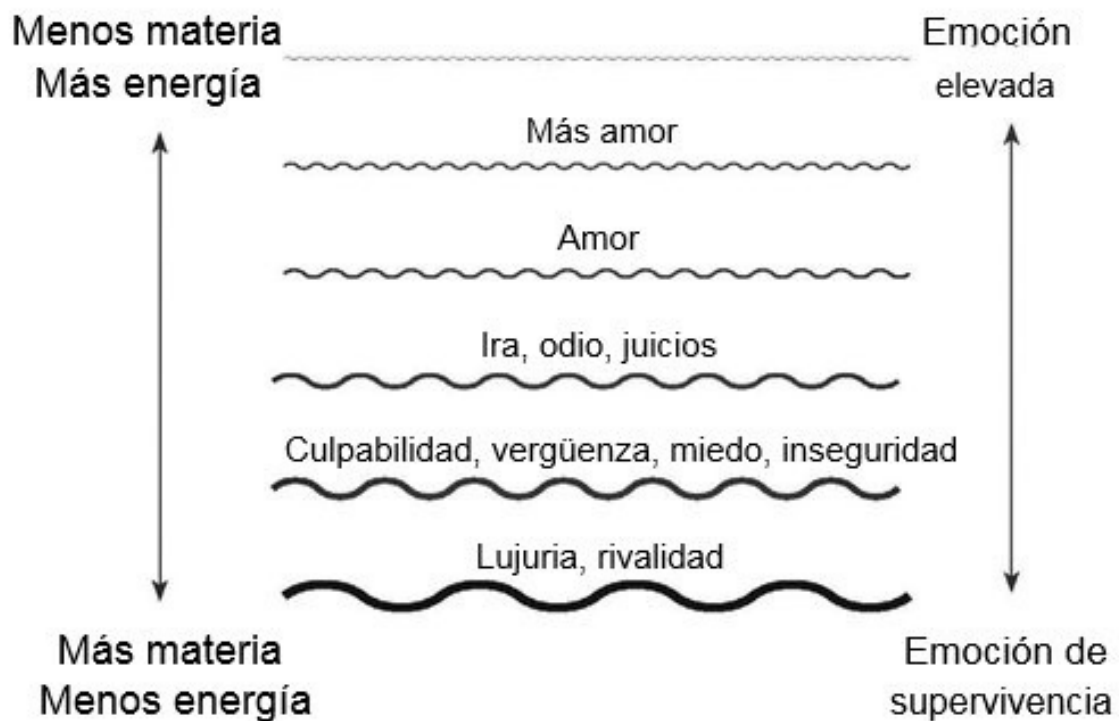
Generalmente se considera exagerado cuando alguien dice que no es bueno mirar tonterías en youtube, pero la realidad es que nuestro subconsciente es como una esponja que todo lo que estamos siendo expuestos lo absorbe y como ya habíamos mencionado anteriormente, nuestro subconsciente juega un papel súper importante al momento de estarnos desarrollando en nuestra vida.

Incluso si nos metemos un poco a ciencia, nuestra unidad más pequeña son los átomos, los átomos son energía y la energía se maneja en frecuencias o vibraciones, las cuales también pueden ser traducidas a nuestras emociones y dependiendo de qué ambientes, relaciones o estímulos nos estemos exponiendo, son las frecuencias o vibraciones en las que estaremos.

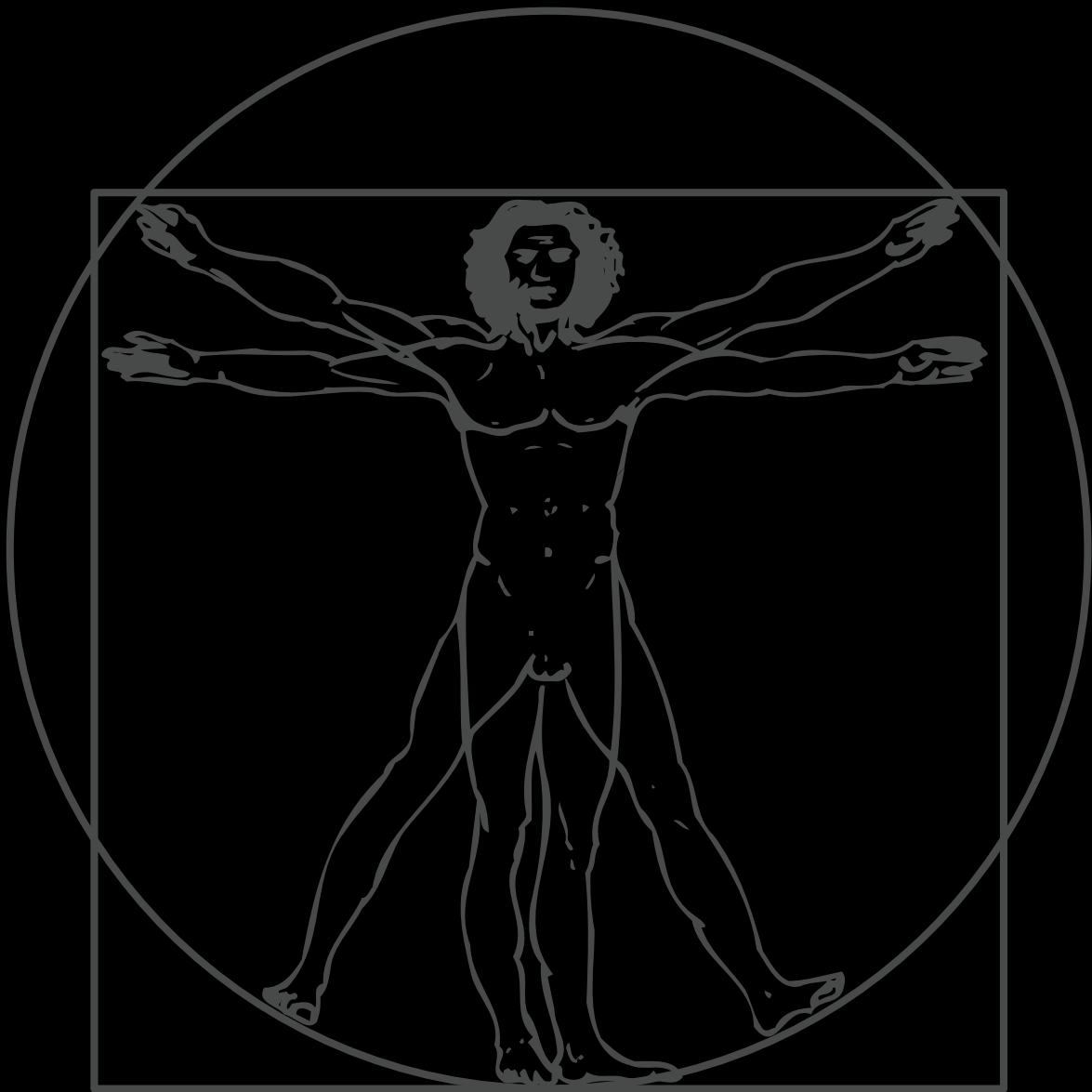
Por consiguiente, de esto depende nuestra paz mental, felicidad, ganas de progresar, de estar saludables, de estar viviendo una vida la cual estemos disfrutando.

Esto es un tema que el Neurocientífico y Dr. Joe Dispenza ha tocado en diversas ocasiones en sus libros como Deja De Ser Tú, El Placebo Eres Tú o Supernatural (Y recomiendo fuertemente que los leas si te interesa el tema)

Abajo te dejo una tabla que publicó en su libro de El Placebo Eres Tú:



# Cuerpo



Yo creo mucho en que el exterior es un reflejo del interior y nuestro cuerpo es la mayor y más inmediata retroalimentación que podamos tener acerca de cómo estamos manejando nuestra vida.

El Fitness fue una manera rápida de darme cuenta que los cambios son posibles. Yo solía ser un niño gordito a eso de los 8 años o alrededor (Creo que la mayoría en ese rango de edad estaba gorditos, quien sabe, pubertad).

Luego más a la pubertad estaba bastante delgado de brazos y piernas, pero mi estómago estaba grueso. Pero gracias a mi hermano que ya llevaba varios años en el mundo fitness me empezó a contagiar de sus ganas de ir al gimnasio y entonces empecé a ir al gimnasio, a comer mejor etc.

Los que me conocen saben que el Fitness es una parte importante para mí, porque más allá de ir a levantar pesas o hacer movimientos y caras graciosas, yo lo siento como un momento para tratarme a mí mismo, un momento a solas conmigo mismo donde estoy trabajando en mi persona y actualmente trabajo una parte de eso habiéndome certificado como entrenador personal por ACE (American Council on Exercise)

El "fitness" o algún otro deporte puede ser algo que te cambie la vida, lo hizo para mí, lo ha hecho para otros y puede serlo para ti, si así tu lo decides.

Desde mi perspectiva todos **deberían** hacer algún tipo de ejercicio, nuestro cuerpo no está hecho para ser sedentario, si volvemos atrás a nuestras raíces prehistóricas, éramos Nómadas, una raza activa y nuestro cuerpo sin estímulo físico, al llegar a la Tercera edad cae en picada y nuestra calidad de vida se acaba más rápido.

Y tocando el tema de que el exterior refleja el interior, pienso que dependiendo de qué creencias, qué hábitos o que estilo de vida estemos manejando es el cuerpo que tenemos, algo que me repito a mí mismo es que el exterior es un reflejo del interior aunque tampoco quiere decir que si ya tienes un cuerpo de Fisicoculturista ya eres una gran persona, más bien a lo que voy, es que si te consideras una persona que busca la excelencia de las cosas o busca más en la vida, el cuerpo no se debería de quedar atrás.

Y tampoco me refiero a tener un cuerpo musculoso necesariamente, pero estar saludable y activo.

Al fin y al cabo nuestro cuerpo es nuestro vehículo en nuestra vida, es el único que tenemos, es nuestro templo.

Mantener nuestro cuerpo activo con alguna actividad física también puede ayudar bastante a tratar estrés o ansiedad dormir mejor, incluso tener más energía en nuestra vida diaria y ayudara a prevenir enfermedades crónicas ahora o en el futuro.

Formas sencillas de practicar constantemente esto puede ser yendo al gimnasio, haciendo ejercicio en casa, caminatas, deporte, quien sabe, a lo mejor descubre algo nuevo de ti mismo así como me pasó a mi.

O incluso yendo con algún nutriólogo para tener un plan alimenticio y una guía.

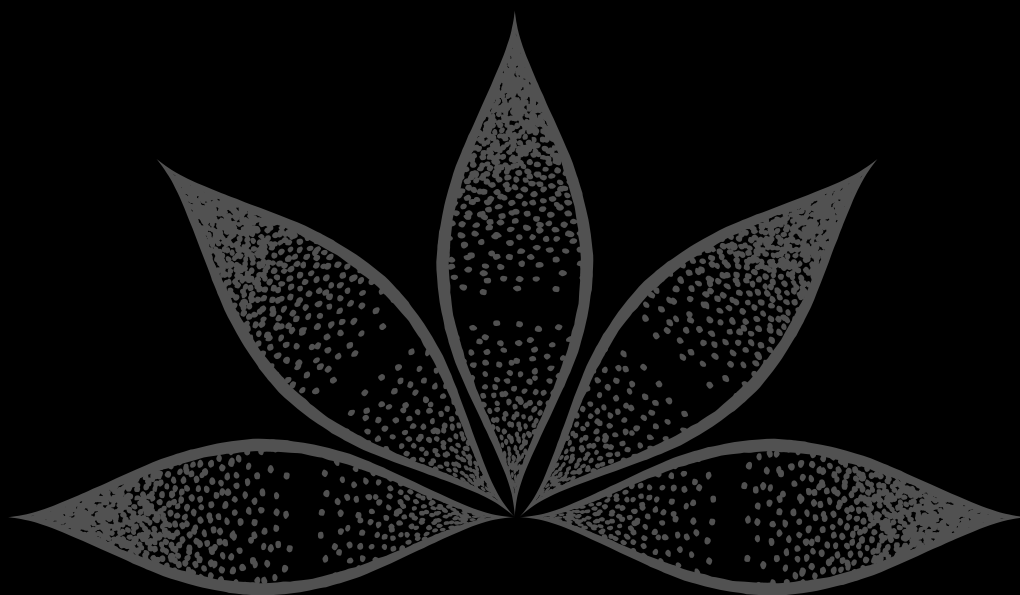
Y al final tener en cuenta que todo esto es un estilo de vida, no un destino.

Van a haber obstáculos los, trabas o errores pero lo importante es mantenerse en el camino y seguir aprendiendo.

Y así como el exterior es un reflejo del interior, también modificando el exterior podemos hacer cambios en el interior, así como llega a mencionar el autor y ex profesor de la Universidad de Georgia, David J. Schwartz en su libro La Magia de Pensar en Grande.

O incluso Maxwell Maltz en su libro psico-cibernética relata como en su vida siendo cirujano plástico apreciaba como varias personas cambiando aspectos de su exterior lograban cambios internos igual de grandes, de pasar de ser personas con baja autoestima a ser exitosos y escalar a puestos altos.

Esencia



Esto va mas a lo abstracto de nuestra persona, porque puede que tengas lo material o lo mental, pero esto va más a un nivel de nuestra expresión que yo considero más profundo y significativo.

Esos momentos de introspección o con uno mismo para conectar y conocernos mas a fondo y saber donde estamos, para donde vamos y lo que nos diferencia de todo el mundo.

Conocerse a uno mismo a través de un hobby, meditando, practicando algún instrumento, arte, etc.

Tomarse momentos para dedicarle a esa parte de la expresión o del Ser es como darle más densidad a nuestra persona, cuando nos vamos conociendo a nosotros mismos, vamos conociendo que nos gusta, que no nos gusta, que consideramos como verdadero para nosotros.

Vamos definiendo nuestros ideales, vamos generando una originalidad, y cada vez vamos revelando más nuestros rasgos únicos, porque cada uno de esos componentes combinados a nuestra manera no los tiene nadie más que nosotros mismos.

Dentro de esto también cabe la espiritualidad, pero con esto no me refiero a una religión ni nada por el estilo. Con espiritualidad me refiero a autoconocimiento, autoexploración, introspección, cuestionarse a uno mismo, preguntarse más si nuestras creencias son nuestras o fueron implantadas por alguien más y saber firmemente nuestros ideales y que es lo que nos mueve.

La meditación es una manera muy fácil de poder experimentar la espiritualidad, meditar significa entrar en un estado de trance manteniendo tu mente en blanco y eso fisiológicamente tiene sus ventajas, si no me crees a mi puedes buscarlo en internet y comprobarlo.

La meditación ya se está usando en la Psicología Moderna como tratamiento, ya que al estar en este estado nuestras ondas cerebrales bajan a una frecuencia baja llamada **Ondas Cerebrales Theta**, lo cual significa que nuestro cerebro está entre un estado de despierto y dormido, se apaga la **Red de Modo Predeterminado (Default Mode Network)** y esto a su vez trae mejoras a nuestro cerebro fisiológicamente.

Aparte de incrementar los niveles de GABA en el lóbulo frontal, también aumenta los niveles de serotonina (Hormona del bienestar).

Lo cual se puede traducir como una vida más serena, con mayor paz mental o feliz.

Te invito a que lo intentes, puedes investigar en Youtube o Google solo escribiendo la palabra "Meditación" o incluso ya hay varias aplicaciones hoy en día que tienen meditaciones guiadas como Headspace, Calm, entre otras.

# Finanzas



La parte material de nuestras vidas.

La que nos va a dar las cosas físicas, pero más allá de la superficialidad de lo que es el dinero, las riquezas, los lujos y todo eso que tal vez te puede llegar a la mente pensando en eso, me refiero más a la Abundancia.

Esto no quiere decir necesariamente lujos innecesarios, si no a Prosperar y no solo estar en sobrevivencia.

Tal vez en algún punto has estado "corto" ¿y eso qué genera?

Estrés, deudas, tener que agarrar trabajos que tal vez no nos gustan, estar más enfocados en sobrevivir que en vivir.

Es por eso que esta parte no se debería de descuidar tampoco y pienso que hasta debería de desarrollarse continuamente.

Si algo no se está expandiendo, se está contrayendo, es un ejemplo que puedes notar fácilmente en nosotros mismos, en músculos, articulaciones, el universo mismo que está expandiéndose constantemente.

Y esto también pone en cuestión el egoísmo, porque mientras más tenemos, más podemos dar y si solo aspiramos a sobrevivir, significa que solo tendremos para uno mismo estar bien, lo suficiente y no nos sobrará nada, en cambio, aspirando a tener abundancia, tenemos para nosotros mismos y para otros.

He visto gente que critica la ambición o el aspirar a más laboralmente, que es malo apuntar a tanto, pero desde mi punto de vista no hay nada de malo en desear abundancia.

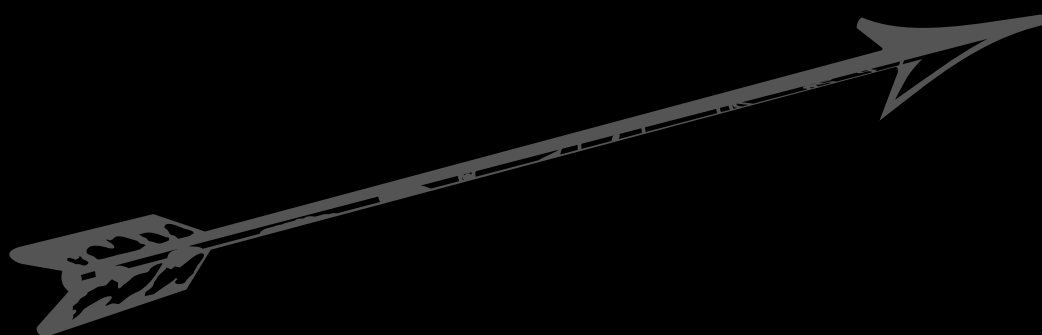
Pero claro, hay un tipo de ambición que sí puede llegar a ser dañina para nuestra persona, pero eso siento que va más por el lado del apego al dinero o bienes materiales, cuando de lo que aquí hablo es la abundancia, y eso no solo va a los placeres mundanos.

Es como si lo material fuera como tenedores en la cena, no nos comemos los tenedores, usamos los tenedores para comer, así también con el dinero, los usamos para mejorar la calidad en nuestra vida o crear experiencias para nosotros y otros.

Pienso que no hay acto más humilde que aspirar y trabajar por abundancia, se ha romantizado mucho la Pobreza y la supuesta "Humildad" que en realidad puede llegar a ser baja autoestima, mediocridad o conformismo disfrazado.

Se ha comprobado en estadísticas que en promedio hay nueve mil dólares por cada habitante del mundo, así que en teoría no le estamos quitando nada a nadie, objetivamente hay para todos, así que, **¿qué es lo que tendría que detenernos?**

# Propósito



Es algo común escuchar en seminarios, conferencias, cursos o en varios lugares el hecho de tener un propósito en la vida.

Suena muy redundante o muy sobresimplista como algo que solo lo tomas y ya. Algo así como cuando mamá nos manda por las tortillas, vamos, las compramos y regresamos y listo. Pero es algo más complicado en el buen sentido.

El propósito es eso que hace que levantarse por la mañana valga la pena...

O cuando trabajamos en ello, a pesar de que terminemos físicamente cansados o nos tome todo el día trabajar en ello, nos sentimos satisfechos y sentimos que fue la mejor elección que pudimos tomar...

Puede ser también cuando no nos cuesta sacrificar cosas mundanas como alguna fiesta, ver netflix para dedicarle tiempo a eso.

so es lo que le va a agregando densidad a el hecho de que estamos aquí.

Lo que nos llena verdaderamente por dentro.

Y nos hace ir por la vida como una flecha con dirección y no como una hoja que va solo a donde el viento la aviente.

Es cierto que existen metas a corto, mediano y largo plazo.

Pero el propósito es esa meta más grande o imagen global que queremos para nuestra vida.

Como una Máxima Expresión de nuestro ser en la sociedad.

Y cómo se mira esa Máxima Expresión.

Y honestamente pienso el Propósito o esta Máxima Expresión de nuestro ser debe de tener un sentido Altruista o de compartir algo en beneficio de la sociedad o a otros.

Así como todos los seres vivos, desde humanos como nuestra flora o fauna estamos conectados, así lo han sugerido personas como el físico y fundador de la teoría cuántica Max Planck, neurocientífico Dr. Joe Dispenza o el Psicólogo de la corriente del psicoanálisis Carl Jung habló de la consciencia colectiva.

En ese caso, lo que más nos puede llenar verdaderamente, que nos vaya hacer sentir verdaderamente vivos y en nuestro auge independientemente de nuestra edad, será nuestro propósito.

Tener un propósito en claro puede traer varios beneficios a nuestra vida personal incluso.

Nuestra energía y motivación en nuestro día a día es mucho más alta.

Nuestro sentido de dirección o incluso nuestra toma de decisiones se facilita también porque sabemos a donde queremos llegar.

Dicen que para el barco sin dirección cualquier viento es favorable.

Pero el propósito es el como ese faro que te va guiando.

Ahora, ¿cual es el otro lado de la moneda?

Cuando no tienes un propósito bien en claro, llegan muchos sentimientos de sentirnos perdidos, sentirnos desmotivados constantemente, apáticos, muchos caen en el cinismo o querer rellenar ese vacío con placeres mundanos como los excesos, algunos caen en drogas, otros en delincuencia, otros el malgastar su dinero en cualquier cosa que traiga un placer momentáneo.

Si quieres ver como se mira una vida llena de propósito basta con mirar figuras históricas y sus acciones, como Steve Jobs con Apple, como el vivía en pro de la innovación, creatividad y tenia de misión crear productos que facilitaran a vida de las personas creativas en sus proyectos.

Mahatma Gandhi encontró su propósito en promover una rebeldía social en contra de los británicos de una forma no violenta y a pesar de tener obstáculos se mantuvo en su camino

Leonardo Da Vinci que encontró propósito en explorar los misterios del mundo y empujar la barrera del conocimiento humano y como su trabajo sigue inspirando a otros hoy en día.

Martin Luther King Jr que su propósito fue luchar por los derechos civiles y la igualdad de los afroamericanos.

O como ejemplo personal, en este momento mi propósito va ligado con todo esto.

Querer compartir cosas que he aprendido que tal vez puedan ayudarle a alguien más a tener un poco más de claridad en su camino de la vida y esparcir la filosofía de progresar en todos los áreas de la vida para explotar nuestro potencial.

Y haciendo esto, en el fondo siento algo que me llena bastante y me hace feliz hacerlo.

Pero también es común tener obstáculos para saber con claridad nuestro propósito estando en una sociedad que nos dice constantemente quienes debemos de ser y que hacer si siquiera consultarnos.

O incluso presión de familiares para escoger X carrera porque es "La que deja más".

O estándares sociales que dicen que el éxito es tener X cantidad de carros, X cantidad de ingreso, etc.

¿Recuerdas la película de "Matrix" con Keanu Reeves?

Si no la has visto recomiendo que la veas.

El chiste es que en esa película muestra como Neo (El principal) estaba en una realidad dada, una realidad que realmente no era suya si no creada por otros y en un momento él para cumplir su propósito y destino necesita desprenderse de esa realidad.

Esto es un poco similar.

Se requiere desaprender lo que nos han tratado de inculcar a la fuerza y nosotros introspectar o explorar más para saber nuestro propósito.

Una de las formas en las que creo que se puede tener más claridad en cómo hacer todo esto o llegar a esos niveles más profundos o sinceros de autoconocimiento es a través de experimentar diferentes áreas en la vida.

Explorar diferentes hobbies, artes, deportes, ciencias, se va expandiendo todo ese espectro de nuestra definición de lo que hay en la vida y nos va permitiendo saber nuestro propósito

Cabe resaltar que no pienso que tengamos solamente 1 propósito.

Creo que somos como las cebollas y que tenemos varias capas.

En un punto puede que tengamos de propósito 1 cosa, pero al pasar el tiempo, madurar, tener más experiencias y más información, puede que este evolucione o tenga una transición a algo más.

Quienes fuimos hace unos años no es lo mismo que somos ahora y probablemente tampoco lo que seremos en unos años más adelante.

Lo importante es mantener el mismo grado de autoconocimiento para saber por qué cosa o ideales estamos parados en la vida, y vivir en pro a eso.

Gracias



Todo esto son conclusiones a las que yo personalmente he llegado y quise compartirte, ni más ni menos.

Mi objetivo escribiendo y compartiéndote todo esto no es con el propósito de que me digas:

"Rayos tienes razón, te haré caso!"

Nada de eso.

Creo que todos deben de llegar a sus propias conclusiones de lo que se trata el verdadero progreso o como disfrutar en su máximo esplendor esta aventura de la vida.

Estuviera cool que tú mismo busques respuestas, información, busques salir de la rutina de vez en cuando y sacarle el mayor jugo a la vida, al final **el que busca encuentra.**

Solo tenemos una vida, así que hay que sacarle provecho.

¡Muchas gracias por leer hasta aquí!

Quiero aprovechar también para agradecer tu tiempo aquí conmigo, que hayas disfrutado leer esto tanto como yo disfrute escribiéndolo o y sé que todo esto puede sonar muy serio y todo pero no hay que complicarse tanto las cosas.

También si gustas puedes hablarme o seguir en mi Instagram @IvanGuerson si quieres seguir hablando de cosas como estas, soy buena onda (O eso me han dicho) probablemente seguiré publicando cosas del estilo en mi perfil.

Nos vemos o leemos a la próxima mi amigo o amiga.

**"El esfuerzo constante; No la fuerza ni inteligencia, es la llave para desbloquear nuestro potencial."**

Winston Churchill.