



¡Supérate a ti mismo!

# BERNABÉ TIERNO

*Si puedes volar,  
por qué gatear*



Bernabé Tierno

Si puedes volar,  
por qué gatear

¡Supérate a ti mismo!

temas de hoy.

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

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

© Bernabé Tierno, 2014

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid

[www.temasdehoy.es](http://www.temasdehoy.es)

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

Primera edición: abril de 2014

ISBN: 978-84-9998-395-0

Depósito legal: M. 5.681-2014

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Cayfosa

Printed in Spain-Impreso en España

# ÍNDICE

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| A modo de prólogo .....                                 | 11 |
| Mi semana feliz y de crecimiento personal integral .... | 16 |

## PRIMERA PARTE

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Treinta días, treinta «S» mágicas para crecer<br/>y superarte .....</b> | <b>19</b> |
| 1. Saludable .....                                                         | 21        |
| Los pilares del bienestar integral .....                                   | 25        |
| 2. Sereno .....                                                            | 32        |
| 3. Sincero .....                                                           | 35        |
| Proactividad .....                                                         | 37        |
| 4. Sencillo .....                                                          | 40        |
| 5. Simpático .....                                                         | 44        |
| 6. Sinérgico .....                                                         | 48        |
| Decálogo de la voluntad .....                                              | 51        |
| 7. Superviviente .....                                                     | 54        |
| Reactividad .....                                                          | 57        |
| 8. Seguro .....                                                            | 60        |
| 9. Servicial .....                                                         | 64        |

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Sociable .....                                                                                                     | 68  |
| 11. Solidario .....                                                                                                    | 72  |
| 12. Sabio .....                                                                                                        | 76  |
| 13. Sensual y sexual .....                                                                                             | 80  |
| 14. Sensible .....                                                                                                     | 84  |
| 15. Seductor: encantador .....                                                                                         | 88  |
| 16. Sonriente .....                                                                                                    | 92  |
| 17. Sosegado: con paz interior .....                                                                                   | 97  |
| Cuadro ataraxia .....                                                                                                  | 98  |
| 18. Sensato: prudente .....                                                                                            | 104 |
| 19. Silente .....                                                                                                      | 109 |
| 20. Singular: original .....                                                                                           | 115 |
| 21. Solícito: diligente (con agilidad y prontitud para<br>gestionar con eficacia los asuntos propios y los ajenos) ... | 120 |
| 22. Sólido: fuerte<br>(firme, consistente y con gran fortaleza interior) .....                                         | 125 |
| 23. Solvente (que resuelve y soluciona) .....                                                                          | 130 |
| 24. Suave (delicado, paciente, de amable trato<br>y con buenas formas) .....                                           | 135 |
| Una formación integral .....                                                                                           | 139 |
| 25. Sutil: perspicaz, ingenioso .....                                                                                  | 143 |
| 26. Sagaz: astuto, perspicaz<br>(con capacidad para prevenir las cosas) .....                                          | 147 |
| 27. Saleroso: alegre .....                                                                                             | 150 |
| 28. Sentido común: sabiduría .....                                                                                     | 153 |
| Decálogo del éxito .....                                                                                               | 157 |
| 29. Sentido del humor .....                                                                                            | 160 |
| 30. Salvador de uno mismo (autosuficiente hasta<br>en las situaciones más desesperadas) .....                          | 164 |
| Supérate a ti mismo .....                                                                                              | 169 |

## SEGUNDA PARTE

|                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Doce espacios o fortalezas de sabiduría concentrada<br/>para la reflexión y meditación .....</b> | <b>173</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. De la prudencia, reserva, templanza, saber callar<br>y dominio de sí mismo .....                                   | 176 |
| 2. De la moderación, medida, autocontrol,<br>modestia y cautela .....                                                 | 179 |
| 3. De la voluntad o perseverancia, tenacidad inteligente,<br>paciencia y constancia .....                             | 182 |
| 4. De la imperturbabilidad o ataraxia .....                                                                           | 185 |
| 5. De la esperanza, optimismo vital, actitud y<br>pensamientos positivos, entusiasmo y alegría de vivir ...           | 188 |
| 6. De la cordura, sensatez, sentido común, adaptación,<br>buenas formas y paz interior .....                          | 191 |
| 7. Del esfuerzo, el trabajo responsable y la habilidad para<br>superar problemas, adversidades y fracasos .....       | 194 |
| 8. De la sabiduría que nutre de contenido y de valiosa<br>experiencia a los demás espacios-fortaleza .....            | 197 |
| 9. De la autoconfianza, autoestima, valor, valentía y<br>autorrealización .....                                       | 204 |
| 10. De la felicidad posible o bienestar integral, gozo,<br>buen humor, risa y sentido del humor .....                 | 207 |
| 11. De la bondad, hacer el bien, perdonar, pedir perdón<br>y amar como estilo de vida .....                           | 212 |
| 12. De la sociabilidad inteligente, la sinergia, saber negociar,<br>trabajar en grupo, pasar a la acción eficaz... .. | 216 |

### TERCERA PARTE

|                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Mi pequeño homenaje a la superación de la mujer<br/>venciendo más dificultades y adversidades<br/>que los hombres .....</b> | <b>221</b> |
| A modo de epílogo                                                                                                              |            |
| Un caso verdaderamente grande y excepcional .....                                                                              | 233        |
| Bibliografía .....                                                                                                             | 237        |
| Índice temático .....                                                                                                          | 241        |

*Mente sana en un cuerpo sano.*

DÉCIMO JUNIO JUVENAL

Eres una persona saludable cuando te cuidas de forma integral y tratas de mejorar por igual tu salud y tu bienestar físico, mental y emocional, y potencias tus relaciones humanas o sociales al tiempo que tu dimensión espiritual. Eres consciente de la necesidad de ofrecer la mejor imagen posible de ti, cuidas las formas y muestras un trato agradable, cercano y cordial. Dispones de buen carácter y eres capaz de vencer el miedo. Con miedos paralizantes no hay crecimiento personal ni felicidad. La Biblia ya nos avisa: «Quien huye ante el miedo, cae en la zanja».

He elegido la frase de Juvenal —*Mens sana in corpore sano* (Mente sana en un cuerpo sano)— para encabezar la «S» mágica de saludable, porque entre todos los «eslóganes» de la historia, esas cinco palabras son seguramente las que más sabiduría práctica encierran a la hora de crecer como personas. Según los filósofos antiguos, este eslogan universal constituye el ideal de perfección humana y la plegaria que debía elevarse a la divinidad.

Desde finales de la última década del siglo xx hasta hoy me he dedicado a estudiar a personas armónicas, tónicas, equilibradas, proactivas, asertivas y básicamente bondadosas. También a esas que podríamos denominar personas-esperanza, optimistas

vitales que habitualmente piensan en positivo, personas que se apoyan en la idea de que todo llega a quien sabe esperar. Como bien dijo Alejandro Dumas (1802-1870): «La esperanza es el mejor médico que conozco». Un individuo con actitud positiva es generoso y sembrador de esperanza y bienestar. El denominador común de las personas saludables que he analizado es que transmiten positivismo y todos nos sentimos mejor cuando estamos a su lado, pues todo parece fácil, nada se convierte en problema. Generan tal salubridad que su simple presencia hace que los niveles de serotonina de quienes están cerca de ellas aumente.

Si el lector quiere experimentarlo por sí mismo, le aconsejo que busque a su alrededor a alguna de estas personas saludables. Las encontrará entre quienes muestran mayor paz y sosiego interior. Desde siempre las he denominado *personas-medicina*, porque te curan y te hacen la vida mucho más agradable. Es una verdadera suerte tenerlas como amigos o compañeros de trabajo: su simple presencia y su actitud conciliadora y gratificante hacen que los problemas, las discusiones, los malos entendidos y las posturas encontradas desaparezcan, o que, gracias a su cordura, se solucionen al instante.

A veces no es fácil detectarlas, pues suelen ser personas humildes que pasan desapercibidas; no se dan la menor importancia y se centran en motivar a los demás, destacando sus méritos y haciendo que se sientan mejor consigo mismos. Son personas-felicidad que no necesitan tener razón; todo lo comprenden y saben quitar importancia a las malas formas de los demás, recordando siempre lo bueno que existe incluso en las personas más tóxicas y problemáticas. Cuanto más profundizo en la personalidad de los individuos verdaderamente saludables, más me reafirmo en la idea de que lo que verdaderamente los distingue es su armonía psicofísica y emocional, así como las buenas formas que muestran en sus relaciones sociales.

La mayoría de estas personas saludables no se olvidan nun-

ca de cuidar su cuerpo y de practicar ejercicio moderado a lo largo de toda su vida. Y lo mismo hacen con su mente. En realidad, no se jubilan jamás, pues hasta el último día de su vida mantienen el entusiasmo y la motivación. Siempre tienen en la mente y en el corazón un nuevo proyecto ilusionante que desean realizar y al que se entregan fervientemente.

Pondré el ejemplo de mi tío Paco, una persona saludable que acaba de cumplir 96 años y que ha sido un referente a lo largo de mi vida. Cada vez que le he preguntado por posibles depresiones y bajones emocionales, él siempre me ha contestado sonriendo: «Es que no me queda tiempo para preocuparme o deprimirme, porque estoy tan a gusto con lo que hago, dedicándome a vivir, que no tengo ni un minuto que perder. ¿Crees que con los años que tengo voy a desperdiciar un solo instante? No, hijo, yo solo tengo tiempo para dedicarme a vivir, que es la más fructífera y gratificante de todas las ocupaciones posibles. Cuando llega un problema no se me ocurre arrastrarlo; lo miro de frente, y si tiene solución, se la doy, y si no la tiene, me olvido. Que el tiempo haga lo que quiera con él».

A las personas saludables también podríamos denominarlas *personas-solución*, puesto que suelen encontrar una salida airoso a las adversidades y es raro que se bloqueen mentalmente. Todos conocemos este dicho: Los mejores médicos del mundo son los doctores dieta, reposo y alegría. He observado que las personas saludables, además de llevar a la práctica la sabiduría del «término medio» como forma obligada en toda virtud, cuidan su alimentación sin necesidad de especialistas o dietas personalizadas. Y aunque suelen ser bastante activas, se toman los descansos necesarios y nunca llegan a la extenuación y al agotamiento.

La alegría de vivir es su estado natural, y el entusiasmo y positivismo son la «gasolina» con la que ponen en marcha su motor físico, mental y emocional. Las personas saludables se encuentran incómodas ante los quejumbrosos, pesimistas y pájaros

de mal agüero, y, si pueden, los evitan con educación, tacto y buenas formas. Nunca pierden el tiempo ante personas «imposibles».

Y como última cualidad señalaré la serenidad o paz interior, esa que Amado Nervo llama poéticamente *nobleza de la tarde*, porque, a medida que cumple años, una persona saludable es más equilibrada y serena y manifiesta un mayor sosiego.

A continuación, amable lector, encontrarás una tabla en la que se resumen los pilares del bienestar integral, así como una serie de frases inspiradoras.

## LOS PILARES DEL BIENESTAR INTEGRAL

*Todo lo que pasa en el alma del hombre se manifiesta en su cuerpo.*

GOTTFRIED W. LEIBNIZ

1. ***Buen soporte psicofísico, mental, emocional, social y espiritual***  
*Lo divino está en lo humano. (José Martí)*  
*La grandeza del hombre está en el pensamiento. (Blaise Pascal)*  
*Es inmoral que un ser no se esfuerce en hacer cada instante de su vida lo más intenso posible. (José Ortega y Gasset)*  
*Todas las cosas ocultan un gran misterio; todas las cosas son velos que ocultan a Dios (Blaise Pascal)*
  
2. ***Valentía, valor, voluntad tenaz y fortaleza de espíritu***  
*La perseverancia es una virtud a cuya merced todas las demás virtudes dan fruto. (A. Graf)*  
*Los débiles tienen problemas; los fuertes, soluciones. (Edgar Morín)*  
*El talento es algo corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia. (Doris Lessing)*  
*Como sabía que era imposible, lo hice. (A. Einstein)*
  
3. ***Estabilidad emocional, calma, autocontrol y paz interior***  
*Las palabras van al corazón cuando han salido del corazón. (R. Tagore)*  
*El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma. (san Juan de la Cruz)*  
*Quien no se domina a sí mismo siempre será un esclavo. (Johann W. Goethe)*  
*Irás con más seguridad por el término medio. (Ovidio)*  
*No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio. (proverbio árabe)*
  
4. ***Motivación, autorrealización, una vida con sentido, una fuerte razón para vivir***  
*Buscar el sentido de la vida es darle significado. (Enrique Solari)*

*Lo que buscas está en ti.* (Persio)

*Todas mis esperanzas están en mí.* (Terencio)

*Hay muchas maravillas en este mundo; ninguna más grande que el hombre.* (Sófocles)

*En esta vida es fácil morir. Construir la vida es mucho más difícil.* (Vladimir Malakooski)

**5. Actitud positiva, alegría de vivir, atención e intención, vivir el presente**

*Estando siempre dispuestos a ser felices es inevitable no serlo.* (Blaise Pascal)

*El carácter de cada hombre es el árbitro de su fortuna.* (Publio Sirio)

*Lo que haga hoy es importante, porque estoy utilizando un día de mi vida.* (anónimo)

*Si uno se puede reír de aquello que le hace llorar, lo va a superar con mucha facilidad.* (Maitena)

*Si exagerásemos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían su importancia.* (Anatole France)

*Lo mismo tardas en ver el lado bueno de la vida que en ver el lado malo.* (Jimmy Buffett)

**6. Sociabilidad, compromiso, sinergia, negociar, habilidades sociales**

*La concordia hace crecer a las cosas pequeñas; la discordia arruina las grandes.* (Salustio)

*La vida consiste, no en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene.* (Josh Billing)

*No camines delante de mí; puede que no quiera o no pueda seguirte. No camines detrás de mí; puede que no quiera o no sepa guiarte. Camina a mi lado y sé mi amigo.* (Toro Sentado)

*Unidos nos mantendremos en pie; divididos nos caeremos.* (Esopo)

**7. Supervivencia, resiliencia, adaptación, renovación, saber reinventarse**

*Adaptarse o morir, ahora como nunca, es un imperativo irrevocable de la naturaleza.* (H. G. Wells)

*La vida no es sino una sucesión de oportunidades para sobrevivir.* (Gabriel García Márquez)

*Hay que amasar según la harina.* (proverbio irlandés)

*En todo fracaso hay una oportunidad.* (J. Rockefeller)

*La potestad de cambiar solo depende de nuestra voluntad.* (W. Shakespeare)

**8. Sabiduría esencial, inteligencia emocional, creatividad y gestión del cambio**

*La sabiduría no es otra cosa que la ciencia de la felicidad.* (D. Diderot)

*El que no considera lo que tiene como mayor riqueza es infeliz, aunque sea el amo del mundo.* (Epicuro)

*Es increíble lo que puedes lograr si crees en ti mismo.* (S. Walton)

*El aumento de la sabiduría cabe medirlo exactamente por la disminución de la bilis.* (F. Nietzsche)

*El sabio puede cambiar de opinión, el necio nunca.* (E. Kant)

**9. Buen carácter, simpatía, jovialidad, cordura y sentido del humor**

*La sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes.* (Víctor Ruiz Iriarte)

*Cuando la vida te presente razones para llorar, debes demostrarle que tienes una y mil razones para reír.* (anónimo)

*No hay día más perdido que aquel en que no hemos reído.* (Charles Chaplin)

*El mejor alpinista del mundo es aquel que más se divierte escalando montañas.* (Alex Lowe)

**10. Amor, empatía, bondad activa, solidaridad y, amabilidad**

*Amar es encontrar la riqueza fuera de uno mismo.* (Alain)

*Buscando el bien de nuestros semejantes encontramos el nuestro.* (Platón)

*El más poderoso hechizo para ser amado es amar.* (Jacinto Benavente)

*Según se es, así se ama.* (Ortega y Gasset)

*El amor todo lo vence.* (Virgilio)

*Realiza el bueno acciones generosas, lo mismo que un rosal produce rosas.* (Campoamor)

## Retrato robot de una persona verdaderamente saludable

Como dije al principio, estas personas destacan por su armonía, equilibrio, proactividad, asertividad, bondad y entusiasmo. Están dotadas de una mente muy bien entrenada y sus ideas y proyectos de vida están claros. A continuación detallo las características que definen a las personas saludables:

- Cuidan de sí mismas de forma integral, tanto los aspectos físicos como los mentales, emocionales y espirituales, fruto de su actitud positiva consciente.
- Celebran cada día que viven y ofrecen la mejor imagen de sí mismas. Muestran un trato agradable, afable, y tienen buen carácter.
- Son optimistas, vitales, y saben que todo llega si se sabe esperar. En realidad, todas las personas saludables que he conocido comparten una actitud basada en la esperanza, la alegría y la valentía.
- Como decía Marcial, «vivir saludablemente es la única forma de vivir». Las personas verdaderamente saludables saben disfrutar de cada momento.
- Las personas saludables son conscientes de que la buena salud depende principalmente de su propia mente, que dirige su vida, y de la salud del alma. Epicuro decía: «En la salud del espíritu nadie es ni joven ni viejo».
- La bondad adquiere un protagonismo en las personas saludables. Quieren superarse para ser mejores. Séneca decía: «Gran parte de la bondad consiste en querer ser bueno.
- Las personas saludables saben utilizar su cerebro con todo su poder y esplendor, y ponen a su servicio y al de los demás sus cien mil millones de neuronas.

La historia real que cuento a continuación se refiere a una persona que, de manera innata, era todo bondad y alegría de

vivir, hasta el extremo de que sus propios familiares la consideraban tonta, e incluso creían que tenía un problema.

En mayo de 1996, con motivo de la publicación del libro *Aprendo a vivir*, me encontraba firmando ejemplares en una caseta de la Feria del Retiro de Madrid. En el cuarto o quinto lugar de la fila de lectores que esperaban su turno se encontraba una señora de unos sesenta años cuya sonrisa y alegría desbordante la hacían destacar de una manera muy especial. Era casi una réplica de la gran actriz Rafaela Aparicio, incluso llegué a preguntarme si no sería ella, aunque pronto me di cuenta de que era bastante más alta. En sus ojos había un brillo especial que transmitía vigor y una inmensa alegría contagiosa. Por fin llegó su turno y cuando me entregó su ejemplar de *Aprendo a vivir* vi que lo tenía lleno de anotaciones en los márgenes. Conchi, que así se llamaba, me dijo que el libro le había hecho mucho bien y me pidió el número de mi consulta. «Soy una paciente rara —me dijo—. Mi problema es que soy feliz con todas las cosas que me ocurren; soy feliz con todo y acepto la vida como viene. Pero, en mi casa, mi marido y mis hijos me llaman boba y dicen que no estoy bien de la cabeza.» Escribí el número de mi consulta junto a la dedicatoria y nos despedimos con una gran sonrisa.

Dos semanas después Conchi apareció en mi consulta. Deseaba contarme la historia de su vida y que yo le dijera si era preocupante sentirse tan feliz. «Como a todo el mundo —dijo—, a mí también me ocurren cosas desagradables, pero no veo por qué tengo que centrarme en ellas y hacerme daño a mí misma cuando prefiero disfrutar de lo poco o mucho que tengo.» Su verdadero problema era que su esposo y, sobre todo, su hijo mayor no cesaban de criticar su actitud optimista y le reprochaban que no prestara atención a los aspectos negativos de la vida, como hace el común de los mortales. Por eso quería que un psicólogo le dijera si debía tener en cuenta esos reproches. Me reconoció que los hechos y situaciones que normalmente inquietan

y angustian a los demás a ella le servían para crecer, para tener más experiencia y superarse a sí misma. «Yo soy así —me repetía una y otra vez—, y no me parece lógico preocuparme por lo que no tiene solución.» Entonces me citó la conocida frase de Rabindranath Tagore: «Si algo tiene remedio, ¿de qué te preocupas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te preocupas?».

La gota que había colmado el vaso de la paciencia de Conchi fue que los suyos cada vez la descalificaban más a menudo. Conchi y su familia vivían en el último piso de un edificio en el madrileño barrio de Móstoles y tenían unos vecinos a quienes les había tocado la lotería de Navidad. Él era camionero y, gracias al dinero de la lotería, pudo comprar otro camión para que su hijo trabajase. Además, adquirieron el piso de arriba y se hicieron un dúplex. La mayoría de los vecinos del edificio, movidos por la envidia, dejaron de relacionarse con esta familia, pero Conchi no. Ella estuvo a su lado y se alegraba de su suerte, casi tanto como si la lotería le hubiera tocado a ella. Esto fue lo que provocó las descalificaciones de su marido y de su hijo mayor. «¡Pero si la lotería no te ha tocado a ti!», le repetían.

Y me puso otro ejemplo: una mañana, al poco de levantarse, Conchi se asomó a la ventana para ver la gran nevada que había caído sobre Madrid. Tras un profundo suspiro exclamó: «¡Dios mío, qué belleza, qué precioso está todo!». Entonces su hijo mayor estalló en reproches: «¡Papá, mira lo que dice la boba de mamá. Dice que es una maravilla que haya caído esta nevada, con la cantidad de problemas que la nieve estará creando...». A lo que el marido añadió: «¡Tu madre sigue tan tonta como siempre! Vive en los mundos de Yupi...».

Cuando Conchi terminó su relato me hizo la siguiente pregunta: «¿Usted cree que tienen razón y que debo preocuparme por no ver las cosas como los demás?». Mi respuesta fue firme y tajante: «Conchi, usted es, en todos los sentidos, la persona más cuerda y saludable que he conocido en mi vida. El problema lo tienen su marido, su hijo y cuantas personas tóxicas ha-

ya a su alrededor, pues no se dan cuenta de que es usted un ser maravilloso que ha desarrollado la virtud y la capacidad de encontrar lo bueno que hay en cada suceso de la vida». Le propuse que viniera a verme con su marido y su hijo para asegurarles que, en mi larga carrera de psicólogo, profesor y escritor, ella era la persona más saludable que había conocido, puesto que de manera natural y espontánea había aprendido a mirar la vida desde sus aspectos más positivos y gratificantes. Los demás —y me incluyo— tenemos que pensar y entrenarnos a diario para potenciar los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas, y estar atentos para no bajar la guardia. Le dije: «Conchi, usted es la persona con más inteligencia para la vida que he conocido. Es un ejemplo de persona-esperanza y de persona-medicina. Usted es el mejor ejemplo de lo que yo llamo *una persona saludable*».

En aquellos años se había puesto de moda el libro de Dominique Lapierre titulado *La ciudad de la alegría*, y para burlarse de Conchi, su marido y su hijo habían cogido el nombre del libro como apodo para referirse a ella. Sin embargo, a Conchi le encantaba. «No sabéis cómo os agradezco que me llaméis así, aunque lo hagáis para reiros y burlaros de mí», les decía. Antes de despedirnos, le prometí a Conchi que la pondría como ejemplo en todos los cursos y conferencias que impartiera desde entonces en adelante.

En este momento me permito sugerir al amable lector que se detenga cuando lo considere necesario y reflexione sobre esta primera «S» mágica. Al igual que la divertida e inteligente Conchi, cuya característica fundamental era ser una persona saludable, la mayoría de las personas que han dejado de gatear tras descubrir el impulso de «volar» destacan porque poseen todas o casi todas las «S» mágicas que vienen a continuación. La primera, Saludable, es una de las más reconocibles. La clave de las personas saludables se halla en que aceptan de buen grado la vida que les ha tocado vivir y avanzan con optimismo y alegría. Son felices y hacen felices a los demás.