

CURRO CAÑETE

AHORA  
TE TOCA  
SER FELIZ



 Planeta

Disfruta del presente  
y haz que llegue todo lo bueno

**CURRO CAÑETE**

**AHORA TE  
TOCA SER  
FELIZ**

Disfruta del presente  
y haz que llegue todo lo bueno

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

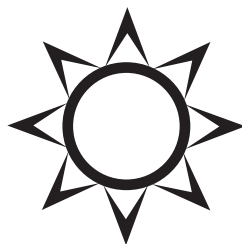
© Curro Cañete Leyva, 2020  
© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de maqueta y gráficos: © Diego Carrillo

Primera edición: septiembre de 2020  
Depósito legal: B. 12.188-2020  
ISBN: 978-84-08-23241-4  
Preimpresión: Realización Planeta  
Impresión: Liberdúplex  
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

## ÍNDICE



Comienza una nueva y maravillosa aventura  
13

---

**1. Pasos para conseguir el éxito personal y profesional**  
19

---

**2. El momento de apostar por tu felicidad es ahora**  
35

---

**3. Cómo sacarle el máximo jugo a tu vida**  
81

---

**4. Eres una persona única, eres especial, eres importante**  
111

---

**5. El poder del presente**  
143

---

**6. El arte de hacer preguntas poderosas**  
195

---

**7. Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón**

207

---

**8. Pensamientos negativos, no sois bienvenidos**

259

---

**9. Vive y dejar vivir**

305

---

**10. La fuerza está en ti**

349

---

Epílogo. La vida te ayuda si tú te ayudas

369

---

.....

*La vida te está esperando ahí fuera.  
¡Ve y alcánzala!  
Mary Poppins*

.....

*—¿Estás preparado?  
—Más que nunca.  
Star Wars: El ascenso de Skywalker*

.....

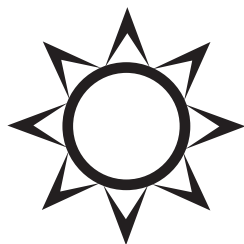
*No hay que temer nada ni creer ilícito  
nada de lo que nos pide el alma.  
Demian, HERMANN HESSE*

.....

*Hay más alegría en dar que en recibir.  
JESÚS DE NAZARET*

.....

## COMIENZA UNA NUEVA Y MARAVILLOSA AVENTURA



**Q**uerido amigo, querida amiga:  
Es el momento de que seamos más felices que nunca. **La felicidad es la esencia de la vida.** El entusiasmo es la base de la felicidad. El propósito de tu vida es avanzar, cada vez con más amor, hacia lo que deseas. No tengo ni idea de por qué la vida me ha elegido para escribir libros que ayuden a otros, pero, a estas alturas, tengo la certeza de que mi misión es hacer entender a los demás que son seres valiosos, que tienen el poder de mejorar su vida de forma ilimitada, tanto en lo personal como en lo profesional. He trabajado en este libro más de lo que puedas imaginar y estoy contento, porque siento que he contribuido al mundo con lo más valioso que tengo.

A medida que vayas leyendo estas páginas, tu espíritu se exaltará, tu entusiasmo crecerá, recuperarás las ganas, la **ilusión** y la **esperanza**. Sería maravilloso que cuando termines de leerlo estés dispuesto a mantener tu felicidad a lo largo del tiempo. El entrenamiento mental para ser feliz es como el ejercicio físico en el gimnasio: ¡Hay que mantenerlo!

Ahora bien, date tiempo. Puede que la primera vez que lo leas descubras cosas importantes; luego, al releerlo, quizá en-

cuentres otras diferentes o inesperadas, y dentro de un año, o cuando vuelvas a abrirlo, seguirás hallando inspiración en él. Siempre que lo leas descubrirás nuevas cosas, porque este es un libro de **autoconocimiento**, y el autoconocimiento no termina nunca.

Busca un cuaderno bonito, uno que te guste mucho, y utilízalo para responder a los sencillos ejercicios que te propongo. Deja que las ideas fluyan de tu interior, ya habrá tiempo para concretar las cosas en un plan de acción. Tampoco tienes que hacerlos todos de una vez, puedes volver a ellos cuando quieras o incluso repetirlos. Yo los he hecho cientos de veces y siempre he descubierto cosas nuevas. Por ejemplo, mi **mapa del tesoro** lo vuelvo a escribir o dibujar siempre que puedo. Disfruto muchísimo con el proceso. No te agobies. Todos estamos aprendiendo. ¡Tienes toda la vida para seguir mejorando! Y te doy mi palabra de que, incluso si llevas años estudiando y aprendiendo crecimiento personal, este libro contiene todo lo que necesitas para seguir subiendo de nivel.

Una lectora me escribió hace unos días: «Algunas cosas de las que explicas me suenan, pero tu manera de contarlas me llega más al corazón, lo entiendo mejor y además me emociona. He leído mucho, pero nunca antes un libro me había ayudado tanto». Sus palabras me conmovieron, porque me recordaron que yo soy escritor.

Escribir es lo que mejor se me ha dado en toda mi vida. De pequeño, en mi familia, muchas veces me llamaban «desastre», y en realidad lo era. Jamás atendía en clase y suspendí todas las asignaturas hasta el punto de que me obligaron a repetir curso. Yo no me valoraba nada, no me quería. Todos los niños del colegio me parecían mejores que yo. Pero un día descubrí que había



una cosa que se me daba bien: escribir. Desde que me di cuenta de esto, he trabajado a fondo para perfeccionar mi talento. Cuando uní la escritura a mi pasión por el estudio de la felicidad, de cómo podemos los seres humanos construir una vida más plena y amorosa, empezaron a suceder cosas mágicas.

De vez en cuando, haz esto: cierra los ojos y observa al niño que eras, dile muchas veces que le quieres, que es **valioso** y **valiente**. Dile que está bien equivocarse mientras se aprende. Que estás a su lado. Que no tiene por qué tener miedo de nada. Que todo va a ir bien.

Todo lo que vas a leer aquí es una Verdad que nos ha salvado a mí y a millones de seres humanos a lo largo de la historia, y que aún salvará a muchísimos más. Es una corriente de ideas positivas que irán calando en tu mente y preparándola para que suceda todo lo mejor en tu vida.

No creas que yo siempre he sido feliz. Muchas veces en mi vida me enfadé con el mundo, sentí odio por mí mismo o culpabilicé a los demás por lo que me ocurría. Conozco la desesperación, las noches horribles de insomnio, las drogas y las pastillas para dormir, el vacío y la sensación espantosa de que nada tiene sentido. Sé lo que es tener el corazón roto. Conozco muy bien el miedo, la ansiedad, la ira y el resentimiento.

Muchos no pueden entender que yo esté agradecido a todo eso, pero si yo no conociera la oscuridad, si no hubiera vivido esas noches de angustia y de soledad, si no hubiera logrado escapar de lo que me hacía daño, no entendería el dolor de los demás ni podría escribir libros que ayudan a otros a sanar y a elevarse.

.....

«He llegado a aprender, después de diez años de éxito, que ser feliz es algo en lo que tienes que trabajar cada uno de tus días. Aun cuando tengas dinero, casas, estatus o fama —y esto es genial por un momento—, como no lleves la felicidad en el tren, te vas a descarrilar».

KATY PERRY

.....

Después de todo este tiempo, sé con certeza que:

- Cada persona es responsable de su vida y de su felicidad.
- Las circunstancias favorables o desfavorables jamás tienen la última palabra.
- Somos mucho más capaces de lo que pensamos.
- Todos tenemos que aprender a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás para eliminar la culpa y el resentimiento.
- A muchos de nosotros no nos enseñaron a amarnos a nosotros mismos, pero podemos empezar a hacerlo a partir de este instante.
- Cuando logras amarte tal y como eres, empiezan los cambios positivos en tu vida. Cuando descubres que eres un ser tan valioso como los mejores, estás listo para crearte una vida buena.
- El éxito se hace, la suerte se crea, la felicidad se entrena.
- Renunciar a los propios sueños puede ser muy grave para tu salud.
- Cuando sabes que eres más poderoso que tus miedos, tus

limitaciones e incluso tus adicciones, tienes la capacidad de liberarte y reconstruirte, y sientes un alivio inmenso.

- Para mantener tu salud a lo largo de los años, necesitas tranquilidad, paz interior y cultivar hábitos que apoyen tu cuerpo y tu mente.
- Cuando crees que sufres por una ruptura amorosa, en realidad sufres por la falta de amor a ti mismo. Cuando te quieres más, sufres menos.

Ahora darás un paso más, pero déjame decirte que no es necesario haber leído *El poder de confiar en ti* para leer este libro, ni al revés. Ambos tendrán nuevos regalos para ti. Al igual que en aquel, también aquí te pido que, si quieres recibir la magia del libro, lo leas entero. Y bajo ningún concepto dejes de leer el último capítulo (ya entenderás por qué).

Soy feliz dedicando buena parte de mi vida a ayudar a las personas a brillar, a que vivan mejor y mejor y mejor, a tener relaciones más pacíficas y a gozar más del momento presente mientras avanzan hacia sus sueños. Aquí tienes mi alma, mi cuerpo, todos mis conocimientos: **mi ser**. Pongo a tu servicio todo mi trabajo para que, si quieres, te beneficies de él.

Y ahora, ya estamos listos.

¡Empieza esta nueva y maravillosa aventura!