



# INTRODUCCIÓN

## ¿Por qué Primero TÚ?

Tenía tiempo de no verlo. Algo lucía diferente en él. Su mirada, el tono de su piel, su forma de caminar, de sonreír, qué se yo; se veía cómodo consigo mismo. A pesar del tiempo transcurrido, lucía mejor de lo que lo recordaba de hacía cinco años atrás.

Durante el intercambio de preguntas que tuvimos sobre el pasado y el presente, pude observar que estaba más delgado, que su piel tenía un brillo especial, transparente. No pude resistir el preguntarle a qué se debía verlo tan bien, tan rejuvenecido.





“Pues verás, Gaby, de verdad me siento muy bien, y se debe a que he experimentado cambios muy importantes en mi vida. Yo vivía como un robot, todo el tiempo sacrificando mi salud y mis sueños, tratando de complacer siempre a mi jefe, trabajando todo el día y viviendo sólo para dar gusto a otros, hasta que un día me di cuenta de que siempre estaba cansado y me había alejado de personas a las que les tenía un gran cariño. Una mañana me vi en el espejo y me quedé impresionado con mi aspecto, la falta de atención hacía mí mismo me mostraron a un hombre derrotado, ¡Dios mío! Ante mí estaba un hombre sin vida. Entonces me di cuenta de que por complacer a los demás no había atendido a quien debí hacerlo siempre, ¡a mí mismo!; no me había ocupado de mi salud ni de mi felicidad; en ese momento decidí que el interior era lo más importante, que tenía que sentirme bien primero yo para después estar bien con los demás, que tenía que disfrutar la vida para poderla compartir con quienes me rodeaban. Sin perder más tiempo busqué un espacio en mis actividades para hacer ejercicio, practiqué yoga, cambié por completo mi alimentación, hasta hice un lugar en mi rutina para meditar. ¡Qué más te puedo decir, Gaby! Ahora soy otro, ya no fumo y me cuido lo mejor que puedo; jamás me hubiera imaginado que después del desastre de vida que tenía, como seguramente recordarás, hoy sea totalmente distinto, siempre estoy de buen humor y hasta encontré pareja, sí Gaby, cómo ves, ¡hasta estoy enamorado!”

Asombrada lo escuchaba, mientras en mi mente desfilaron escenas de aquel Octavio que hoy era otro. Ese día me convencí de que nuestro aspecto físico es un espejo fiel de cómo





estamos por dentro, tanto en cuerpo, mente como en espíritu; y se reafirmó para mí el dicho: “Cómo te ves, te sientes.”

Porque cuando careces de buena salud, cuando emocionalmente no estás bien, cuando tu mente está estresada, por más que quieras decorarte por fuera, con la mejor corbata o el maquillaje más atractivo, es necesario fijarte primero en tu interior y saber que el aspecto físico es un efecto de lo que transmites más allá de lo tangible, y que atrae de manera irresistible.

## Por eso, Primero TÚ

Tal vez te suene egoísta. Y ya sé que es contrario a la educación que a ti y a mí nos metieron en la cabeza desde niños. Sin embargo, estoy segura que tú, como yo, quieres tener una vida plena, de calidad, balanceada. Quieres vivir al máximo tu potencial, disfrutar tu salud, tu energía y explotar tu capacidad de crear, quieres abrazar a la gente que aprecias, darle un sentido a tu vida y entregarle al mundo todo lo que está en ti.

## El “efecto mariposa”

Desde que conocí éste concepto me parece la metáfora ideal de lo que pequeños cambios pueden hacer en nuestro aspecto. Resulta que, en 1961, Edward Norton Lorenz descubrió uno de los fenómenos meteorológicos más impactantes de nuestro tiempo. Para predecir las condiciones del clima, ali-





mentó la computadora con un número determinado sobre la velocidad del viento. Para tomar un atajo, metió .506 en lugar de .506127. Y lo que encontró fue asombroso: esa pequeña diferencia de .000127 alteró radicalmente el escenario previsto del clima.

El concepto que el científico desarrolló a partir de esto, es lo que se conoce como “efecto mariposa”. Una velocidad de viento de .000127 es tan, pero tan insignificante como el aleteo de ese insecto. Entonces Norton concluyó que la más mínima e insignificante condición inicial, puede modificar drásticamente el clima que le sigue. Una pequeñísima variación puede crear tal diferencia de ruta que, de hecho, logra iniciar una cadena de efectos meteorológicos tales como cambiar de un día soleado a un huracán.

## Como la atmósfera, la vida

Así es. Cada relación que tuve, cada bocado que comí, trago que bebí, libro que leí y demás, son los factores que me colocan donde me encuentro hoy. Es lo que me da o no un sentido pleno de bienestar, en términos de salud, de mis afectos y finalmente de la calificación que me pongo.

Un pequeño cambio, de actitud, de estilo de vida, de acción, por pequeño que sea, puede causar una gran reacción en ti, en tu cuerpo, en tu mente, en tus relaciones y por ende, en tu vida.

El estar y sentirte bien, como ves, no es una meta, es un camino, un viaje, una manera de orientarte hacia lo que en rea-





lidad es la vida. Es sentir que participas plenamente de la existencia, con ese balance necesario en cuerpo, mente y espíritu. Entre más sean los pequeños cambios que hagas, mayores serán los cambios que tendrás en una semana, cinco años o en el futuro. Todo depende de, quizá, abrazar más, cortar algo de la dieta, agregar cinco minutos de ejercicio diario o de meditación. O bien, hacer algo por los demás, o de callarnos si no tenemos nada bueno que decir.

Finalmente, estos pequeños cambios, tan sutiles como el volar de una mariposa, harán un cambio cuántico en tu vida. Te lo puedo asegurar.

### Una cosa te lleva inevitablemente a la otra

Por eso este libro se llama así: *Primero TÚ*. En éstas páginas podrás ver *Los 7 pasos para verte bien y sentirte mejor*, pues si estás bien contigo mismo, tu actitud hacia el mundo es positiva, eres más saludable física, mental y emocionalmente, amas más, trabajas mejor y quienes viven contigo son más felices. Así, con ésta manera de ser “egoísta”, contribuyes a que el mundo sea mejor. Y por si fuera poco, toda esa congruencia interna se materializa en tu exterior, te ilumina y se vuelve irresistible para los demás. Te aseguro que los pequeños o grandes cambios que hagas en tu vida para beneficiar tu salud y tu interior, valen la pena.

Gaby Vargas





*Corta como es la vida,  
al desperdiciar el tiempo inútilmente,  
todavía la acertamos más.*

*Victor Hugo*



## Contacta con tu cuerpo: respira

Relájate. Inhala profundamente. Imagina que ese aire que entra por tu nariz y viaja lentamente hasta llenar tus pulmones, es oxígeno puro de un tono azul claro. Sostenlo unos segundos y visualiza cómo inunda todas y cada una de las células de tu cuerpo; desde el cerebro hasta la punta de los pies. Observa cómo ese aire, al pasar, sana, limpia, nutre y cura. Siente el latido de tu corazón, el bombeo de tu sangre y esa sensación de paz que te da respirar. Exhala por la boca e imagina que el oxígeno es de un tono gris y que con él se expulsan muy lejos todas las cosas negativas –toxinas, problemas, preocupaciones– que pudieron estar dentro de ti.





Este pequeño acto que realizaste en unos cuantos segundos, es tan esencial como olvidado: respirar bien. Es por eso que comienzo, no sólo este capítulo sino el libro, con este tema.

Respirar es el eslabón que une cuerpo y mente, consciente e inconsciente. Respirar oxigena tus células, te tranquiliza, te relaja, te equilibra, te hace sentir vivo, presente. Además, saber respirar te ayuda a disfrutar del ejercicio: hay personas que, por falta de oxigenación, al practicar algún tipo de actividad física se cansan muy rápido y se desaniman, y dejan de ejercitarse porque se agotan, sienten que se sofocan. Si es tu caso, querido lector, te comparto que sólo es cuestión de llevar un ritmo al inhalar y al exhalar que vaya de acuerdo con tu paso.

Si respiras profundamente, también eliminas tensiones, ansiedad, dolor y, sobre todo, muchos problemas de salud. Sin embargo, es algo a lo que a veces no le damos la suficiente importancia.

### ¿Qué es respirar bien?

Respiramos alrededor de 20 mil veces al día de manera automática, aunque no siempre con todo su potencial. Usamos aproximadamente sólo 30 por ciento de lo que se necesita y respiramos con la parte alta del tórax, lo que significa que no bajamos ni extendemos el diafragma totalmente y lo que disminuye los beneficios. “Si tan sólo pudiera decirle a la gente que hiciera una sola cosa para mejorar su salud, no dudaría en recomendarle: *mejore su respiración*”, escribe el doctor Andrew Weil, en su libro *8 Weeks to Optimum Health*.





## Respira diafragmáticamente

Se escucha complicado pero es sencillo: tu sistema sanguíneo transporta oxígeno y nutrientes a las células, y quien controla el torrente sanguíneo es nada menos que la respiración. Con ella estimulas los procesos eléctricos de todas y cada una de tus células.

Me impactó saber que cuando el doctor Otto Warburg, Premio Nobel de Fisiología, estudiaba los efectos del oxígeno en las células, hizo un experimento donde convirtió células sanas en malignas a través de un sencillo procedimiento: les redujo el oxígeno. Con esto se dio cuenta de que la cantidad de oxígeno que reciben las células afecta de manera directa nuestra calidad de vida. Por eso todos los doctores te recomiendan hacer ejercicio aeróbico, ya que aumenta el ritmo cardíaco y mejora la respiración. Esa es una de las razones por las que salir al campo, a las montañas o al mar nos hace sentir muy bien.

## Cómo respirar

La mejor manera de respirar para mantener sano tu organismo es la siguiente: inhala durante cuatro segundos, aguanta la respiración siete segundos y exhala en ocho. La expiración debe durar el doble que la inhalación ya que es la fase en la que eliminas las toxinas por medio del sistema linfático. Inhala, sostén y exhala... cada vez que te acuerdes durante el día.







### Beneficios de la respiración

- Aprende a respirar, te restablece física y mentalmente, te armoniza, te hace vivir en el presente y te permite apreciar cada momento.
- La respiración es la clave para aumentar la energía de tu cuerpo y de tu mente; a través de ella se elevan los niveles de oxígeno en la sangre.
- Cuando el diafragma se contrae y se expande, las cavidades de los pulmones se extienden y por ello la sangre absorbe más oxígeno.
- Si sueltas el aire con lentitud, a través de la nariz, el aire permanecerá más tiempo en los pulmones; esto también favorece la absorción de oxígeno.
- Si respiras bien, tu ritmo cardiaco se reduce, por lo que tu corazón recibirá menos estrés, así obtendrás un mejor rendimiento en los deportes y una recuperación más rápida.
- Respirar profundamente mejora la atención y el desempeño; estimula la producción de endorfinas y otros químicos benéficos; y genera ondas alfa en el cerebro, lo que te ayuda a relajarte.
- Una respiración diafragmática profunda estimula la limpieza del sistema linfático y te ayuda a eliminar las toxinas 15 veces más rápido.

Sigue estos consejos y dale a tu cuerpo momentos de inhalar y exhalar, inhalar y exhalar... Notarás cómo te invade la calma y, lo más importante: ¡te sentirás mejor!

## Recarga tu energía

Después de lo más importante, que es saber respirar, lo siguiente que debes hacer es cargarte de energía. ¿Te has pues-



to a pensar dónde obtienes toda esa energía que el mundo te pide y dónde la pierdes? Aunque es difícil comprender el concepto de energía porque no podemos verla, recuerda que en la escuela aprendimos que todo lo que nos rodea y está dentro de nosotros es energía, la cual no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Estoy segura de que has conocido gente con tanta energía que te contagia. Pero también hay personas que literalmente son como vampiros de energía y al estar con ellos sientes que te absorben, te desgastan.

A diario intercambias energía: das, recibes y transformas. Lo importante es que sepas generarla de manera positiva y la acumules para utilizarla cuando quieras lograr tus metas.

## ¿Qué afecta tu energía?

Una de las mayores fuentes de energía viene del sistema que tienes integrado en el cerebro, y que está encargado de marcar los ritmos de tu cuerpo. Estos ritmos se repiten cada 24 horas y se llaman circadianos (del latín *circa*, cerca, y *dies*, día). Es un reloj biológico diseñado para mantenerte despierto de día y dejar de trabajar en la noche para que puedas dormir. Como un reloj despertador, te envía señales que te avisan que es hora de comer, despertarte, descansar, etcétera. Lo que tal vez no sabes es que tu humor también está determinado por ese reloj biológico que, por lo general, tiene su mejor momento en el primer tercio de la mañana, baja al mediodía y hasta la media tarde, y vuelve a subir como a las seis de la tarde para caer a la hora de dormir.

