

Sé tu mismo
Sin importar
Lo qué
piensen Los

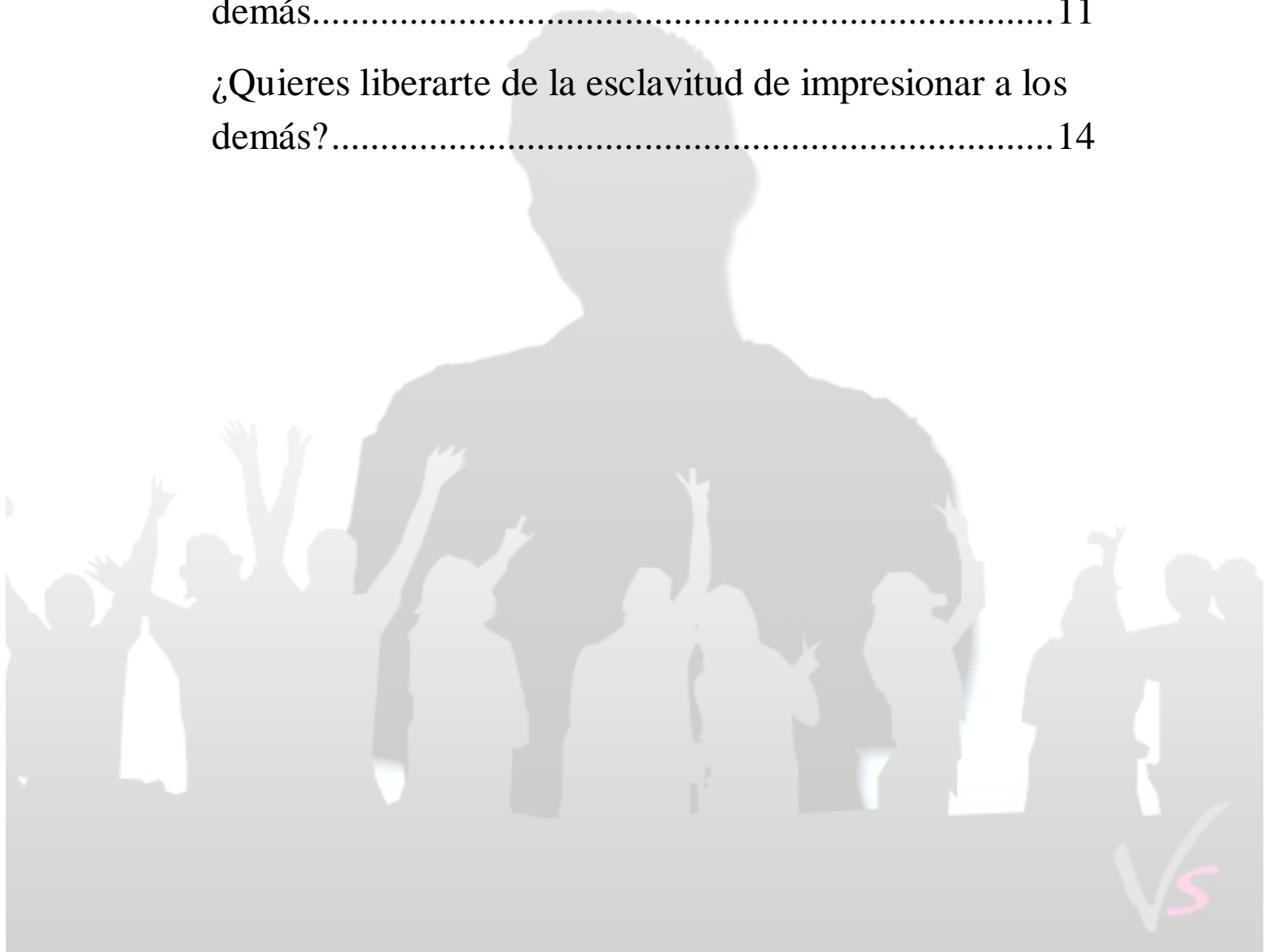
DEMÁS

Ebook
Gratis

sesociable.com

Contenido

La bebida y la fiesta	3
Las máscaras sociales.....	6
Me fui de mi pueblo para ser yo mismo.....	9
Resumen: Cómo me dejó de importar la opinión de los demás.....	11
¿Quieres liberarte de la esclavitud de impresionar a los demás?.....	14



La bebida y la Fiesta

La verdad es que la gente empieza a beber cuando salen de fiesta por primera vez. Hay algunos, muy pocos, que jamás beben, pero si no lo hacen lo hacen por cuestiones bastante raras.

Una cosa es beberte un cubata de vez en cuando y otra, que al estilo monje de clausura digas que NO siempre y jamás pruebes un poco de alcohol. Tampoco hay que llegar a los extremos.

Pero ahora vamos a la cuestión: “*¿Por qué la gente sale de fiesta?*”

La gente sale de fiesta porque le gusta sentirse importante y es así de simple. Recuerdo que lo primero que sentí al salir de fiesta, fue de que todos me saludaban, no se metían conmigo (*pues sufría bullying en aquella época – Bullying es acoso escolar*) y los que me mareaban en clase allí me saludaban.

Se quedaban alucinados de que yo saliera de fiesta y el que lo hacía quedaba cómo muy popular y cómo que tenía

muchos amigos. La verdad es que **salir de fiesta a los 15 años es una auténtica revolución.**

Uno pasa de ser un don nadie, a creerse el más popular y una especie de mafioso, ahí con las luces apagadas y todo lo demás.

En el caso de las **chicas**, a parte de esta sensación **obtienen la sensación de que los chicos babeen por ellas constantemente** y ellas así se suben el ego muy, pero que muy arriba.

¿Quién no querrá salir de fiesta con estos incentivos?

Seguramente el primer bar/discoteca o pub que se ideó con éxito cumplía los requisitos para atraer masivamente, sobretodo, a jóvenes, dado que estos son los principales consumidores de fiesta, por norma general.

Por jóvenes me refiero desde los 15 a los 24 años.

Así que alguien pensó: “¿Cómo hacer que la gente se divierta y desinhiba de la presión social?” probablemente

vieron el tiró que tenía esto al darse cuenta que entre semana la gente no es como es, sino que se comporta como los demás quieren verla, y en cambio, cuando están de fiesta son personas completamente diferentes.



Las máscaras sociales

La gente se comporta de una forma totalmente distinta a como es con los demás.

Yo me di cuenta de esto muy temprano. Incluso **de fiesta, hay muchas personas que se reprimen mucho, qué no se muestran tal como son y que para hacerlo tienen que beber alcohol.**

Por desgracia yo era uno de esos alcohólicos de fin de semana. Entre semana no me gustaba la vida que llevaba, ni mis amigos, ni lo que hacía, ni nada. Así que **esperaba ansioso el fin de semana para beber y emborracharme como un cosaco.** Esto lo hice **desde los 15 a los 19.**

Incluso hubo temporadas que salía de jueves a sábado y los tres días, al despertarme por la mañana, no recordaba nada de la noche anterior. Esto me pasó hasta 1 mes seguido, 3 días por semana.

Eso era porque estaba harto de seguir normas que yo no quería, harto de amigos estúpidos que no eran ni amigos.

Harto de estar en un ambiente represivo que no me pertocaba, hartó de todo.

En cada época de los 15 a los 19 años tuve problemas diferentes, pero el resultado era el mismo: **Siempre esperaba los fines de semana para emborracharme y beber como un cosaco.**

La primera vez que a los 19 decidí no salir un sábado noche todo el mundo se quedó alucinado. “¿No sales?” “¡Increíble!”.

Fue por esa edad cuando me di cuenta que **si me desinhibía entre semana, no me hacía falta esperar al fin de semana.** Y por desinhibirme no me refiero a hacer el cafre por la calle o emborracharme entre semana, sino en que **tenía que ser yo mismo, sin importar lo que digan los demás.**

Empecé a leer sobre lo que realmente me gustaba, faltaba a clases por placer, se que aprobaría y faltaba porque prefería dormir o hacer otras cosas. Vestía como quería, ya no iba tan repeinado y súper arreglado para causar buena impresión, si me apetecía ir con ojeras y sin lavarme la cara lo hacía y todo para entrenarme a que los demás

dejaran de importarme. No en el plano 100%, sino en cuanto a respecto a mi vida.

Sin embargo, es obvio, que siempre ando saltando baches, pero el cambio más grande, cuando dejé de beber definitivamente es cuando **por fin me libré de mi carga emocional. Luché contra aquello que tanto me había hecho infeliz una y otra y otra vez.**

Lo primero es que me fui de mi pueblo, un pueblo que no me hacía bien alguno, no es que fuera un pueblo malo, tienen sus cosas, pero simplemente yo no encajaba allí, no era mi lugar, y yo tenía muy claro cuál era mi lugar: Madrid capital.

Así que un buen día dije: “Me voy a vivir a Madrid Capital”. Todos se opusieron pero yo sabía lo que quería, así que **en septiembre me fuí y desde entonces he vuelto contadas veces a mi pueblo.**

En Madrid empecé a quedar con gente por internet que buscaba lo mismo que yo: “*poder controlar su vida amorosa y sus relaciones sociales*”. Desde entonces he quedado con unas 200 personas. Me hace mucha gracia todo esto porque **me veo a mí con 15 años chateando por chat y sintiendo un auténtico pánico de quedar con la otra persona, un pánico terrible, y al cabo de 5 años me ves a mí quedando con hasta 200 desconocidos y sin vergüenza alguna.**

A los 15 años pensaba que lo de quedar por internet era muy friki y una vergüenza total si la gente se enteraba. A los 20 ya me daba igual lo que opinase o dejase de opinar la gente. No me importaba absolutamente nada.

Y todo porque me entrené a mi mismo para que la opinión de los demás no me importara. ¿Cómo lo hice?

Resumen: Cómo me dejó de importar la opinión de los demás

Más o menos te lo he explicado, pero te lo resumiré a continuación para que veas la ideas generales:

- **Me cambié de sitio para vivir, porque eso no me hacía feliz y me fui a 800km de dónde vivía.**
- **Cambié de amigos completamente.**
- **Me adentré en el mundo de internet e hice amigos de internet, porque eso es lo que yo realmente quería.** Aunque seguí haciendo muchos amigos fuera de la misma.
- **Empecé a salir hasta 4 días por semana a iniciar conversaciones con desconocidos, junto con otras personas que hacían lo mismo que yo.**

- Busqué un trabajo de teleoperador para obligarme a hablar más.

Estas son algunas de las cosas que hice, ¿y sabéis qué? Desde ese día no he vuelto a beber, excepto contadísimas veces.

Es increíble lo que puede hacer un buen camino a seguir y cómo te puede cambiar la vida.

Por la calle y en mi vida cotidiana constantemente veo personas que siguen siendo esclavas de lo que piensa la gente. Se visten con sus mejores galas, se compran un chalet en la playa y todo un conjunto de cosas que solo tiene un objetivo: *“impresionar a los demás”*. (aunque eso no significa que todo el mundo que vista bien lo haga para impresionar a los demás ni lo mismo con lo del chalet en la playa...)

Pero cuando uno mira para sí mismo se da cuenta que así **no es realmente feliz, no lo es porque no hace lo que él quiere, hace lo que quieren los demás.**

Intentan impresionar constantemente a los demás, y por lo tanto, esta inhibición que sufre la gente tiene que salir por algún lado, en el caso de muchos, con el alcohol, saliendo de fiesta y pudiendo ser ellos mismos por 4 horas, pero el precio es caro:

“La infelicidad entre semana y beber toneladas de alcohol los fines de semana”.

El resto de personas, están amargadas, con mala leche, no dejan de cotillear o no paran de meterse en la vida de los demás, diciendo a los otros que pueden o no pueden hacer.

Cuando miro a esas personas pienso que estaría bien que fueran ellos mismos siempre, el mundo sería más bonito y no tan falso, pero no, la gente prefiere seguir así hasta que se harán viejos y **se darán cuenta de cuanta vida han despreciado intentando gustar a los demás en vez de intentar gustarse a sí mismos.**

A mí pocas veces en persona me verás cabreado o triste, pues siempre tengo una sonrisa y humor. ¿Por qué? Porque siempre hago lo que quiero sin mirar ni un 1% lo que creen los demás de mí.

¿Quieres liberarte de la esclavitud de impresionar a los demás?

Es obvio que la carga no se puede liberar al 100%, pero si en un 90% o 95%. La cuestión es fácil y empieza por conocer a muchas personas, desde 0, a interactuar, a aprender a ser social.

A darte cuenta con todo que **una persona es un voto, solo un voto de los 6000 millones de personas que hay y que por lo tanto lo que una persona piense de ti es irrelevante**, lo mismo de 1 millón, hasta que no sean por lo menos 5500 millones de personas no deberías preocuparte, y lo gracioso aquí es que jamás te juzgarán 5500 millones de personas.

Primera porque no las conocerás y segunda porque la gente piensa más para si misma que para los demás y toman poca importancia a la vida de los demás, a menos que sea para cotillear de un conocido o envidiar.

La gente anda ocupada en estar esplendida o tener un coche perfecto para impresionar a los demás, y no se dan cuenta que el resto de personas hacen lo mismo.

Así que si quieres...

- ✓ Desinhibirte socialmente .
- ✓ Ser tu mismo siempre.
- ✓ Tener las ideas claras.
- ✓ Ser una máquina social cuando tú quieras.
- ✓ Controlar tu estado emocional siempre.

Estate atento porque tendrás una sorpresa...

Próximamente en:

Sesociable.com

sesociable.com