

¿Por qué este índice?

Este libro no está pensado para leerse necesariamente de principio a fin, ni siguiendo ningún orden.

Cada día recoge una reflexión distinta, nacida de momentos, preguntas y estados emocionales diferentes ... y la vida, como tú, tampoco es lineal.

Habrás días en los que te apetezca leer sin rumbo, simplemente abrir una página y dejarte encontrar; y habrá otros días en los que el ruido interno te aturda, la incertidumbre te frena o la realidad te supera, y necesitas ir directo a un texto que conecte con lo que te está pasando.

Por eso existe este índice.

No es un índice tradicional, sino una **guía de lectura por ejes de contenido y etapas de la vida**. Está pensado para ayudarte a encontrar un texto cuando no sabes por dónde empezar, cuando no te reconoces en el orden del libro o cuando no tienes energía para buscar.

Puedes usarlo de varias formas: para leer el libro a saltos, según lo que necesites en cada momento, para volver a un tema que te ayudó y releerlo desde otro lugar o simplemente para orientarte y sentir que no estás solo en lo que te pasa.

Algunos textos aparecen en más de un apartado... es correcto, no se trata de un error. La ansiedad, el cansancio, las relaciones o el miedo no viven en compartimentos estancos, y una misma reflexión puede acompañarte en momentos distintos de tu vida.

No hay una forma correcta de leer este libro.

No hay prisa.

No hay un orden obligatorio.

Si hoy necesitas calma, empieza por ahí.

Si hoy te sientes atascado, busca en ese bloque.

Y si hoy estás bien, deja que el libro te acompañe sin pedirte nada.

Este índice solo pretende ofrecerte un punto de entrada. El resto del camino, como siempre, es tuyo.

CHEMA MONTES

Índice temático general

Este índice agrupa los textos del libro por **bloques y fases vitales**, para que puedas orientarte y leer según lo que necesites en cada momento. No hay un orden obligatorio: puedes empezar por el bloque que mejor conecte con cómo estás hoy.

BLOQUE 1 - ANSIEDAD, MIEDO Y PÁNICO

Cuando el cuerpo se activa sin que sepas por qué, la mente se pone en lo peor y vives como si algo estuviera a punto de romperse.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

- Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo..... 42
→ Sentir que tienes que poder con todo, callarte lo que te pasa y acabar desbordado.
- Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas..... 55
→ Miedo a lo que pueda venir y angustia por no poder tenerlo todo bajo control.
- Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda 56
→ Tener demasiadas cosas encima y quedarte bloqueado.
- Día 12 - Navidad: El reto de escribir y el mito de la perfección 59
→ Presión por estar a la altura cuando por dentro no estás bien.
- Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento 69
→ Vivir siempre con prisa hasta que el cuerpo y la mente dicen basta.

Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos..... 72
→ Pensamientos que no paran y te asustan más cuanto más intentas controlarlos.

Día 17 - Cuando el miedo te paraliza:
Entendiendo el pánico..... 75
→ El cuerpo se activa como si hubiera peligro, aunque no lo haya.

Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación..... 97
→ Dejar para después lo que te incomoda enfrentar ahora.

Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20
transforma tu día..... 194
→ Hacer demasiado sin tener claro qué es lo realmente importante.

Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte
no te hace mala persona 198
→ Sentirte culpable por descansar o pensar en ti.

Clave de lectura

Aunque los escenarios cambian, en todos late lo mismo: una tensión constante que se cuele como miedo, urgencia, culpa o necesidad de control.

BLOQUE 2 - PENSAMIENTOS INTRUSIVOS, RUMIACIÓN Y DIÁLOGO INTERNO

Aquí el ruido no está fuera, sino dentro: la cabeza no descansa, repite, anticipa y te agota más que cualquier problema real.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar
lo que te sucede en lo que decides 33
→ Aprender a no reaccionar de inmediato y darte un momento para elegir.

Día 3 - El botón de pausa: No dejes que la vida te pase por encima.....	37
→ Vivir en automático sin darte cuenta de cómo respondes.	
Día 9 - El “garabato” del cambio: Por qué nos pica lo nuevo.	52
→ Lo incómodo que se siente cuando sales de lo conocido.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
→ Imaginar lo peor e intentar controlar lo incontrolable.	
Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos.....	72
→ Darle vueltas sin parar a ideas que no te dejan en paz.	
Día 17 - Cuando el miedo te paraliza: Entendiendo el pánico.....	75
→ Asustarte por lo que sientes y asustarte aún más por sentirlo.	
Día 28 - Emociones inteligentes: Dueños de nuestra calma	103
→ Recuerdos que siguen doliendo como si acabaran de pasar.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Reprocharte constantemente por no ser suficiente.	
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
→ Exigirte tanto que nunca descansas mentalmente.	

Clave de lectura

En este bloque no necesitas que cambie tu vida, sino aprender a no creerte todo lo que tu mente te dice.

BLOQUE 3 - PAUSA, CALMA Y VIDA CONSCIENTE

Un espacio para bajar el ritmo cuando haces mucho, corres todo el día y aun así sientes que no estás realmente presente en tu propia vida.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 1 - Y si no eres tú	31
→ Dejar de aplazar lo que de verdad importa.	
Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides	33
→ Crear un pequeño espacio antes de responder.	
Día 3 - El botón de pausa: No dejes que la vida te pase por encima.....	37
→ Parar como una decisión consciente, no como huida.	
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del colibrí.....	45
→ Hacer lo pequeño con intención, sin necesidad de grandeza.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.....	55
→ Soltar la obsesión por controlar y vivir el presente.	
Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento.....	69
→ Reconocer que tu ritmo ya no es sostenible.	
Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos.....	72
→ Volver al cuerpo y al ahora cuando la mente se dispara.	
Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte no te hace mala persona	198
→ Permitirte descansar sin sentir que fallas a nadie.	

Clave de lectura

Empujar no siempre es avanzar; a veces la transformación empieza cuando decides frenar.

BLOQUE 4 - AGOTAMIENTO, ESTRÉS Y SOBRECARGA

Para esos momentos en los que no estás mal del todo, pero estás cansado de todo.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 4 - ¿Cuánto cuesta ser feliz?: El dinero, los años y el arte de que todo te dé igual. 40
→ Confundir tener más con vivir mejor y acabar siempre insatisfecho.

Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo. 42
→ Cansarte por intentar poder con todo sin pedir ayuda.

Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda..... 56
→ Acumular tantas tareas que no sabes ni por dónde empezar.

Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento..... 69
→ Vivir acelerado hasta que el agotamiento se vuelve tu estado habitual.

Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación..... 97
→ Dejar cosas para después porque ahora mismo no puedes con más.

Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos 167
→ Desgastarte intentando hacerlo todo perfecto.

Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día 194
→ Llenarte de cosas sin distinguir lo esencial de lo accesorio.

Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte no te hace mala persona 198
→ Sentirte culpable por descansar aunque estés agotado.

Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?..... 264
→ No permitirte nunca bajar el nivel de exigencia.

Clave de lectura

No es falta de fuerza: es exceso de peso. La salida no es aligerarte más, sino aligerar.

BLOQUE 5 - BLOQUEO, PROCRASTINACIÓN Y PARÁLISIS

Cuando sabes lo que toca hacer, pero algo dentro de ti siempre encuentra una forma elegante de no empezar.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

- Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no. 48
→ Frustrarte por perseguir metas imposibles.
- Día 9 - El "garabato" del cambio:
Por qué nos pica lo nuevo. 52
→ Bloquearte porque no soportas sentirte principiante.
- Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda..... 56
→ Quedarte paralizado cuando lo ves todo demasiado grande.
- Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación..... 97
→ Retrasar decisiones para no enfrentar lo que te incomoda.
- Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir 176
→ No decidir y llamarlo "improvisar".
- Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día..... 194
→ Dispersarte en muchas cosas y no avanzar en ninguna.
- Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona):
El mito de lo rápido, fácil y divertido.....275
→ Abandonar cuando el esfuerzo empieza a doler.

Clave de lectura

Detrás de la parálisis no suele haber incapacidad, sino miedo; quedarse quieto también decide por ti.

BLOQUE 6 - CAMBIO, RESISTENCIA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Ese territorio incómodo en el que lo viejo ya no encaja y lo nuevo todavía asusta.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

- Día 1 - Y si no es ahora ¿cuándo? 31
→ Decidir que ya no quieres seguir aplazando tu vida.
- Día 6 - El poder de tu gota de agua:
La lección del colibrí..... 45
→ Entender que cambiar puede empezar con algo pequeño.
- Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa
con actitud?... la respuesta es no. 48
→ Aceptar tus límites sin dejar de crecer.
- Día 9 - El “garabato” del cambio:
Por qué nos pica lo nuevo. 52
→ Soportar la incomodidad de aprender algo nuevo.
- Día 13 - “Yo es que soy así”: La frase que
dinamita tus relaciones. 62
→ Usar tu forma de ser como excusa para no revisarte.
- Día 50 - Aprender a ser imperfectos:
Como hacer las paces con tus defectos 167
→ Crecer desde la aceptación y no desde el castigo.
- Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio
de los que no se atreven a elegir 176
→ Evitar comprometerte por miedo a equivocarte.
- Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona):
El mito de lo rápido, fácil y divertido..... 275
→ Entender que el cambio real no es cómodo.

Clave de lectura

Sentirte perdido entre lo que eras y lo que estás siendo no es un error del proceso: es el proceso.

BLOQUE 7 - RELACIONES, APOYO Y VÍNCULO

Porque nadie puede sostenerlo todo solo, aunque haya aprendido a hacerlo.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo.	42
Permitirte apoyarte en otros sin sentirte débil.	
Día 8 - El espejo de la amistad: Por qué he dejado de exigir perfección.	50
→ Relacionarte sin esperar que nadie sea perfecto.	
Día 13 - "Yo es que soy así": La frase que dinamita tus relaciones.	62
→ Dañar vínculos por no querer flexibilizar tu postura.	
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve.	65
→ Reconocer errores y reparar sin perder valor.	
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.	81
→ Cuidar los vínculos que suman y soltar los que desgastan.	
Día 70 - Ni el viaje ni el destino: Lo que importa es quién camina a tu lado.	232
→ Entender que la compañía importa más que la meta.	

Clave de lectura

La autosuficiencia protege pero aísla; compartir el peso es parte necesaria para fortalecerse.

BLOQUE 8 - RESPONSABILIDAD, CULPA Y REPARACIÓN

El punto en el que mirarte de frente incomoda... pero también libera.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.....	55
→ Aceptar que no todo depende de ti.	
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve	65
→ Equivocarte, asumirlo y reparar.	
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.....	81
→ Elegir con conciencia dónde pones tu tiempo y energía.	
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación.....	97
→ Hacerte cargo de lo que llevas tiempo aplazando.	
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
→ Dejar de esconderte detrás de la indecisión.	

Clave de lectura

Castigarte no repara nada; asumir, ajustar y seguir sí cambia las cosas.

BLOQUE 9 - EXPECTATIVAS, ÉXITO Y SENTIDO VITAL

Cuando, en teoría, todo debería estar bien... pero por dentro no lo está.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 4 - ¿Cuánto cuesta ser feliz?: El dinero, los años y el arte de que todo te dé igual.....	40
→ Preguntarte si lo que persigues realmente te hace bien.	
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.....	48
→ Dejar de creer que todo depende solo de tu mentalidad.	

Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.....	55
→ Frustrarte cuando la vida no sigue tu plan.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Soltar la comparación constante.	
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día.....	194
→ Redefinir el éxito desde lo esencial.	
Día 70 - Ni el viaje ni el destino: Lo que importa es quién camina a tu lado	232
→ Entender que el sentido está en el camino compartido.	
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
→ Permitirte no ser excelente en todo.	

Clave de lectura

Tal vez el problema no es tu vida, sino la medida con la que la estás evaluando.

BLOQUE 10 - AUTOESTIMA, DISCIPLINA Y CONSTANCIA

La confianza en uno mismo no se declara: se construye, paso a paso.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 1 - Y si no es ahora... ¿cuándo?	31
→ Empezar sin esperar a sentirte preparado.	
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
→ Construir confianza desde la realidad, no desde fantasías.	
Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda.....	56
→ Ganar seguridad cumpliendo pequeños pasos.	

Día 12 - Navidad: El reto de escribir y el mito de la perfección	59
→ Seguir aunque no tengas ganas.	
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación.....	97
→ Pensar en el bienestar de tu "yo" del mañana.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Quererte sin exigirte ser ideal.	
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día.....	194
→ Organizarte para sostenerte, no para agotarte.	

Clave de lectura

La confianza no aparece pensando diferente, sino actuando diferente, aunque nadie lo vea.

BLOQUE 11 - IDENTIDAD, FLEXIBILIDAD Y "YO SOY ASÍ"

Más allá del "yo soy así" hay una versión tuya que todavía puede desarrollarse.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.....	48
→ Ajustar tu idea de ti cuando la realidad te frena.	
Día 9 - El "garabato" del cambio: Por qué nos pica lo nuevo.	52
→ Sentirte incómodo cuando ya no dominas algo.	
Día 13 - "Yo es que soy así": La frase que dinamita tus relaciones.	62
→ Usar tu carácter como escudo.	

Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Aceptar tus rasgos sin convertirlos en etiquetas rígidas.	
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
→ Llamar flexibilidad a lo que en realidad es miedo.	
Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona): El mito de lo rápido, fácil y divertido.....	275
→ Permitirte estar en construcción.	

Clave de lectura

Cambiar no borra quién eres; amplía lo que puedes llegar a ser.

BLOQUE 12 - SENTIDO, VALORES Y CIERRE VITAL

No se trata solo de estar mejor, sino de vivir con más verdad.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides.....	33
→ No controlar todo, pero sí elegir tu actitud.	
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del Colibrí.....	45
→ Vivir tus valores en lo pequeño.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
→ Aceptar que la incertidumbre es parte de la vida.	
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve	65
→ Entender que equivocarte también forma parte de vivir con honestidad.	
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.....	81
→ Decidir qué merece tu tiempo y tu energía.	

Día 70 - Ni el viaje ni el destino:

Lo que importa es quién camina a tu lado232

→ Recordar que la forma de caminar importa más que llegar.

Clave de lectura

Al final, todo converge en una pregunta sencilla: ¿estás viviendo de acuerdo con lo que realmente importa para ti?