

# CURRO CAÑETE

# NO TENGAS

# MIEDO A NADA

Cumple tus deseos con amor, alegría y paz interior



**CURRO CAÑETE**

**NO TENGAS  
MIEDO  
A NADA**

Cumple tus deseos con amor,  
alegría y paz interior

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, 2022  
© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Iconografía: Grupo Planeta

Ilustraciones del interior: © Shutterstock, © J. Mauricio Restrepo

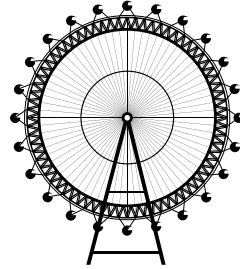
Diseño de maqueta: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: enero de 2022  
Depósito legal: B. 18.356-2021  
ISBN: 978-84-08-25087-6  
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.  
Impresión: Black Print CPI  
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



*El poder de ser feliz* 13

### **Primera parte**

Vive con paz interior mientras avanzas  
hacia tus sueños

1. Todo es posible para el que cree	23
2. Aumenta la fe en tus sueños y en ti	43
3. La alegría es tu fuerza, el juego es tu aliado	61
4. Escapa del Caos Tenebroso	69
5. Vive con paz interior	75
6. Di no al miedo y a la ansiedad	89
7. Reconecta contigo mismo	99
8. Cómo tener éxito con el trabajo y el dinero	115
9. Cuida tu cuerpo para mantenerlo fuerte y saludable	129
10. Siente paz con todas tus relaciones	135
11. El buen amor en la relación de pareja	149
12. Conecta con tu sabiduría interior y toma tus decisiones	163
13. El arte de visualizar y otras herramientas para calmar tu mente	169

14. Avanza hacia tus sueños	185
<i>Meditación guiada</i>	186

### **Segunda parte**

#### El método para mejorar siempre

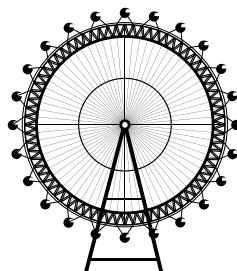
15. El poder de los pequeños hábitos	199
16. Encuentra tu propósito de vida y sé feliz con él	219
17. Sal del laberinto de las adicciones	239
18. Mejora tus hábitos mes a mes	251
19. Instrucciones para una vida plena y maravillosa	261
<i>Mejora para siempre. Instrucciones para una vida extraordinaria</i>	267

### **Tercera parte**

#### Un mundo nuevo es posible

20. ¡Renace, renace!	289
21. En tu destino siempre hay alegría	307
22. Confía en el proceso de la vida	317
 <i>Cómo contactar al autor</i>	 333

## EL PODER DE SER FELIZ



**M**i propósito no es discutir ni enfrentarme a nadie. Yo únicamente descubrí una forma de salvarme a mí mismo, de restablecer mi salud y de recuperar mi vida cuando parecía que todo se acababa. Al compartirla, busco explicar de forma detallada a las personas que sienten que su existencia ha descarrilado cómo pueden **encontrar su camino** de nuevo, **sanar su vida** y sacarla adelante.

Con este libro, quiero ayudar a quienes han perdido la esperanza y mostrarles que pueden salvarse a sí mismos.

Por eso, a muchas personas que tienen sus vidas encarriladas les parecerán obvias algunas cosas que explico. Solo pueden comprender a quienes sufren quienes antes han sufrido. Debemos poner de nuestra parte para entender que toda persona extraviada necesita sanarse a sí misma.

Sin embargo, incluso si tu vida está muy encarrilada, este libro te ayudará no solo a **entender más a los demás**, sino a **mejorar** y a **lograr que tu éxito se multiplique**. Es sorprendente la cantidad de futbolistas, deportistas de alto rendimiento y artistas famosos que me escriben para agradecerme lo mucho que mis

obras, como *El poder de confiar en ti* y *Ahora te toca ser feliz*, les ayudan a mantenerse enfocados.

En muchísimos casos, como el mío, el trabajo de sanación ha de ser continuo y diario. O eso o estamos perdidos. O seguimos mejorando conscientemente cada día o nos vamos a pique.

Durante años luché contra esta tendencia de mi mente, resistiéndome a aceptarla. ¿Por qué eran así las cosas?, ¿por qué tenía que trabajar en mí mismo si otros parecían no hacerlo?, ¿por qué era así la vida?, ¿por qué, por qué, por qué? Hasta que dejé de preguntarme y, simplemente, **acepté**.

Trabajé de forma continuada en mí mismo, con resultados cada vez mejores en todas las áreas. Sin embargo, con el paso del tiempo, empecé a descuidarme creyendo que había llegado hasta no sé qué altar y ya no necesitaba hacer ese trabajo personal todos los días. Así fue como empecé a descender, primero suavemente, sin darme mucha cuenta. Luego, la pandemia aceleró el descenso y, llegado el verano de 2020, caí en picado, cuesta abajo y sin frenos.

Cuando salí del hospital en un país que no era el mío y llegué a mi apartamento, recuerdo que miré la foto del niño que un día fui. Estuve hablando un buen rato con ese niño, calmándole, escuchándole. Le pedí perdón por haberle abandonado. Me pedí perdón.

.....

«La mayor gloria en la vida no consiste en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que nos caemos».

NELSON MANDELA

.....

Las crisis nos cambian. Estoy convencido de que cada vez que superamos una llegamos a ser más sabios, que todo el dolor que vivimos nos sirve para impulsar nuestra vida y hacernos más conscientes de lo importante. El mundo nunca será como antes. Las experiencias nos transforman. Ahora tenemos una oportunidad única para tomar la vida en nuestras manos, **renacer** y aprovechar hasta el último minuto de nuestra existencia.

Muchas cosas que antes nos quitaban la paz hoy nos parecen pequeñas. Y eso es bueno. Debemos quedarnos con lo importante. Debemos ser conscientes de que lo único seguro es que nada es seguro. La pandemia me ha ayudado a darme cuenta, todavía más, de la fragilidad de nuestra vida.

«**El ayer es historia, el futuro es un misterio, pero el hoy es un regalo**», dice una tortuga sabia en la película *Kung Fu Panda*. Sigamos, por tanto, valorando el presente, día a día. Como si de un eterno aquí y ahora se tratara.

Una vez que me sané de nuevo a mí mismo, comprendí muchas cosas nuevas y alcancé un mayor compromiso. Numerosos lectores y personas con las que trabajo en sesiones me han hecho nuevas preguntas. Por todo ello, he decidido escribir este libro para ayudar a tanta gente como pueda.

No estoy adscrito a ningún partido político, no pertenezco a ninguna religión y no sigo a ningún maestro ni escuela de psicología o crecimiento personal en particular. Por supuesto, tampoco me opongo a ninguno de ellos. Jamás discuto con nadie ni le digo que mi manera de hacer las cosas es la única válida o la mejor. No digo que mi verdad sea la única verdad, ni muchísimo menos. Repito: únicamente he encontrado un **método eficaz** pa-



ra todo el que lo aplica, que ayuda a mejorar la vida y que, además, es **muy sencillo**.

He trabajado mano a mano con actrices y actores famosos, políticos de renombre, amas de casa, jóvenes estudiantes, ejecutivos y ejecutivas de empresas millonarias... De hecho, ahora también hago algunas sesiones en inglés con lectores de otros países que me descubren. ¡Ayudé a un chico ruso y descubrí que tenía exactamente los mismos problemas emocionales que uno de mis amigos! A todos ellos les he ayudado a mejorar sus vidas. Y lo han hecho exactamente con el mismo método, el que vas a aprender en este libro.

Todas las personas que aplican mi método experimentan no solo mejoras continuas, sino más felicidad en el presente. Y la mayoría de ellas experimentan también lo que yo llamo *instantes mágicos*. Son esos momentos en los que, después de enfocarte en lo que verdaderamente deseas durante el tiempo necesario, te suceden cosas maravillosas que no esperabas.

Lo único que busco con mi trabajo es ayudar a aquellas personas que tienen verdadera intención de sanar y mejorar. He encontrado una forma de ser útil a los demás y a ella estoy dedicando mi tiempo y mi esfuerzo.

Mi método sirve para mejorar siempre. Recuerda: mientras mejoramos, somos **más felices** y vivimos con **más paz**.

La primera parte de este libro te ayudará no solo a abrir tu mente a lo imposible y a tus sueños, sino también a proteger tu paz interior. Necesitamos tomarnos muy en serio nuestra paz interior.

Cuando nuestros pensamientos se desbocan, pueden causarnos mucho daño, así que necesitamos herramientas concretas y fáciles para mantenernos centrados y tranquilos. De esa

forma podremos disfrutar de la vida, de los sueños, de las relaciones y de todo lo que vayamos creando.

.....

«Cuando lo creas todo perdido,  
no olvides que aún te queda el futuro,  
tu cerebro, tu voluntad y dos manos  
para cambiar tu destino».

WERNER VON BRAUN

.....

Observarás que, en algún capítulo, hablo de un poder superior que está también dentro de nosotros mismos. Unas veces lo llamo *ser interior, mente o Dios*; otras, *sabiduría interior, universo o Mente Suprema*. El nombre es lo de menos. Todo lo que contiene mi método no contradice a ninguna religión, más bien al contrario, las respeta a todas, aunque no hay que ser una persona religiosa para aplicarlo o para beneficiarse de él.

Cuando hablo de un poder superior a nosotros mismos, lo hago con la intención de que vivas con más fuerza y más esperanza. He aprendido que creer en un ser superior y, sobre todo, comprender que lo que vemos no es toda la realidad nos ayuda a vivir con más paz y nos impulsa en la consecución de nuestros deseos y objetivos.

Ahora bien, si tú eres una persona muy racional y descubres que todo eso no te sirve, que esas ideas te resultan inaceptables, entonces ignóralas y quédate solo con lo exclusivamente racional y lógico, que compone el noventa por ciento del contenido de este libro.

**La idea de Dios debe hacernos más felices, nunca provocarnos limitaciones o dolor.**

.....

«Lo que me hacía bien era avanzar  
en mi interior, la creciente confianza  
en mis propios sueños;  
y también la conciencia creciente  
del poder que llevaba en mí mismo».

HERMANN HESSE, *Demian*

.....

El método que te presento sirve por igual para creyentes y no creyentes, religiosos y no religiosos, ricos y pobres, trabajadores y emprendedores; personas que tienen su vida realizada y personas que aún no han encontrado su camino, gente feliz y gente infeliz. Si lo aplicas, lo comprobarás por ti mismo.

Con mis libros anteriores, miles de personas han mejorado su vida: lo sé porque todos los días me llegan cartas y mensajes de agradecimiento. Pero con *No tengas miedo a nada* vamos a dar un paso más, vamos a comprender de forma más concreta cuál es y cómo funciona la llave definitiva del éxito, vamos a conseguir tener un plan al que atenernos y, de esa forma, seremos capaces de no despeñarnos más por el abismo.

¿Imaginas un método sencillo que puedas seguir tú y que también puedan seguir todos tus familiares? ¿Imaginas que no solo te asegure la felicidad y grandes dosis de éxito y buena suerte, sino que además consiga que mejores en las distintas áreas, siempre, de aquí a la eternidad?

Entiendo que te parezca difícil, pero ese método existe, y te lo voy a explicar paso por paso en la segunda parte de este libro. Si sigues los consejos al pie de la letra, **crecerás** siempre. Verás tus sueños hechos realidad. Y **serás más feliz** de lo que nunca soñaste.

Y ahora, sin más, ¡que comience la nueva aventura!