

No estoy aquí por casualidad.  
**Estoy aquí porque lo he vivido.**

Hola Iván, bienvenido.

He visto la depresión de cerca.

En mi entorno.

**En mi casa.**

Y cuando ves a alguien romperse por dentro...

entiendes que hay cosas  
que **nadie te enseña** a gestionar.

*Y eso te cambia.*

He pasado por relaciones largas.

De años.

De construir, sostener...

y también de romper.

Y cuando algo en lo que has invertido tanto  
se cae, descubres algo incómodo:

no sabemos **amar**,  
**sabemos necesitar.**

Con el tiempo entendí algo importante:

cuando sufres de verdad,

**solo tienes dos caminos...**

o te hundes,

o **aprendes a entender** lo que te pasa.

**Yo decidí entenderlo.**

Y no solo lo mío. **También lo de los demás.**

Hoy trabajo con personas que,

desde fuera,

**parecen** estar bien.

Algunos tienen éxito.

**Dinero.**

Una vida "resuelta".

Pero por dentro...

están completamente **desordenados.**

Durante años he acompañado a **muchas vidas.**

Y todas tienen algo en común:

no saben realmente qué les pasa,

ni por qué están así.

**Y eso es lo que más duele.**

Porque cuando no entiendes **tu vida...**

*no puedes cambiarla.*

En esta serie de emails

no vas a encontrar frases bonitas.

Ni motivación vacía.

Voy a hablarte de lo que he visto.

De lo que he vivido.

Y de lo que **funciona** cuando alguien

está realmente roto...

**y quiere volver a ponerse EN PIE.**

Si estás aquí,

probablemente algo de esto te resuene.

Y si te resuena...

es porque estás

**más cerca**

de **cambiarlo**

de lo que crees.

Nos vemos en dos semanas.