



Hay cosas
DE TI MISMO
QUE PUEDES
TARDAR MEDIA
VIDA EN ENTENDER.

Hola

Durante muchos años hubo comportamientos míos que no sabía explicar.

➔ **Por qué** podía darle cientos de vueltas a algo.

➔ **Por qué** mi cabeza parecía incapaz de apagarse.

➔ **Por qué** podía concentrarme de una forma casi obsesiva en determinadas cosas y ser incapaz de hacerlo en otras.

Hoy sé que muchas de esas cosas tenían una explicación.

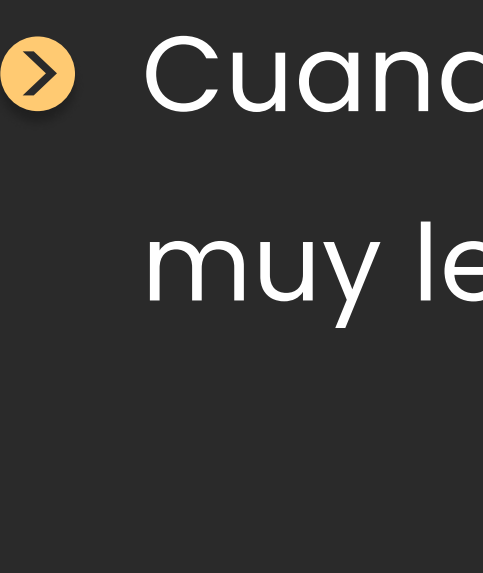
Tengo **TDAH** *y bastante alto.*

Durante mucho tiempo ni siquiera yo lo sabía.

Y entenderlo ha significado empezar a comprender muchas partes de mí que antes interpretaba de otra manera.

Porque últimamente se habla del TDAH casi como si fuera un *superpoder*.

Y sí, puede haber una capacidad enorme detrás. Puedes pensar muchísimo. Llegar a conexiones a las que quizá otra persona no llega. Sentir con una intensidad brutal. Tener momentos de una concentración extraordinaria.

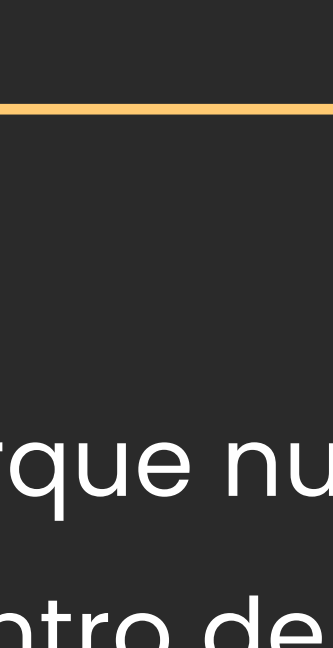


¿Qué ocurre cuando no sabes manejar todo eso?

- Cuando esa misma cabeza que te permite llegar muy lejos también es la que te frena.
- Cuando sobrepiensas.
- Cuando te juzgas.
- Cuando nunca parece suficiente.
- Cuando tienes una capacidad enorme para hacer determinadas cosas y, al mismo tiempo, eres tú mismo quien pone el freno.

Durante muchos años he convivido con todo eso **sin saber realmente qué me estaba pasando.**

Y quizá por eso hoy hay algo que me importa incluso más que hablar del TDAH:

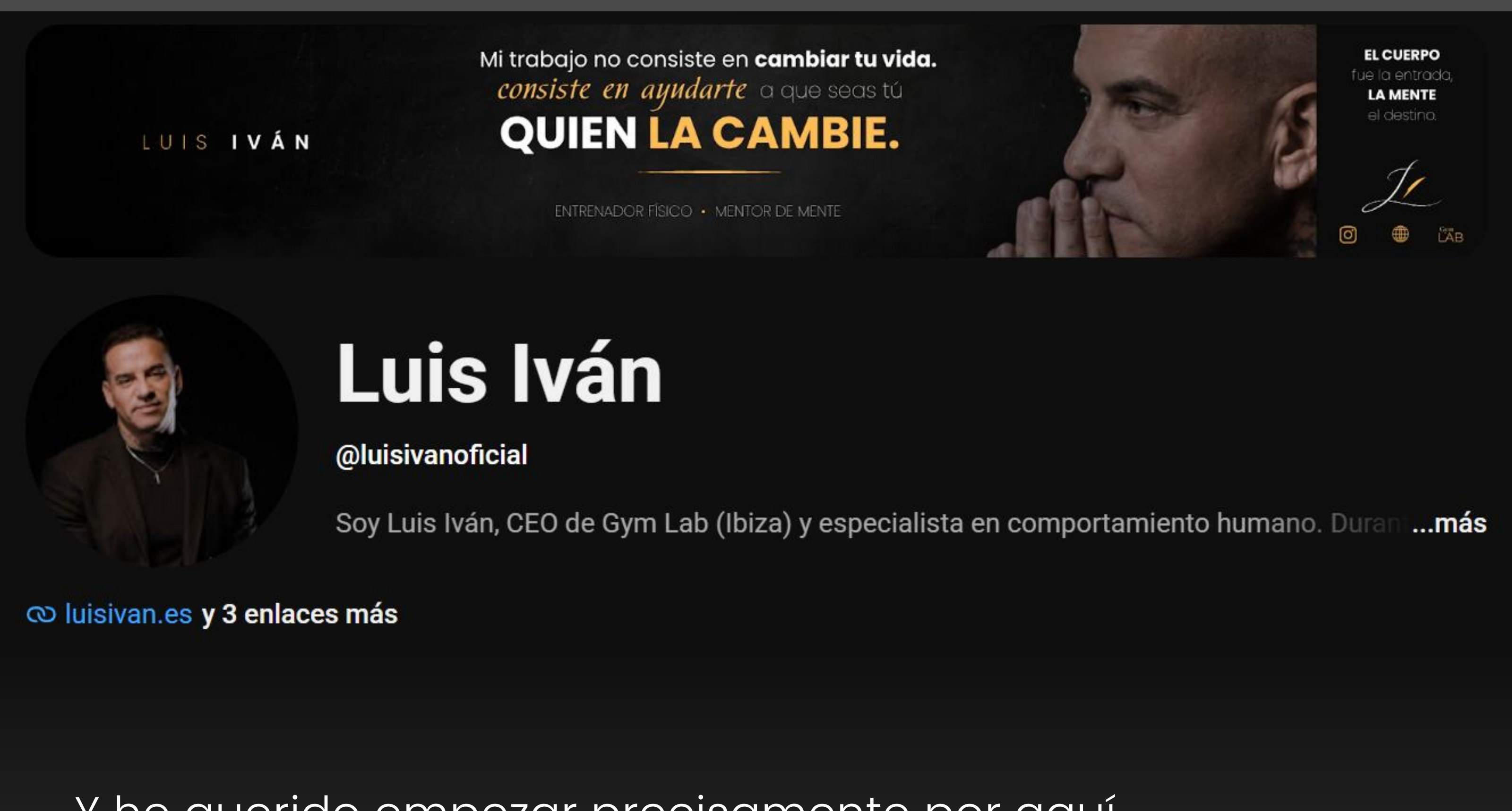


APRENDER A COMPRENDER ANTES DE JUZGAR.

Porque nunca sabemos realmente qué está ocurriendo dentro de la persona que tenemos delante. Ni siquiera cuando parece que lo tiene todo bajo control.

HAY UNA PARTE DE MI HISTORIA QUE NUNCA HABÍA CONTADO ASÍ.

Este es el **primer vídeo** de mi **nuevo canal de YouTube**.



Y he querido empezar precisamente por aquí. Sin un gran guión, sin intentar que todo sea perfecto. Simplemente hablando de algo muy personal: **cómo es vivir con TDAH desde mi experiencia**, qué cosas de mi vida he empezado a entender gracias a ella y qué cosas de mi vida he aprendido después de tantos años **sin saber que lo tenía**.

También os cuento por qué **la música** tiene un papel tan importante para mí, qué ocurre con mi cabeza cuando intento concentrarme, cómo he vivido la autocritica y por que creo que un **TDAH** puede convertirse en una capacidad extraordinaria... o en una enorme limitación si no **aprendemos** a entenderlo y manejarlo.

*No quiero destripártelo por aquí
Prefiero contártelo yo:*



[VER EL PRIMER VÍDEO DEL NUEVO CANAL](#)

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.