

CARLOS CUAUHTÉMOC SÁNCHEZ

**ENTRE
AMIGOS**



UN ABRAZO EN PALABRAS PARA TI

Carlos Cuauhtémoc Sánchez

ENTRE
AMIGOS

UN ABRAZO EN PALABRAS PARA TI



Está estrictamente prohibido por la Ley de Derechos de Autor copiar, imprimir, distribuir por Internet, subir o bajar archivos, parafrasear ideas o realizar documentos basados en el material de esta obra. La piratería o el plagio se persiguen como delito penal. Si usted desea usar parte del material de este libro deberá escribir la referencia bibliográfica. Si desea usar más de dos páginas, puede obtener un permiso expreso con la Editorial.

Derechos reservados:

D.R. © Carlos Cuauhtémoc Sánchez. México, 2022.

D.R. © Ediciones Selectas Diamante, S.A. de C.V. México, 2022.

CONTENIDO

Te invito a leer este libro

1. Pelea por tu familia

2. El lenguaje del mal

3. Arréglalo, aunque no lo hayas roto

4. Canario cantor

5. Tu pareja salió defectuosa

6. Gracias

7. Cuatro salidas al desaliento

8. Ser felices nos hace productivos

9. Lo que otros opinan de ti

10. Mantente joven

11. Putrefacción interna

12. Domador de serpientes

13. Mete goles

14. Los cuerpos se pueden amar
15. Trabajar es amar
16. Deja de pelear en casa
17. ¿Por qué duele tanto una infidelidad?
18. ¿Te vas? ¡Que te vaya bien!
19. El tren de Chicago
20. Elige tus incomodidades
21. Para esto vivo
22. Reconóceme, soy yo
23. Despídete
24. El perro necesita alguien que lo entienda
25. ¿Cómo pasó tanto tiempo?
26. Maltrato emocional
27. A mi esposa le gusta el vecino (y a mí la vecina).
28. Si hablas mal de tu equipo, lo destruyes
29. ¿Cuál es el propósito de la reunión?
30. El matrimonio es como el pádel
31. ¿Quieres descansar?
32. Arrogancia o calidad humana
33. La costumbre mata al amor
34. El buen noviazgo
35. Elogia los esfuerzos

- [36. ¿Cómo es la pareja ideal?](#)
- [37. Atiende al niño a tiempo](#)
- [38. Hazte fuerte en el amor](#)
- [39. Las gaviotas adivinaron](#)
- [40. Eterno noviazgo](#)
- [41. Déjate aconsejar](#)
- [42. Novio que golpea](#)
- [43. Hagamos cuentas con mamá](#)
- [44. Espérame a que acabe](#)
- [45. Solo toma la iniciativa](#)
- [46. Es un privilegio ser tu mamá](#)
- [47. Buenas noches](#)
- [48. Al centro del cuadrilátero](#)
- [49. Comprende a tu papá](#)
- [50. ¿Por qué cambió tanto?](#)
- [51. TÚ no metes autogoles](#)
- [52. Prueba de amor](#)
- [53. Cualidad indispensable del líder](#)
- [54. ¿Te rompieron el corazón?](#)
- [55. Un grito desesperado](#)
- [56. Hermanos que se pelean a muerte](#)
- [57. Mi peor es nada](#)

- [58. Eres su prisionero](#)
- [59. A veces la vida duele](#)
- [60. Haces falta](#)
- [61. Pecado de omisión](#)
- [62. Frases de repudio](#)
- [63. Hace falta una mujer](#)
- [64. La cena que cambiará todo](#)
- [65. Soledad creativa](#)
- [66. Si lo amas, lo corriges](#)
- [67. ¿Perdonar a tus enemigos?](#)
- [68. Reacciones primitivas](#)
- [69. Amor a primera vista](#)
- [70. Cuando las cosas te salen mal](#)
- [71. Siete palabras mágicas](#)
- [72. No me vengas con berrinchitos](#)
- [73. Haz que tus hijos sean ricos](#)
- [74. La familia o el dinero](#)
- [75. Ofrenda afectiva](#)
- [76. ¿Perdonar una infidelidad?](#)
- [77. Lento para juzgar](#)
- [78. El espejismo de la actitud](#)
- [79. Haz crecer tus marcas](#)

- [80. La familia, escuela de vida](#)
- [81. Tres opciones para tu muerte](#)
- [82. Una suegra agredió a su nuera](#)
- [83. El Sultán](#)
- [84. Conquista a la mujer](#)
- [85. Intencionalidad](#)
- [86. Te lo dijo tu mamá](#)
- [87. Amor o genitalidad](#)
- [88. Depresión estacional](#)
- [89. Todos hablaban mal de él](#)
- [90. ¿Debes confesar una infidelidad?](#)
- [91. ¿Cómo empiezo de nuevo?](#)
- [92. Los premios que importan](#)
- [93. Mi familia se la pasa protestando](#)
- [94. La ley del hielo](#)
- [95. Luna de miel](#)
- [96. ¿Quieres ganarte el amor de alguien?](#)
- [97. Te voy a acusar](#)
- [98. Qué hacer si insultan a tu esposa](#)
- [99. Escucha activa](#)
- [100. Frialdad en casa](#)
- [101. Cómo conquistar a la persona que te gusta](#)

[102. ¿Que no te manipulen!](#)

[103. ¿Cómo hacer que tu hijo sea genio?](#)

[104. Los celos me matan](#)

[105. La inseguridad afea](#)

[106. No seas tímido](#)

[107. Conecta con tu familia](#)

[108. La princesa que se enamoró de un vago](#)

[109. Te veo](#)

[110. Instante eterno](#)

[111. Papá, me equivoqué](#)

[112. Trabajaba tanto que perdió todo](#)

[Cuarta de forros](#)

[Biografía](#)

TE INVITO A LEER ESTE LIBRO



Sustitúyelo por tu rutina diaria de ver videos cortos en el celular.

Cada capítulo es equivalente a un *short* de YouTube o a un video de Tiktok. Lo lees en un minuto o dos. Así está diseñado. Con temas importantes, independientes, que se pueden abordar al azar. Como los videos que miras.

Pero cuidado. No es lo mismo.

Cuando ves el celular, tu mente entra a un estado de pereza. No hace ningún esfuerzo. No piensa. Solo recibe comida procesada y a veces perjudicial.

Imagina tu cerebro como un cuerpo sedentario al que sientas todos los días por horas a deglutir azúcar refinada, conservadores químicos y grasas saturadas. Al paso de los años tendrás neuronas grasientas, lentas, bofas, necesitadas de una silla de ruedas para moverse.

Suena cruel; es real.

¿Te has acostumbrado al placer de mirar capsulas que te entretienen? Hazlo de mejor manera. En vez de verlas, léelas. En vez de sentar a tu cerebro a flojear, al menos ponlo a trotar. ¡LEE!

Leer es el mejor hábito que puedes cultivar.

La lectura te da un entrenamiento intelectual y creativo que no puede darte ninguna otra actividad.

Si lees, ineludiblemente te convertirás en una persona más inteligente y sabia. Tu mente desarrollará otras facultades que antes no tenía.

Entre amigos, te digo: Deja tu celular a un lado. Apágalo o ponlo en modo avión, y disfruta estos textos.

Son los que te gustaría ver en un video. Pero también son los que tu mente necesita para activarse.

Con todo cariño:

¡Lee!

Carlos Cuauhtémoc Sánchez

PELEA POR TU FAMILIA

Nunca voy a olvidar esa frase.

Mi esposa y yo nos casamos muy jóvenes, con gran ilusión, solo para darnos cuenta de que el matrimonio era más difícil de lo que imaginamos. El primer año discutimos tanto que menguaron nuestras esperanzas de una vida maravillosa juntos; eso no tenía sentido. Pensamos que nuestro matrimonio había sido un error.

Acudimos a un consejero y él nos dijo: “Peleen por su familia”. Yo contesté: “Todavía no tenemos familia; no tenemos hijos”.

Se puso de pie y me encaró: “¿Y eso ¿qué? Ustedes *son* una familia; mírame a los ojos, esta mujer es tu familia; pueden llegar a tener hijos o no; y los hijos podrían darles un proyecto de unión, pero ustedes también podrían generar proyectos de unión en otras actividades o compromisos. Para ser familia ¡no necesitan niños, ni casa, ni perro! Solo se necesitan ustedes; tú y ella. ¡Tu esposa es tu familia!”.

Lo miré sin hablar. Continuó:

“Escúchame, Carlos, tú has sobrevivido a adversidades muy fuertes, has peleado con garras para ganar medallas en competencias de ciclismo, has logrado publicar una novela después de que muchas editoriales te rechazaron. Terminaste tu carrera y estás poniendo un negocio. A pesar de los problemas y obstáculos, sigues peleando. Eres un guerrero. Logras lo que te propones. Así que ahora, ¡pelea por tu familia!”.

El vehemente consejo me dejó helado. Volteé a ver a mi joven esposa. Los dos teníamos veintidós años. Entonces la miré de una manera diferente. En ese instante dejó de ser la posibilidad de un futuro incierto; con ilusiones de felicidad incumplidas ¡y de pronto la vi como lo que era! ¡Mi familia! Hoy tenemos treinta y cinco años de casados. Nuestro matrimonio ha sido maravilloso. Como pareja hemos dado muchos frutos; pero nada de eso hubiera sido posible si no hubiésemos tomado aquella decisión un día, motivados por la frase que todavía resuena en mi mente y que se ha convertido en el eslogan secreto de mi vida.

Te invito a que sea el de la tuya también: **Pelea por tu familia.**

EL LENGUAJE DEL MAL

Los ángeles caídos tienen un mismo lenguaje. Se comunican bien entre ellos. Su lenguaje se basa en dos prácticas: MENTIR Y ACUSAR.

Muchas personas pertenecen a ese club. Y te invitan. Si te niegas a pertenecer, te van a engañar y cuando te equivoques, van a acusarte. Siempre es así.

Hay que decirlo abiertamente.

No seamos acusones de nimiedades.

Dejemos de buscar los errores triviales de la gente buena.

Dejemos de subrayar las faltas de otros (¡difundirlas, exagerarlas, dramatizarlas!).

No tratemos de desprestigiar al prójimo solo porque se tropezó o se equivocó.

Evitemos generar un ambiente de tensión, rencor y venganza.

No promovamos ni permitamos acusaciones por tonterías.

Aunque está bien evidenciar de manera objetiva y real a las personas malintencionadas que quieren hacernos daño de forma deliberada, no usemos como “nuestro”, el lenguaje de la acusación y la mentira.

Entre amigos, te digo: somos más grandes que eso.

Nuestro lenguaje es la verdad y la ayuda al que tropieza.
Perteneceemos a otro club.

ARRÉGLALO, AUNQUE NO LO HAYAS ROTO



Te voy a decir el secreto para ser una persona extraordinaria. En una frase: *Por donde pases deja todo mejor que como estaba.*

De forma natural, los seres humanos, por donde pasamos, dejamos desperdicios, desgastamos lo que utilizamos, agotamos lo que consumimos, deterioramos lo que usamos. Es lo normal. Si no nos esforzamos por provocar que las cosas mejoren a nuestro paso, haremos que empeoren. Si no construimos, destruimos.

Enfócate, concientízate, encauza tu energía en construir.

Sé extraordinario en tu familia, en tu trabajo, en tu escuela, en tu equipo.

Si comes en una mesa, déjala limpia; mejor que como estaba.

Si usas un baño, déjalo impecable; mejor que como estaba.

Si hablas con una persona, asegúrate de que tus palabras no la lastimen ni la denigren, sino que la inspiren, la

alegren, la fortalezcan.

Por donde pases arregla las cosas, aunque no las hayas roto.

Compón el ambiente de trabajo, aunque no lo hayas descompuesto.

Fortalece relaciones sociales, aunque no las hayas debilitado.

Genera lealtad y unión en el equipo, aunque no lo hayas dividido.

Y, por Dios, cuando camines por la calle y encuentres basura a tu paso, levántala, aunque no la hayas tirado tú, aunque no sea tu calle, o aunque no tengas planeado volver a caminar por ahí.

Es un estilo de vida. Una forma de ser.

El lugar por donde pasas debe ser mejor solo porque tú pasaste por ahí.

Convierte el concepto en un lema, en un himno, en un propósito gobernante de tu vida. Es simple. Tatúalo en tu mente:

Por donde paso sumo valor, hago que las cosas mejoren, dejo todo mejor que como estaba.

CANARIO CANTOR

Un hombre fue a comprar un canario cantor. Anhelaba tener una mascota que le hiciera sentir acompañado. Sabía que un buen canario trinaría melodías todo el día.

En la tienda pidió el canario que cantara más. Y se lo dieron. Llegó a su casa, se sentó en un sillón y se deleitó oyendo los trinos del canario. Pero de pronto lo vio bien y se dio cuenta de que le faltaba una pata. Se puso de pie, furioso, y fue a la tienda a reclamar.

—¡Me vendieron un pájaro cojo, sin una pata!

Y el gerente de la tienda le dijo:

—¿Usted qué quiere de este pájaro? ¿Que cante o que baile?

Siempre estamos buscando los defectos de los demás. Tenemos una pareja extraordinaria, amigos o compañeros maravillosos. ¿Por qué no los valoramos y aceptamos como son?

La gente tiene virtudes y defectos. ¿A qué se debe ese afán de encontrar y agrandar los defectos, e ignorar o disminuir las cualidades?

Esa persona (con la que a veces tienes problemas) es genial.

Deja de buscarle manchas y desperfectos. Concéntrate en sus virtudes y bondades. No agrandes sus sombras y déjate iluminar por su luz.

Y si esa persona (con la que convives tanto) sabe cantar, ¡por favor, no te enojas porque no sabe bailar!

TU PAREJA SALIÓ DEFECTUOSA



¿Ya te diste cuenta? Tu pareja tiene desperfectos. ¡Muchos!
¿Y ahora? ¿Qué hacemos? Te salió defectuosa, y no hay a
quién reclamarle.

Tienes dos opciones.

PRIMERA OPCIÓN: trata de hacerla cambiar.

Regáñala cuando se equivoque. Dale clases.
Educalá. Atibórrala de consejos. Motívala. Y si
no entiende (que es lo más seguro), pues
castígala. Eso va a ocasionar, al menos, que se
sienta una persona más insegura y que
entienda, de una vez por todas, que no es
suficiente para ti.

SEGUNDA OPCIÓN: acéptala como es.

Dile con claridad qué conductas son aquellas que no te gustan, pero déjale bien claro que a pesar de esas conductas y de sus imperfecciones, tú la amas y la aceptas tal como es. Es posible que, con esta segunda opción, si tu pareja se siente amada de verdad, en correspondencia, trate de cambiar.

Las opciones son muy claras. No te culpo si eliges la primera. Es la favorita de la mayoría.

GRACIAS



La gente pequeña cree que lo merece todo, y lo toma; pero los grandes se detienen (antes de ufanarse) y voltean alrededor. Saben que siempre hay alguien a quien darle las gracias. Y lo hacen. La gratitud es justo lo que los hace fuertes.

Sé agradecido con Dios:

Tienes demasiadas cosas que no buscaste. Se te dieron. Son un don, circunstancias, talentos, oportunidades, personas, lugares, potencialidades... Lo tienes porque sí. Porque Dios te lo dio. ¿Puedes verlo? Entonces da las gracias.

Sé agradecido con las personas:

Hay gente que te ayuda, te sirve, te abre la puerta, te da el paso, te brinda trabajo, te escucha, te sigue, te cree, te admira, te paga, te deja crear y servir. ¿Puedes verlo? Entonces da las gracias. Y dallas bien. Con frases completas: “Aprecio mucho lo que hiciste”, “eres una persona extraordinaria”, “gracias por tanto”, “valoro lo que has hecho”, “te agradezco en el alma”, “eres genial”.

Cuando das las gracias no pierdes. Ganas. Y te haces más fuerte.