

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía  
Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---



***Con cariño para mi amigo  
Carlos Saldivar***

*Da gusto y mucho, toparme con infinidad de personas que con la mirada, su tono de voz, la expresión facial llena de emoción, te transmiten buena vibra, tu sientes cuando alguien es genuino, honesto y amable contigo, se siente bonito que las personas acaricien tus sentimientos y viertan comentarios saludables hacia tu esfuerzo, trayectoria o triunfos, que te motiven a seguir echándole los kilos a la vida.*

### **El contagio de la buena vibra**



Son esos halagos, alimento al espíritu, no son dinamita al ego, para que tú seas egocéntrico y te vayas hasta la luna, creo, que no solo de pan vive el hombre y cuando te hacen comentarios, como, qué bien te ves, que bien estás, oye felicidades por tu artículo, qué bueno estuvo tu programa de televisión, que buena onda que visitas las escuelas dando el mensaje de vida a los chavos, la verdad que me estimula la buena vibra y los comentarios que me vierten todos los días y hace muchos años que escribí este artículo.

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía  
Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---

Cuídate mucho, y ahora, retomo la esencia, gracias a los comentarios que me hizo, Carlos Saldivar y que trataré de complacerlo y de acordarme cual fue el enfoque que le di al “Cuídate mucho”, espero sea de tu agrado y te sea útil, otro comentario que debo acreditar, es que me hace muy feliz dar servicio a las escuelas de la ciudad de Chihuahua, aprendo al escuchar a los niños, me comprometo a superarme y a dar lo mejor de mí mismo a mis semejantes, vivo los mejores días de mi vida, disfruto y mucho, mi relación de pareja y con mis hijos y ahora comprendo, cuando la gente me dice. Cuídate mucho.



### Seres espirituales

Durante muchos años de mi vida, dure secuestrado por mi apegos, tenía muy arraigadas mis obsesiones, mis pensamientos hacia lo material, busqué como loco la aprobación y el reconocimiento, escribía para los demás, vivía para los demás, por supuesto que sufrí las consecuencias, ha sido un proceso difícil, por tantos años de costumbres y de darle vida a la loca de la azotea, a esa voz negativa que habitó en mí muchísimo tiempo y de repente, regresa, me daña y me hace hacerle daño a mis seres queridos, a las personas cercanas a mí, andaba, sin duda en otra sintonía, en una frecuencia totalmente distinta a la que ahora tengo y la disfruto, mis apegos materiales alimentaban mis egos, mis sueños de pompa y poderío, destilaba soberbia, arrogancia, carecía de las más mínima pizca de humildad y no tenía la sensibilidad humana que ahora me da muchas satisfacciones, no escuchaba, ni prestaba atención, difícilmente miraba a los ojos.

Estaba envejecido, como si el tiempo me hubiera arrinconado en el mar de la amargura, la tristeza la devoción y la depresión, me quejaba de todo y de nada, fui Don Critico, Don perfecto, claro, Don mitómano, me quedé solo por neurótico y mal amigo, hoy en cambio, todo

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía

Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---

parece distinto y no me las doy de muy muy, ni que ando levitando.

No, por el contrario, he aprendido que la humildad es una causa natural, sencilla, honesta, que no la compras con dinero, la adquieres cuando depositas el corazón en la mano y lo entregas, lo entregas cuando miras a los ojos a una persona y le muestras respeto y amor, das lo mejor de ti mismo.

### La brújula perdida



Me encontré en medio del huracán, sembré vientos y coseché tempestades, perdí el rumbo, los mejores años de mi vida se los di al alcohol, a las drogas, a las parrandas, las desveladas, la fiesta, decía. Yo no solo descubrí la fiesta, sino que la perfeccioné.

El día de hoy, llevo la fiesta en paz conmigo mismo, me gusta levantarme temprano, le hago caso a la gente cuando me dice: Cuídate mucho.

Me siento en la cama, le doy gracias a Dios por un nuevo día, por una nueva oportunidad de servir, de vivir y de dar, busco mis pastillas para mi corazón y mi diabetes, me las tomo y en la regadera, convierto ese espacio en mi templo, me mojo el cuerpo y me enjabono quitándome la mala vibra, la energía negativa y los malos pensamientos, hago mis ejercicios de respiración, me arrodillo y abro tórax como una muestra de gratitud y de humildad ante Dios, me empino en mi cuarto y coloco mi frente en el suelo, aguanto la respiración y lo repito tres veces, siento mucha paz, me encanta hacer este ritual con mi esposa, nos bañamos juntos con frecuencia y le damos gracias a Dios por todos sus regalos, aparte, yo le doy gracias a mi mujer por todo, salgo con una actitud muy positiva, busco la mejor ropa, no la más cara, ni la más exclusiva, la mejor ropa que me hace sentir cómodo, libre, busco colores vivos, que me den luz y armonía, me encanta el blanco, salgo de mi casa, que es la tuya, y me voy platicando con mi hija Andrea rumbo a su escuela, nos vamos riendo de mis tarugadas, la dejo en la escuela atacada de la risa y sé que ella, va a tener el mejor de sus días, como no, cuando se baja, mi princesita, me dice con sobrada ternura. Cuídate mucho papi.

### El dar engrandece

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía

Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---

Hubo días que a las 7 de la mañana apenas me iba durmiendo, fueron noches muy largas de mucho alcohol y drogas, otros días llegaba a mi programa apestando a alcohol, destilando el aroma hasta por los poros, muchos más, me quedaba dormido, crudo, perdí días enteros en las parrandas o en mis maratónicas depresiones, hoy no, voy temprano con los niños de alguna primaria, secundaria o preparatoria, me dan la oportunidad de darles el mensaje de vida y de esperanza, suministro información, orientación y dosis de concientización contra esta enfermedad, maldita enfermedad, perversa del alma, capto la atención del grupo, mantengo el interés, uso mis técnicas para hablar en público, los hago reír, llorar, pensar, y hay una lluvia de preguntas, al final, se acercan a darme un abrazo, a pedirme un autógrafo, hoy en la mañana, una niña, me dijo: Me adoptas.

Por supuesto que sí, le di un cálido abrazo y un beso, se puso feliz y yo más, cuando llega el momento de la foto, todos con los dedos de las manos, el índice y dedo medio, hacemos la V de venceremos a las drogas; venceremos la depresión; venceremos el cutting.

Siento, algunas veces cuando los niños me tocan la cabeza, o me ponen cuernos, juegan conmigo, veo en sus ojos, esperanza, transmito fuerza y buenas vibras, a la mayoría no les da pena platicar sobre el alcoholismo de sus padres y hermanos o de sus tíos, se abren conmigo y me la paso súper bien haciendo cultura de prevención, es una enorme satisfacción servir a los niños, regalarles mis libros y establecer un contacto con ellos, nos despedimos con una mirada directa a los ojos y les digo. Cuídate mucho.



### ¿Cuídate mucho, de qué o por qué?

Esta frase está generalizada en la población, en la voz populi, la voz populi es la voz de Dios. Cuídate mucho.

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía  
Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---

Hoy la interpreto como si quisieran decirme o me dicen. Dios contigo. Dios con nosotros. Dios te cuide. Dios por delante. Cuídate de la gente envidiosa, de esos que te dan el abrazo de Judas y te clavan la daga, cuídate de las personas negativas que con su mirada destilan veneno, de aquellos que pronostican malos augurios, de los que te echan la sal, de los sabiondos, de los que espantan a los pájaros cuando están comiendo o tratan de pisar a las palomas a las afueras de la catedral, cuídate de los neuróticos, no te enojés, ni te enganches, no le hagas caso a los busca pleitos, hacerle caso a los tarugos es engrandecerlos, cuídate, amigo del alma, de las malas compañías, de todo aquel que te invite a hacer cosas a escondidas, a decir mentiras, a hacerle daño a tu cuerpo, a tu familia, cuídate y mucho, del alcohol y de las drogas, aléjate de la fiesta y de esa tendencia, hoy puedo interpretar el cuídate, cuídese mi Lic., me dice un amigo despachador de gasolina.

Cuídese de los malos pensamientos, de atormentarse cuando se refugia en sus apegos, cuídese de sus pensamientos obsesivos, de sus tendencias negativas. Cuídese mi Lic., de sus deshonestidades, de traicionar su integridad, de dañar a sus seres queridos y me queda claro, que aprendí la lección, esa lección, que casi me quita la vida y hoy interpreto, el cuídese mucho, como un a reflexión al pasado, a la vida incongruente que viví, a que no puedo tropezarme con la misma piedra dos veces.

Yo no me cuidé, me descuidé, me abandoné, pero nunca es tarde para hacerle caso a lo que mi madre me decía. Cuídate mucho hijo.

### Amor con amor se paga



Este año, celebro en mayo mis primeros 16 años limpio, libre de drogas y de dolor, celebro este año la publicación de 5 libros más, en total tendré 18 títulos y voy a presentar una obra de teatro, titulada, "Por qué muere el amor".

Tengo la fortuna y la gran oportunidad de hablar de mí, de mis defectos de carácter, de esa vida ingobernable, de mis fondos y vida incongruente, cada vez que me invitan a compartir a una escuela, un grupo de auto ayuda, un centro de rehabilitación o a algún medio de comunicación.

He cometido grandes errores, tratando de ayudar a personas, me he equivocado debido a que, en un principio, lo primero que hacía era invitarlos a una junta de Alcohólicos Anónimos, donde se le daba la bienvenida y un promedio de 15 alcohólicos, ellos y ellas, le regalaban su historia y le hablaban del programa, yo no sabía, que en la mayoría de los casos, la mente de los doceavos, así se le llama a quienes canalizas a un grupo de AA, debido a que estás aplicando el Paso Doce del programa de AA que dice. "Habiendo obtenido un despertar espiritual como

## De Adicto a ADICTO Cuídate Mucho

Escrito por Ernesto Salayandía

Domingo, 29 de Noviembre de 2015 17:12

---

resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”

Y con el tiempo, todas las personas que lleve a un grupo de AA, jamás regresaron, se fueron a tocar más fondos, después, regresaron conmigo cuando ya el dolor lo traían hasta el cuello, entonces, apliqué lo que he aprendido, ahora cuando ayudo a alguien, lo mantengo en abstinencia un mes y medio, lo ayudo a desintoxicarse y después de que su mente está en otra sintonía, le sugiero la herramienta de los Alcohólicos Anónimos, donde el “cuídate mucho”, es una frase muy arraigada, muy propia como la de; felices 24 horas.

Ayer, tuve la oportunidad de capacitar en 10 horas a un grupo de vendedores de una cadena de radio, el formato era proporcionar herramientas para generar ventas exitosas, como cerrar ventas y lograr objetivos, sé de ventas y de estrategias, di el mejor material posible, pero mi base, son las emociones; no puedes vender algo, si no eres capaz de vender tu propia imagen y el enfoque es emocional, las emociones negativas son candados, es como si fuera una cárcel y somos vulnerables, sensibles, secuestrados, nos auto secuestramos con apegos, con criterios equivocados, una persona si quiere tener resultados, debe trabajar intensamente en sus limitantes emocionales y trascenderlas, lo de ayer, fue una descarga completa de emociones y de energía negativa, logré la motivación y el cambio de actitud, sé que al principio, les caí gordo, muchos lo confesaron quisieron abandonar la sala de capacitación debido a que a nadie le gusta o nos gusta que nos digan la verdad y la realidad de las cosas, lo de ayer, no fue otra cosa, más que una amplia motivación, para el cuídate mucho, prepárate, supérate, crece, el camino es espiritual, deja el pasado y proyecta el futuro con una actitud firme, clara y positiva, es tiempo de crecer, no de decrecer, es tiempo de dar lo mejor de uno mismo, son tiempos de luz, de crecimiento espiritual, son tiempos de dar y por ello.  
Cuídate mucho.

**Gracias por tu atención y gracias por escribirme. [ernestosalayandia@gmail.com](mailto:ernestosalayandia@gmail.com)**

***búscame en Facebook, en Twitter @teo\_luna***

***Sigue la huella [www.crisiscreces.com](http://www.crisiscreces.com) y este miércoles a las 14:30 tiempo de Chihuahua México en [www.canal28.tv](http://www.canal28.tv)***

***Nadie va a hacer por ti, lo que tú mismo tengas que hacer por ti.***

***Te recomiendo esta liga: <https://www.youtube.com/watch?v=Zr6A9uWSdI8>***