



Comienza la vida

Nadia Ruppel

Comienza la vida

Comienza la vida



Nadia Ruppel

Comienza la vida

Nadia Ruppel

3ra. Edición, 3 de septiembre de 2026

© 2024, Nadia Ruppel

Todos los derechos reservados.

Corrección y edición: María José Hooft, de Enjoy Servicios Editoriales. marijohooft@gmail.com

Arte de tapa y diagramación: Carla Antara

Ilustraciones: María Eugenia Lohfeldt

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11723. Libro de edición argentina. No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del autor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446.

Dedicatoria



A Nerea Sanmartich. Fuimos compañeras en la materia de Canto en el Conservatorio de Música Luis Gianneo, en Argentina. Su búsqueda del sentido de la vida, de la realización personal fue lo que me inspiró a expresar a través de estas líneas el resultado de mi propia búsqueda.

Agradecimientos



A mis padres, quienes me han apoyado siempre y me inspiraron a desarrollar las buenas habilidades con que nací.

A mis amigos íntimos, que me aman a pesar de mis defectos, celebran mis logros y son incondicionales. Les agradezco tanto a ellos como a Dios, por haberlos puesto en mi camino. La vida es mucho más linda compartida con ellos.

A Nerea. Porque en su amistad nació el sueño de este libro.

Y, fundamentalmente, a Dios, por haberme permitido atravesar las circunstancias que he vivido, tanto las gratas como las difíciles. Ellas me enseñaron lo que ahora puedo derramar en estas páginas. Dios me ha sostenido en los momentos de dolor y me ha dado la capacidad de disfrutar de los momentos de calma.

Contenidos



Introducción

o. Imaginá, y comencemos el viaje

1. Tu pasado no te define; los que te rodean no te definen. Conocete a vos mismo

2. Abandonar el lastre. Perdonar ([en el libro completo](#))

3. Ser autónomos. Decidir ([en el libro completo](#))

4. Necesitar sin depender. Relacionarse ([en el libro completo](#))

5. Cada uno a su tiempo. Crecer ([en el libro completo](#))

6. Superar el fracaso, aceptar la debilidad. Perdonarse ([en el libro completo](#))

7. Reforzar las virtudes, utilizar las capacidades. Arriesgarse ([en el libro completo](#))

8. Continuar hasta la segunda fecha, sin miedo al punto final. Tu biografía se sigue escribiendo ([en el libro completo](#))

Mi breve autobiografía en construcción ([en el libro completo](#))

Una invitación a actualizar tu autobiografía ([en el libro completo](#))

Sobre la autora ([en el libro completo](#))

Comienza la vida

Este adelanto incluye la introducción y los dos primeros capítulos.

Introducción



Por qué escribí “Comienza la vida”

A lo largo de mi vida hasta llegar al día de hoy he experimentado frustraciones y desaciertos como la gran mayoría de las personas comunes. Sí, soy una persona común, que aparentemente no tenía una historia extraordinaria para contar. No fui delincuente, no conocí la droga, los excesos de alcohol ni una familia violenta.

Comienza la vida

Por el contrario, tuve una infancia y adolescencia aburridas y solitarias debido a una depresión que me llevó varios años superar. Cuando digo varios me refiero a unos diez. Sí, una década. Casi la tercera parte de mi vida. Si me preguntan qué historias interesantes puedo contar de esos años, pues... no hay ninguna.

Crecí en un hogar cristiano. Sin embargo, la religión no me sirvió de nada. Pero cuando toqué fondo y busqué a la persona de Dios, ahí la cosa cambió mucho. Pude sacar aprendizajes de esa nada que había vivido. Creo que recién ahí empecé a vivir realmente, aunque mi edad cronológica ya iba por un número de dos cifras que empezaba con “2”.

Dios puede sacar belleza de las cenizas. Y estas páginas están repletas de cenizas transformadas. Si sos una persona común, que va al colegio o al trabajo, que tiene un techo y una cama, un plato de comida todos los días y una vida aparentemente resuelta pero sin sentido, quizás este libro sea para vos.

De esos días insípidos se puede extraer una riqueza asombrosa. La vida puede comenzar a partir de la página titulada “Contenidos”.

¿Empezamos?



0

Imaginá, y comencemos el viaje



Imaginá que tenés un accidente, te golpeás la cabeza, y perdés la memoria. Te llevan a una clínica en donde te hacen estudios, tomografías, y quedás en observación. En esos días alguien va a visitarte. No sabés quién es, por supuesto, ni siquiera sabés quién sos vos.

Este sujeto se presenta, se acomoda en el asiento al lado de tu cama, y comienza a relatarte la historia de tu vida. Al parecer, eras un destacado militar del ejército de tu país, con una colección de medallas de honor

Comienza la vida

por tu valiente desempeño, salvaste varias vidas de tus compañeros en el campo de batalla, y eras respetado y valorado por todos, tanto superiores como los que estaban a tu cargo. No conocés a aquel hombre, ni siquiera te acordás de vos mismo, y la historia parece convincente. No sabés si sos casado, si tenés hijos, si sos propietario de tu casa; lo único que sabés es que sos un valiente militar.

Unos días más internado en la clínica y te dan el alta. Aún no has recuperado tu pasado. Como sos militar, buscás un lugar donde continuar tus entrenamientos físicos, en armas, continuás estudiando estrategias militares... seguís con tu vida normalmente. De pronto, pasás por una esquina, por un café, y te resulta familiar.

A las pocas semanas, un aroma parece despertar viejos recuerdos. Poco a poco vas recuperando la memoria, y es extraño... pero no hay armas ni vestimentas de ese tono verde. Una mañana, despertás de un sueño donde recordaste a una persona en especial. Hasta que un día, de pronto, ¡lo recordás todo de golpe!

Sos peón en una fábrica de autopartes. Soltero. Vivís solo en la ciudad; tu familia vive en el campo. Pero hace un año vivís como si fueras un militar del ejército de tu país. ¿Cómo lograste llevar esa vida durante un año, si nunca antes habías siquiera tenido un arma en las manos?

Todo pasa por lo que creés, por lo que alguien dijo de vos y de lo que eras capaz. Quizás toda tu vida creciste pensando que eras un inútil, que jamás llegarías a nada, que vivirías tapado de botellas de alcohol, que nunca encontrarías un buen empleo, porque no tenés lo que se necesita. Tal vez creciste pensando que, si no tenés una buena casa, un buen auto y una economía próspera, no sos nadie. Quizás tu hermano lo es, tus vecinos lo son, pero **vos no sos nadie**. Eso es lo que te han hecho creer a través de palabras y de actitudes. Han sido tan convincentes que terminaste por creerlo, y viviste todos estos años comportándote como tal.

Imaginá, y comencemos el viaje

Pero hay alguien que piensa diferente acerca de vos. Hay alguien que ha soñado un presente y un futuro extraordinario para vos.

Él ha visto tu potencial y cree en lo que podés ser. Tal vez no lo conocés, o creés que sí, pero no lo has conocido lo suficiente. Así que quiero invitarte, a través de estas páginas frescas, a descubrir lo que ese ser piensa de tu vida, para que puedas vivir como la verdadera persona de éxito que sos.

Para que puedas aprovechar este viaje al máximo, te recomiendo que consigas un cuaderno de bitácora, para que puedas registrar cada hallazgo que obtengas en el camino, cada nuevo lugar que despierte tu interés, cada nueva meta que te propongas para este viaje que emprendemos juntos.

¡Comencemos!

Notas



Notas





1

*Tu pasado no te define; los que te rodean no te definen.
Conocete a vos mismo*



Lo intentaste una vez y fallaste. Intentaste algo diferente y también fallaste. O quizás tomaste decisiones equivocadas que te condujeron a una condición que hoy no es la que soñabas de niño. O tal vez no es que fallaste, sino que simplemente no te atreviste a tomar riesgos para llegar a ser lo que querías ser. Entonces,

hoy te dedicás simplemente a vivir; te levantás a la mañana, desayunás, salís a trabajar, regresás a casa, cenás, te volvéis a acostar. Cada día con un sabor bastante insípido. Sentís que lo que sos hoy es resultado de las decisiones (o falta de ellas) en el pasado. Sos lo que tu pasado dictaminó que debías ser.

Puede que, en el pasado, alguien te dijo lo que debías ser. “Sos un inútil”. “Nunca llegarás a nada”. “Sos un tonto”. “Sos aburrido”. “Sos un fracaso”.

¿Alguna vez alguien pronunció alguna de estas frases acerca de tu persona? Pueden haber sido tus padres o tus compañeros de colegio. Entonces hoy cargás con una identidad borrosa, golpeada, amputada, remendada. También puede suceder que tu autoestima no tenga problemas, pero sientas que estás envuelto en un personaje. “Si querés ser alguien en la vida, debés tener una carrera como abogado, contador, ingeniero”. Y hoy sos abogado, o contador, o ingeniero; vas a trabajar, tenés un buen ingreso a fin de mes, pero te mirás al espejo y te desconocés. No hay pasión en lo que hacés.

La cuestión de la identidad es probablemente una de las preguntas más difíciles de responder. ¿Qué es lo que te define como persona única? Parece bastante obvio lo que estoy por decir, pero en la práctica no resulta serlo tanto: Sos persona; sos personalidad; sos un espacio en el mundo.

Tenés características únicas, una combinación de gustos y preferencias, de cosas que te producen satisfacción y cosas que te disgustan o enojan, sos una combinación de habilidades y torpezas. También tenés peculiaridades que no se pueden clasificar bajo ninguna categoría. Muchas veces nos adaptamos a lo que está de moda, intentando encajar. Ocultamos aquello que creemos impopular y exageramos lo que nos hace destacar. Sin embargo, en ese proceso, podemos alejarnos de nuestra verdadera identidad.

Te propongo un ejercicio: hacé una lista de todo lo que hayas descubierto hasta ahora acerca de vos. Podés poner las virtudes por un lado y los defectos por el otro. Esto puede demandar un esfuerzo al principio, pero es un esfuerzo que vale la pena. Sé sincero con vos mismo, no escondas nada. Seguramente, este ejercicio te lleve un tiempo, tal vez días, semanas, meses. Tomate el tiempo necesario. Luego, hacé una lista con aquellas cosas que disfrutás hacer, y aquellas que odiás. Por último, elaborá una lista con aquellas actitudes que disfrutás tener para con los demás, las actitudes que te agrada que los demás tengan con vos, y las que te desagradan.

Si es necesario quitarse máscaras, hacelo. Si es necesario quitar vendas y descubrir heridas, hacelo también. Mirate tal cual sos. El objetivo no es juzgarte por tus errores o alabarte por tus virtudes.

Simplemente, es conocerte a vos mismo.

¿Seguimos el viaje?



Este es un adelanto gratuito de *Comienza la vida*. El libro completo continúa con siete capítulos más —perdonar, decidir, relacionarse, crecer, perdonarse, arriesgarse y seguir escribiendo tu biografía—, cada uno con su ilustración, su ejercicio y hojas para tus notas.

Conseguí la edición impresa y la edición Kindle en Amazon.

Más información: www.xynergos.com · Instagram: @frescuraenletras

© 2024, Nadia Ruppel. Este adelanto puede compartirse libremente sin modificaciones.

