

Luz Boscani y Gael Rodríguez



100

VERDADES
QUE APRENDÍ
DE LA VIDA

*y 10 poemas
de amor*

Queda prohibida, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito del titular del copyright.

Copyright © 2017 por Luz Boscani y Gael Rodríguez. Todos los derechos reservados.

Primera edición publicada en 2017 por Luz Boscani y Gael Rodríguez. Autores-editores.

Madrid, España.

Libro de edición española.

Diseño: Luz Boscani.

www.luzboscaniygaelrodriguez.com

100

VERDADES
QUE APRENDÍ
DE LA VIDA

y 10 poemas de amor



Luz Boscani y
Gael Rodríguez

*A ti,
que disfrutas cuando una frase
desata tus nudos emocionales,
proporcionándote alivio y bienestar.*

Índice

Pensamientos.....	9
Poemas.....	37
TENERTE CERCA	34
UNO	35
ACOMPañARTE	36
LA VIDA.....	37
CREPITAR DE TU ALMA	38
UN BESO ÚNICO.....	39
ENCONTRARTE EN LA MAÑANA.....	40
DERROCHE DE AMOR	41
MOMENTOS DE POESÍA.....	42
LA LUZ DE TU EXISTENCIA.....	43
Bibliografía.....	45
Acerca de luz boscani y gael rodríguez.....	45



PENSAMIENTOS

En ocasiones, la vida te cierra puertas para protegerte.
Experimenta el sentimiento de que estás siendo cuidado
y amado por algo más grande y poderoso.



Aprende a usar el poder de tu mente,
es una máquina perfecta que creará
la realidad que deseas para ti.



Sé hoy, tan solo por hoy,
la persona que realmente te gustaría ser.



Mira al miedo de frente. Traspásalo.
Es tan solo una energía, una nube a la cual
te encuentras atado por tu propia decisión.

Abraza a tu niño interior.
No pidas migajas de amor y aceptación.
Ámate, sin esperar que los demás lo hagan por ti.



El éxito no se mide por el dinero acumulado
en tu cuenta bancaria. Este se mide por tu sonrisa,
tu estabilidad emocional, tu dulzura y tu generosidad.



Observa cómo todo se encuentra en continuo movimiento.
Todo es pasajero. Ten paciencia y recibe el cambio
porque esto también pasará.



No pierdas tu valioso tiempo ocupándote
de la vida de los demás. Vive la tuya.

Revisa las ideas y pensamientos que tienes sobre la vida.

¿Te hacen sentir feliz, libre, agradecido e inspirado?

Si no es así, cámbialos, recíclalos o elimínalos
para darle la bienvenida a otros nuevos
y más beneficiosos para ti.



Rodéate de personas que apoyen tu entusiasmo.
Frecuenta ambientes donde puedas ser tú mismo
y compartir aquello que te apasiona.



Ejercita tu cuerpo diariamente. Cuidalo.
Debe acompañarte el resto de tiempo
que dure tu existencia.



Ofrece hoy amor a todas las personas que te rodean,
para no tener que arrepentirte luego,
cuando ya sea demasiado tarde.

El sufrimiento te está impulsando
hacia tu propio equilibrio y felicidad.
Recíbelo.



No es importante tener la razón.
Siempre que puedas, abandona ese esfuerzo innecesario.
Lo importante es que te sientas bien.



Perdona a todas aquellas personas sobre las cuales
almacenas algún tipo de resentimiento por no ser
como te gustaría que fueran. Hacen lo mismo que tú,
lo mejor que pueden con lo que les ha tocado vivir.
Libéralas para poder liberarte.



No te marques grandes metas a futuro.
Comienza ahora con un pasito, para luego dar otro más...
Pasito a pasito, día a día, verás cómo el siguiente escalón
aparece frente a ti. Ten fe.

Advierte cómo te encuentras en un círculo de deseos
que no te lleva a ningún lado. Tu mente genera
un deseo tras otro. Libérate de ellos
con la práctica diaria de la meditación.



Elimina de tu vocabulario la palabra "*debería*".
Esconde una experiencia negativa solapada
que te traerá emociones tóxicas.



No porque la mayoría opine lo mismo,
se convierte en una verdad.
Transfórmate en un librepensador.



Cuando tengas ganas de llorar, llora. Hazlo sin miedo.
Nunca retengas una emoción de llanto,
porque bloquearás el fluir de tu energía.
Comprende que tus lágrimas de hoy
son tus sonrisas de mañana.

Ama tus defectos y complejidades.
Eres un ser único, maravilloso e irrepetible.



Cuando llegue ese instante sabrás que estás preparado.
Lo que necesitas saber te será entregado
en el momento justo. Nada ocurre en la víspera.



No guardes tus objetos favoritos
para utilizarlos un día especial.
Ese día es hoy y la persona especial eres tú.



Da siempre sin esperar
recibir algo a cambio.
Será una de las acciones
más reconfortantes de tu vida.

No te preocupes si tus verdades de hoy
no son las mismas que las de mañana.
Te encuentras en continua evolución
y eso es maravilloso.



Ríete de ti mismo
y alcanzarás la cima del éxito.



Reposa todos los días diez minutos en silencio
y con tus ojos cerrados. Déjate ir.
El silencio hace visible la presencia del alma
y sana tus heridas emocionales.



Pregúntate reiteradamente:
“¿Quién soy?”, “¿Dónde estoy?”,
“¿Qué voy a hacer el tiempo que me queda de vida?”.

No estás falto de energía.
Lo que ocurre es que tu pasado te pesa
y tu futuro te amenaza. Eso se llama estrés.
Navegas continuamente entre el pasado y el futuro.



Confía en ti. La inteligencia que te ha creado
tiene el poder para alcanzar todo lo que deseas.
Deja de expresar: “No puedo”.



Toda tu vida te dedicas a acumular dinero
para luego gastarlo en recuperar tu salud.
La que perdiste por entrar en un círculo de ambición.



Tómate, todos los días,
algunos minutos para escuchar lo que tu corazón
tímidamente quiere decirte.

Relájate. Pon la música fuerte y baila como si nadie
te estuviera mirando, canta como si nadie
te escuchara y sé feliz como si a nadie
más le importara.



Siempre recuerda que
no es rico quien más tiene
sino quien menos necesita.



Cuando te sientas abatido, siente los latidos de tu corazón.
Se llama sentido.
Estás aquí por una razón maravillosa.



Dedicar tiempo a conocerte y a superarte,
potenciando tus virtudes, será el trabajo
que más recompensas te ofrecerá en la vida.

Ama y déjate amar
para que la energía del amor circule.



Trabaja para ti mismo,
nunca esperes el reconocimiento de los demás.
Puede que este nunca llegue.



Cuida y ama el planeta en el que vives.
Toma conciencia de que te está proporcionando
todo lo que necesitas para subsistir.



Si deseas construir una relación verdadera y para siempre
asegúrate de hacerlo con estos tres pilares:
admiración, confianza y comunicación.

No eres tus logros ni tus pertenencias,
no eres tu trabajo, ni lo que los demás opinan de ti.



Tu felicidad no está afuera ni es nada
de aquello que te han contado. Es un estado
de alegría interior que vive en ti.



Las personas no son mejores o peores, simplemente
se encuentran en un estado diferente de sabiduría.
Comprende que son solo mentes estresadas.



Un día, repentinamente, te das cuenta que todo aquello
que te preocupaba no era tan importante en realidad.
Sacar de proporción es uno de los mecanismos
preferidos de la mente. Obsérvalo.

Solo tú eres responsable de tus emociones.
No culpes a los demás por algo
que tú aún no has superado.



Mírate al espejo y pregúntate:
“¿Qué puedo hacer hoy por mí
para sentirme mejor?”.



Los demás son tan solo un reflejo de tu persona.
Cuando no te guste algo en alguien obsérvate a ti mismo,
porque justamente eso es lo que debes modificar.



Si cambias tu manera de pensar sobre las cosas,
tu realidad cambia. Hazte fuerte y profundo
en esta verdad y desarrolla tu poder interior
para tener una mente poderosa.

Desarrolla una visión más paralela
y abierta de la realidad. Ten fe inamovible.

La vida es multidimensional
y esconde un misterio insondable.



No permitas que la opinión ajena
sea la que construya tu personalidad y tu autoestima.



Para curar una enfermedad primero
debes sanar tu mente y tus emociones.
Cuando tu cuerpo se queje y experimentes dolor,
observa ese dolor, y dile: “*¿Qué me quieres decir?,
¿qué es lo que estoy pensando que te hace daño?,
¿estoy atrapado en una emoción tóxica que te perjudica?*”.



No has llegado a este mundo para sacrificarte
por un trabajo que no te gusta. Has venido a cumplir
una misión, tu leyenda personal.

Cuando comes, hazlo al cien por ciento.
Cuando trabajas, hazlo al cien por ciento.
Siempre pon atención plena en cada momento.
Esto te convertirá en una persona más sabia.



El amor es la medicina más poderosa del mundo.
El amor activa nuestra farmacia interior,
todo el poder curativo que ya tenemos.



Siempre responde con amor ante el odio o la agresión
y lleva paz donde haya angustia o incomprensión.
Tu corazón tiene amor infinito para ofrecer.
Puedes confiar en que nunca se agotará.



Cuando encuentras el sentido,
deja de ser importante
alcanzar o no la felicidad.

Haz siempre lo que quieras hacer,
no lo que los demás esperan de ti.
Al único que no debes defraudar
es a tu corazón.



El dolor es tan solo un estado de la mente.
Cuando te encuentras dormido o bajos los efectos
de la anestesia y tu mente está “ausente” no experimentas
ningún dolor, ¿no es así? Asimila esta gran verdad
para librarte del sufrimiento para siempre.



Sé inteligente. Multiplica por diez
las cosas buenas de los demás
y divide por diez sus aparentes defectos.
Enfoca, como si miraras a través de una lupa,
aquello que te eleva.
Desenfoca aquello que te perjudica.

La gran verdad es que has venido a esta vida
sin ningún adhesivo y así partirás
el día que tu cuerpo muera.

Deja de aferrarte a todas tus pertenencias,
son las que no te permiten ser libre para volar.



La mayoría de nuestras limitaciones y miedos
son la consecuencia de no comprender
que nuestra vida es efímera.



Eres el dueño de tu vida.
Nada ni nadie tiene poder sobre ti.



Te harás fuerte el día que comprendas
que tienes que levantarte solo,
que nadie hará ese trabajo por ti.

Conocerás a tu amor verdadero
solo cuando te ames a ti mismo.



Dedícale tiempo a tus hijos, no los dejes en manos
de maestros irresponsables como internet, los videojuegos
o la televisión. Tu amor y apoyo resultan fundamentales
para que crezcan con autoestima y se conviertan
en adultos sanos, fuertes y felices.



Reconcíliate con tu pasado.
Todo lo que hiciste fue perfecto para tu evolución.
Perdona y perdónate.



Nunca dejes de avanzar tras tus sueños.
La única derrota que existe es rendirse.
El resto es camino.

Tú eres la persona más interesante
que conocerás en la vida.



Convierte el momento de comer en un ritual.
Agradece, toma conciencia.
Come en silencio y detenidamente.
Te traerá más beneficios de los que imaginas.



Amplia tu zona de confort.
Permite y acepta lo que no te gusta de la vida.



Si lo que estás haciendo hoy
no te acerca a donde quieres estar mañana,
cambia de actitud.

Si ves llegar problemas a tu vida
es porque tienes las respuestas,
es porque puedes con ellos.



Pon orden en tu casa y en tu espacio de trabajo,
eso atraerá orden a tu mente.



Tú fijas tus propios límites.
Es tu mente quien crea obstáculos
donde no los hay.



Sé fuerte y blando a la vez.
Fortaleza mental
y suavidad en el corazón.

Disfruta de las pequeñas cosas.
Estas son las que están construyendo tu vida.



Invierte la mirada. Respétate a ti mismo, ámate
y conviértete en tu mejor amigo para luego poder respetar
a los demás, amarlos y establecer amistades verdaderas.



Acepta todo lo que llega a tu vida como un milagro.
El paso del tiempo te dará las respuestas que ahora
no obtienes de tal forma que cuando mires hacia atrás
encontrarás que todo tuvo un sentido.
Esto te proporcionará un gran alivio.



La humildad, la sencillez y la bondad son el resultado
de un trabajo interior que dura toda la vida.
Te proporcionarán estabilidad emocional.

Al final del día,
ríete de todo lo que te ha sucedido
y vete a dormir.



Retírate dentro de ti,
sobre todo cuando necesites compañía.



Utiliza la razón tanto como la intuición
para ver los milagros manifestarse.



Aprende a valorar los gestos de cariño y amor de los demás.
Atesora el amor que recibes por sobre todas las cosas,
será lo único que permanecerá cuando todo tu dinero
y tu salud se hayan desvanecido.

Sé cada día un poco loco.
Haz algo que rompa la invisible barrera
del sentido, del ridículo.
Trasciende los límites de tu mente racional.
Arriesga.



Renaces
a cada instante de presente.
Siempre recuerda
que cada día puedes volver a empezar.



Tus complejos físicos dejarán de ser importantes
cuando crezcas. Comprenderás que eres un ser valioso
y completo que tiene mucho más para ofrecer
que solo un envase provisorio. Dejarás de querer alcanzar
una belleza estándar para conquistar la verdadera felicidad.
Abraza este conocimiento para que el desconsuelo
se marche de tu vida.

No pierdas demasiado tiempo pensando en tu futuro;
de lo único que puedes estar seguro es de este instante
de presente. En él puedes ser, crear y pensar
todo lo que deseas.



Tómate el tiempo necesario para observar
con cuanto amor te tratas.



Si te sientes entusiasmado,
encontrarás oportunidades.
Si no quieres hacer nada,
encontrarás excusas.



Sé hoy lo que te gustaría haber sido a tu edad
cuando tengas noventa años y mires hacia atrás.
No partas de aquí, preguntándote:
“¿Y si toda mi vida fue un error?”.

La verdadera paz interior
se alcanza cuando te sientes sereno
dentro de la tormenta.



Actúa siempre desde tu corazón,
porque este nunca se equivoca.
No tomes grandes decisiones
cuando tu mente esté agitada.



Tienes dos oídos y una sola boca.
Aprende a escuchar porque es la única manera
de que adquieras conocimiento.



Nota cómo tus supuestos enemigos
son un trampolín hacia tu propia superación.

No te acostumbres a lo trivial, lo superficial.
Ya sea en tus relaciones personales o en el tipo
de información e imágenes que absorbes diariamente.
Puede que ahora te resulte ameno, que tape tus vacíos
o tus problemas, pero tarde o temprano cuando te sientas mal
te darás cuenta que esa fue la peor de tus adicciones.
No temas decir “No” a cosas que toda la sociedad dice “Sí”.
Eso te hará más fuerte.



Abandona la queja y comienza a vivir.



Cuando nacemos somos pura vida,
pero empezamos a separarnos de ello pocos años después.
El arte de vivir es el arte de volver a estar en unión
con la Fuente inagotable de alegría y amor.



Si hoy fuera tu último día,
¿harías lo que vas a hacer hoy?

Advierte cómo la vida se escapa
como arena entre tus manos.
No vivas como si fueras inmortal.



Existe una energía, un poder superior
que orienta tus pasos y te mantiene con vida.
Es sutil y no puedes verla ni tocarla, pero sabes que está allí.
Lo sabes porque respiras en este mismo momento.
Aférrate a ella, es la gran verdad.

POEMAS



TENERTE CERCA

Desde que te conocí
llevo dentro de mí
un exceso de alegría,
un hangar de dicha,
que en los momentos malos
apaga mis tristezas,
las que yo mismo invento
para siempre tenerte cerca,
para que sean tus labios
los que siempre
besen mi existencia.



UNO

Quiero conquistar contigo
el espacio donde nuestras voces
se unen en un mismo grito:
"¡Somos Uno, somos infinito!"



ACOMPAÑARTE

Me gusta tu compañía,
pero aún me gusta más
acompañarte,
en silencio,
con el pasar de las tardes,
y escuchar cómo, poco a poco,
arrecian las verdades,
como gotitas de lluvia
que caen limpias,
francas, imparables.



LA VIDA

Cómo me enamora
vencer contigo la vida,
llevarte a lugares
donde reluzca el ahora,
con esa música
que resuena
cuando tu mano y la mía
viajan juntas por horas,
cuando son nuestros corazones
los que susurran y revelan
los secretos de esta historia.



CREPITAR DE TU ALMA

Te vi tras la ventana,
con tu rostro luminoso
haciendo vida
justo en la silueta
que mi rostro reflejaba.
El cristal, traslúcido,
sin ser más esperanza
que ser lo que se empaña,
sin más trayecto
que el de servir
de comparsa,
el de permitir las miradas,
me dejó ver tus ojos,
el crepitar de tu alma
y el color enardecido de
tus mejillas sonrosadas.



UN BESO ÚNICO

Y le dijo:

*"La solución siempre
es más tú,
no menos tú;
menos yo,
no más yo".*

Y le dio un beso único.



ENCONTRARTE EN LA MAÑANA

Dulce es encontrarte en la mañana,
dulce es la mirada desataviada,
dulce es el comenzar a ser,
dulce es el rumor
de la naturaleza ensimismada.

Dulce es, simplemente,
el beso que ella
ha depositado en mi alma.



DERROCHE DE AMOR

Cómo me gusta
hacerte feliz,
pero aún
me gusta más
permitir
que derroches
todo tu amor en mí.



MOMENTOS DE POESÍA

Poesía es cuando
te tomo de la mano
y comprendemos algo juntos,
llenando de Dios
todo nuestro cuerpo.



LA LUZ DE TU EXISTENCIA

Esta vez, mientras me sentía mal,
no pude reír,
pero nunca perdí de vista
la luz que tu existencia
fija en mí.



*Soy un enamorado
de la dulzura, la sencillez
y el corazón manso
que se esconden detrás de ella.
Esa es mi verdad.*

Gael

Bibliografía

10 Poemas de amor. Inédito para 100 Verdades que aprendí de la vida. Gael Rodríguez. Autor-editor. España, 2017.

Acerca de Luz Boscani y Gael Rodríguez

Facebook: [*Luz Boscani y El Poeta Celestial*](#)

www.luzboscaniygaelrodriguez.com

Visita nuestro **BLOG** [*"Un viaje a tu centro"*](#)

[**Luz Boscani**](#), nacida en Buenos Aires, Argentina, conocida como *La mujer del tesoro de valores* por haber desarrollado sus virtudes desde pequeña, siempre se sintió movilizada por ayudar a las personas a superar las dificultades y alcanzar la felicidad. Licenciada en Marketing y con grandes éxitos en su trayectoria profesional, tras un profundo cambio renunció a todo y volcó sus objetivos al servicio y la ayuda desinteresada. Hoy dedica sus días a escribir textos de autoayuda espiritual, amor, superación personal y bienestar.

Obras como [*Quitando capas de la cebolla*](#), [*Lo mejor de ti*](#) y [*21 respuestas*](#) revelan cómo Luz es precursora en la implementación de métodos inusuales como herramientas de superación personal y autoayuda. Con un enfoque completamente nuevo conduce al lector a la sanación de su vida de una forma sencilla y enriquecedora. Muchas personas vieron sus vidas transformadas tras poner en práctica los

métodos de autoconocimiento y conexión divina que Luz imparte.

Su visión de la vida, su pureza y dulzura conmueven a la persona más escéptica. Logra, a través de sus palabras, transmitir sabiduría universal con claridad y una gran profundidad.

[Gael Rodríguez](#), conocido como *El Poeta Celestial*, nació en Madrid, España. Poeta místico y escritor. Tras casarse con el amor de su vida, Luz, se retiró junto a ella a la cima de una montaña, logrando la autorealización y la más profunda inspiración.

Gael Rodríguez es, probablemente, el poeta que más ha escrito sobre superación personal. Sus versos y ensayos crean una auténtica obra de autoayuda. Su misión es ofrecer a las personas un instrumento mediante el cual puedan conectar con su corazón, encontrar la paz y vivir en armonía y plenitud con la vida.

[Efimero](#), [Tu Yo Poderoso](#) y su [Colección poética de superación personal](#) lo convierten en un referente contemporáneo del pensamiento transformacional.

Una mirada fresca, mística y desafiante que crea una nueva corriente poética.

Luz y Gael se han convertido en la pareja de escritores espirituales y humanitarios que conmueven corazones en todo el mundo, con sus más de 25 títulos publicados.

El notable crecimiento en el mercado electrónico de habla hispana ha superado todas las expectativas. Países

como México, España, Colombia, Chile, Ecuador, Argentina y EEUU encabezan el ranking de los más vendidos.

En el año 2015 desplegaron sus alas para conquistar al público anglosajón con la publicación de seis de sus obras en inglés: *Honey Heart*, *Ephemeral*, *Sri Sri. Poetry for Self-Improvement*, *10 Steps to Create a True Relationship Forever*, *The Little Great Book of Love and 10 Foolproof Steps to Achieve Professional Success*, *The Little Great Book of Work and Thoughts to Reach Fullness. 301 Selection of Quotes*.

Descubre a Luz Boscani

Escucha tu corazón, salva tu vida, Quitando capas de la cebolla, 10 Pasos para crear una relación verdadera y para siempre, El pequeño gran libro del amor, Come con conciencia y transforma tu vida en 15 pasos, 10 Pasos infalibles para alcanzar el éxito profesional, El pequeño gran libro del trabajo, Soluciones espirituales para tus problemas de pareja, 10 Pasos clave para sanar tu vida, El pequeño gran libro del bienestar, Pensamientos para alcanzar la plenitud. Selección de citas 301, Lo mejor de ti y 21 Respuestas.

Descubre a Gael Rodríguez

Sri Sri. Poesía para la superación personal, Corazón de miel. Poemas de amor, Efímero. Citas de un buscador, La rosa que te viste. Poemas de amor, Cómo escribir un poema de amor, Tu YO poderoso y Amor, Viento, Estrés, Devoción, Colección poética de superación personal, Identidad y Hubo un tiempo.

Luz y Gael nos dicen: ***“Si perseveras en el camino hacia tu corazón y dedicas tiempo al estudio y cultivo de tu persona, potenciando tus virtudes, alcanzarás, sin duda, la verdadera felicidad”.***

Actualmente, sus libros se encuentran disponibles en formato digital y en papel en las cadenas de distribución y librerías electrónicas más importantes del mundo.