

CRISTIAN GÁMEZ

Manual para ser tú mismo

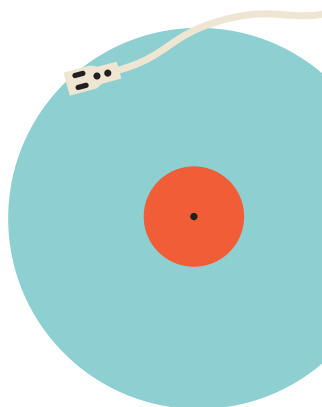


DESTINO



CRISTIAN GÁMEZ

Manual para ser tú mismo



DESTINO

DESTINO INFANTIL Y JUVENIL, 2019
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

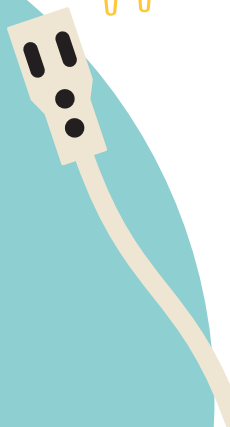
© del texto: Cristian Gámez, 2019
© de las fotografías: @shootquality, 2019
© Editorial Planeta S. A., 2019
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Primera edición: octubre de 2019
ISBN: 978-84-08-21554-7
Depósito legal: B. 17.087-2019
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

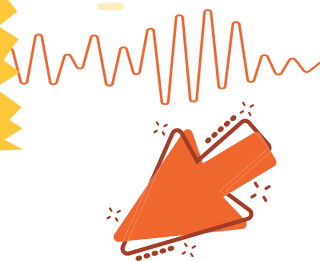
No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ESTE LIBRO PERTENECE A...



Sumario



¡Empezamos!	8-9
Un poquito de mí	10-13
El decálogo de Cristian para ser tú mismo	14-15
PASO 1 VIVE CON ALEGRÍA	16-29
PASO 2 NO SEAS TÍMIDO	30-45
PASO 3 TEN FUERZA DE VOLUNTAD	46-59
PASO 4 SÉ RESPONSABLE	60-73
PASO 5 TEN CONFIANZA	74-87
PASO 6 SÉ PACIENTE	88-101
PASO 7 TEN EMPATÍA	102-115
PASO 8 SÉ CREATIVO	116-129
PASO 9 SÉ NATURAL	130-143





¿Eres alegre?	22-25
¿Eres tímido?	38-41
¿Tienes fuerza de voluntad?	52-55
¿Eres responsable?	66-69
Y tú, ¿confías?	80-83
¿Tienes paciencia?	94-97
¿Eres empático?	108-111
¿Eres creativo?	122-125
¿Eres natural?	136-139



9 tips para estar alegre	26
9 tips para superar la timidez	42
9 tips para tener fuerza de voluntad	56
9 tips para ser responsable	70
9 tips para tener confianza	84
9 tips para tener paciencia	98
9 tips para ser empático	112
9 tips para ser creativo	126
9 tips para ser natural	140



Pon a prueba tu alegría	29
Pon a prueba tu timidez	45
Pon a prueba tu fuerza de voluntad	59
Pon a prueba tu responsabilidad	73
Pon a prueba tu confianza	87
Pon a prueba tu paciencia	101
Pon a prueba tu empatía	115
Pon a prueba tu creatividad	129
Pon a prueba tu naturalidad	143

¡Empezamos!



Me hace mucha ilusión compartir con todos mis sentimientos y emociones a través de este libro. Quiero contarte algo muy pero que muy importante para mí: **en la vida tienes que ser tú mismo. Solo debes seguir una norma: procura actuar siempre bien.**

Hay que hacer lo que nos gusta y nos hace felices. Aunque nuestro color de piel sea diferente, profesemos distintas religiones o pensemos de otro modo, todos somos iguales, cada uno con sus peculiaridades y manías. Por eso, debemos respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

Así que, aquí estoy, con muchas ganas de responder a esa pregunta que tantas veces me plantean en las redes: **cómo lo hago para ser yo mismo.** Creo que daría para mucho más que un libro, por eso he resumido **mi filosofía de vida** en **nueve palabras clave** que te darán las pistas. Y, como lo que quiero es ayudar a la gente, porque me hace sentir superbién, he pensado contarlo en **una guía práctica**, una especie de manual que puedas utilizar si necesitas aclarar ideas.





◀ CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO ▶

- II Primero explicaré **qué significa para mí cada palabra**, qué recuerdos me trae, cómo ha influido en mi vida y en mi carácter.
- II Después encontrarás un **TEST**. ¡Mola! Son unas preguntas superfáciles para que puedas comprobar si te identificas con esa palabra.
- II Luego me he atrevido con unos **consejillos**, cositas que me han servido a mí para ser yo mismo, hacer lo que quiero y no conformarme con lo que tengo.
- II Al final he puesto un «**Ponte a prueba**». Es muy divertido, porque vas a poder enfrentarte a unos **retos** que te permitirán descubrir si esa palabra forma parte de tu personalidad o no. Por ejemplo, si hablo de la timidez, ¡tendrás que hacer pruebas para demostrar que ya no eres tan tímido!

¿A que mola? Pues espero que este Manual para ser tú mismo te ayude.

Ah, pero antes te hablaré un poquito de mí, para que me conozcas más. ¿Preparado? ¡Pues pasa la página!



Un poquito de mí



He sido un niño muy querido. De pequeño era **un poco travieso**: siempre estaba ingeniando cosas, no paraba. Y ahora tampoco, ¡tengo mucha energía!

Estoy sacándome el **bachillerato**, me va bastante bien. Me gustaría vivir en Madrid o en alguna ciudad grande: **me encanta estar rodeado de gente**. Quisiera estudiar una carrera universitaria, pero ¡cada cosa a su tiempo!

▶ ASÍ EMPEZÓ TODO ▶

Comencé en **TikTok** haciendo **vídeos en los que movía emojis y ponía muchos efectos**. Me creé una cuenta en Instagram para subirlos y, a los pocos días, conocí a **personas muy especiales para mí**. Conectamos muy bien desde el primer momento y, además, nos encantaba hacer lo mismo.

A partir de entonces, **fui creciendo muy rápido**, gracias a la ayuda, sobre todo, de una amistad muy importante. También hice muchos amigos que siguen formando parte de mi vida. Cada vez me gustaba más grabar tiktoks, lo pasaba muy bien. En mis ratos libres, siempre estaba imaginando cosas nuevas y



las grababa. Pero, ojo, no me volví loco ni me obsesioné. Lo primero era lo primero, **así que solo grababa después de estudiar o cuando no tenía nada importante que hacer.**

◀ LO QUE ME ENCANTA... ▶

Adoro comer y dormir; creo que no hay cosa que se me dé mejor: **pizza, pizza, pizza y hamburguesa, hamburguesa, hamburguesa.** ¡Eh, que también como sano! Eso se lo debo a mi madre, la verdad. **Duermo mucho.** Mis colores favoritos son el **rojo** y el **azul**, depende del día y de mi estado de ánimo.



Me encanta salir con mis amigos, pasármelo bien, escuchar música... Sobre todo, me gusta estar feliz y procurar que quien esté conmigo se encuentre lo mejor posible.

◀ ...Y LO QUE NO ▶

No me gusta estar en lugares cerrados, prefiero salir. Por eso, casi siempre grabo mis vídeos al aire libre. **Me encanta la ciudad, la luz y la naturaleza.** No es que no quiera estar en casa; es solo que, si he de elegir, prefiero los sitios donde haya mucha gente.



◀ MI TRUQUITO EN TIKTOK ▶

El secreto para crear buenos vídeos vale para cualquier cosa en la vida: **haz lo que te guste y siéntete orgulloso de ello**. Piensa que estarán siempre en internet; por eso es tan importante, no solo que disfrutes, sino también que te preguntes si es lo mejor que puedes hacer. Lo que más se lleva ahora es ser **creativo**, colgar vídeos que llamen la atención, que lleguen a las personas. Solo hay una forma de lograrlo: **DEBES SER TÚ MISMO**. Ahí está la clave. Y, sobre todo, paciencia: no esperes conseguir cinco millones de seguidores de un día para otro. **Sé constante y persevera**.

◀ SIEMPRE EL MISMO ▶

Mi vida no ha cambiado mucho, **sigo siendo el mismo**, continuó esforzándome por lo que quiero y no paro hasta conseguirlo. **¡Lucha por lo que te haga feliz! ¡Puedes lograr lo que te propongas!**

Antes de ser conocido, tenía los mismos sueños que ahora: valerme por mí mismo haciendo lo que hago, alcanzar mis metas y, claro, **¡ir a Disneyland o ser una estrella de Hollywood!**



Como a todos, **me gusta estar feliz y, cuando surge un problema, busco la solución.** Hay días mejores y días peores, pero estos no los muestro en Instagram. Ahí todo parece maravilloso, aunque también tengo mis defectos!

▶ AUNQUE ALGO HA CAMBIADO... ▶

Antes iba por la calle y nadie se fijaba en mí. Pero, ahora, cuando voy a un centro comercial, a un parque o a algún lugar concurrido, me doy cuenta de que **ya no soy invisible**, ja ja ja. Desde que soy más conocido, me observan, **me reconocen e incluso me piden sacarse fotos conmigo.** Esto último me encanta, hace que me sienta muy querido. ¡Gracias!

