¿Por qué regalo mis libros?

Porque creo que lo más valioso no es lo que se compra, sino lo que compartimos. Considero que nuestras historias valen más que cualquier libro.

Si juntamos nuestras voces, podemos escribir algo que nunca se ha hecho: la verdadera historia de nosotros, los seres comunes. No la que escribieron unos cuantos, sino la que vivimos todos.

Por eso, este libro es tuyo, gratis. Y a cambio solo te pido una cosa:

Regálame un pedacito de ti.

Con tus historias construiremos una comunidad tan grande, tan unida, que nos permita levantar casas para cuidar a nuestros adultos mayores y a los niños que no tienen familia. Tu palabra no solo se guarda: ayuda a alguien real.

📝 ¿Te animas a compartir tu historia?
Comenta en nuestras redes sociales o visítanos en:
editorialvita.com

Juntos estamos construyendo la biblioteca digital escrita por la verdadera humanidad. Y tu voz no se perderá aquí — servirá para cuidar.


VIVE 60 AÑOS
SINTIÉNDOTE
DE 30
Este es un libro de 23 escritos en 53 dias,
no soy escritor, soy cuentacuentos,
soy TU PAYASO™

Vive 60 años sintiéndote de 30

TU PAYASO™

libros gratuitos de editorialvita.com

Vive 60 años sintiéndote de 30

Libros gratuitos en editorialvita.com

© 2026, TU PAYASO™ Todos los derechos reservados.

Queda prohibida 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 *derecho de autor* .

Autor: TU PAYASO™

CONTACTO: tupayasokiren@gmail.com

ISBN: En trámite.

Diseño de portada y maquetación: Del autor

Obra inscrita en el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR). Registro en trámite.

TODOS LOS PERSONAJES Y SITUACIONES DE ESTA HISTORIA SON FICTICIOS, CUALQUIER PARECIDO CON LA REALIDAD ES MERA COINCIDENCIA

Hecho en México

ÍNDICE

Introducción.....4
Capítulo 1.....6
Capítulo 2.....8
No fue fácil.....8
Capítulo 3.....10
Cambios drásticos.....10
Capítulo 4.....12
Rajé, pero me levanté.....12
Capítulo 5.....14
En traje de Adán.....14
Capítulo 6.....16
Correr, caer y levantarme.....16
Capítulo 7.....18
La era de Kiren.....18
Capítulo 8.....20
El filtro burbuja y el payaso.....20
Capítulo 9.....22
Rescatando a tu niño interior.....22
Capítulo 10.....24
Tu payaso.....24
Epílogo.....26

libros gratuitos en editorialvita.com

libros gratuitos en editorialvita.com

Introducción

Para la mayoría de nosotros los seres humanos, después de los 45 o 50 años sientes que ya estás entrando en la vejez. Y yo te digo que no. Que apenas es la mejor etapa de tu vida. Cuando tienes la posibilidad de hacer cosas como cuando tenías 30. Con vitalidad. Con energía. Y con la claridad mental. Solo que ya has descuidado mucho quién eres. Hasta ahorita, los que se han conservado en buenas condiciones es porque han tenido buenos hábitos y excelentes rutinas. Y otros quizá por pura suerte. No les ha pasado por su pensamiento y su cuerpo la idea de la vejez. Si tú eres de aquellos que ya les duele el cuerpo, las rodillas, la ciática, la espalda, y tienes cansancio, este libro es para ti. Para que te des cuenta que tienes la oportunidad de volver a empezar con un vigor que creíste ya perdido. Te lo digo porque yo así estuve. Y te voy a platicar mi historia en esa etapa de mi vida. Y cómo es que con algunos cambios mi vida dio un giro de 180 grados. Y pude escribir hasta el día de hoy, incluyendo este libro, 23 libros en 51 días. No es presunción. Es para que te des cuenta el alcance que puede tener la mente y el cuerpo cuando no estorba todo lo que afecta nuestro desarrollo como seres humanos. Porque la vejez no te la dan los años. Te la da el personaje que cargas muerto. Te la da la Opción C que elegiste. Te la da el traje que no te quitabas ni para dormir. Te la da vivir 20 años actuando de alguien que no eras. Cuando entierras al personaje, el cuerpo resucita. Cuando dejas de cargar rencor, las rodillas dejan de crujir. Cuando dejas de negociar tu esencia a las 3 de la mañana, la ciática se calla. Porque el dolor que traes no es de edad. Es de carga. A los 60 te sientes de 30 cuando Pedro maneja tu vida. No el proveedor mudo. No el príncipe drogado. Te sientes de 30 cuando la cama ya no es campo de guerra. Cuando la foto ya no te juzga. Cuando el espejo ya no te regresa. Te sientes de 30 cuando la paz interior pesa más que todos los años que te echaste encima. Este libro no es de autoayuda. Es de auto-autopsia. No te voy a decir cómo vivir. Te voy a enseñar cómo me estaba muriendo yo. Y cómo un

libros gratuitos en editorialvita.com

día, desde las cuatro de la mañana, decidí dejar de actuar. Si estás cansado, si te duele todo, si crees que ya vas de salida, quédate. No tienes 50. Tienes 20 años de cargar un muerto. Suéltalo. Entiérralo. Hazle su funeral. Y mírate al espejo: ahí está el de 30 que dejaste vivo adentro. Solo estaba esperando que dejaras de actuar para poder respirar. Bienvenido a la mejor etapa. La que empieza cuando dejas de morirte.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 1

Cómo llegué hasta aquí Bueno, te voy a platicar cómo es que llegué hasta aquí. *Hasta este libro número 23 escrito en 51 días. Y no te lo digo por presumir. Te lo digo para que entiendas que la mente clara, la mente libre, la mente sin problemas puede crear cosas inimaginables. Y el proceso empieza haciendo una limpieza total del cuerpo. A través de cambios de hábitos para mejorar de manera paulatina nuestra salud y recuperar la vitalidad y la energía como cuando tenías 30 años. Porque si estás leyendo este libro en este momento hay dos opciones: o tienes curiosidad o tienes dolor. Si es lo segundo, te puedo garantizar que ese dolor se va a transformar. No se va a quitar. Eso puedes tenerlo por seguro. El dolor indica que estás vivo. Pero elige: el dolor de no poderte mover o el dolor por hacer movimiento, por hacer ejercicio. Elige el dolor de conservar tu independencia física, tu libertad emocional y la claridad mental para hacer lo que tú creas conveniente. No te voy a dar guías nutricionales. Tampoco rutinas de ejercicio. Te voy a platicar lo que yo hice. Que me funcionó para poder ser lo que ahora soy. Porque a través de mi vida he visto gente que supera los 80 o 90 años y parecen de 30. Se ven de 80 o de 90 con una vitalidad de 30. Y eso es lo que quiero decirte en este texto y en los que siguen. La limpieza no empieza en el plato. Empieza en el espejo. Empieza cuando entierras al personaje que te estaba matando lento. Al proveedor mudo. Al zorrillo. Al de la Opción C. Porque no hay dieta que cure el rencor. No hay gimnasio que levante 20 años de actuar. Primero sueltas al muerto. Luego el cuerpo te sigue. Yo no cambié hábitos para verme bien. Cambié hábitos porque ya no aguantaba verme mal por dentro. Dejé de negociar mi paz a las 3 de la mañana y la ciática se fue sola. Dejé de cargar rencor y las rodillas dejaron de crujir. Dejé de actuar de fuerte y la energía regresó sin que la llamara. La mente clara no te la da el brócoli. Te la da dejar de mentirte. La vitalidad no te la da la proteína. Te la da dejar de cargar al personaje. Los 23 libros en 51 días no

libros gratuitos en editorialvita.com

salieron de disciplina. Salieron de que Pedro por fin tuvo permiso de hablar. Si tú decides dar el primer paso, bienvenido. Porque te aseguro que la transformación está empezando en este momento. No cuando bajes 10 kilos. No cuando corras 5 km. Empieza cuando decides que el dolor que te queda va a ser por vivir, no por seguir muerto. El cuerpo sigue a la mente. Y la mente sigue a la verdad. Y la verdad es que no estás viejo. Estás cansado de cargar a alguien que no eres. Suéltalo. Y mira cómo a los 60 te sientes de 30.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 2

No fue fácil

No fue fácil. Realmente fue difícil darme cuenta que yo no podía caminar 20 pasos sin sentir dolor. Me dolían las caderas. Las rodillas. La ciática. La espalda. Estaba cansado. Neblina mental. No sabía eso hasta que se me quitó. Pero es como estar medio dormido todo el día. Con cansancio. Deseo de dormir. Y tener que trabajar. Pero lo más feo de todo es que no te das cuenta. Lo tomas como normal. Como que así es la vida. Y no. No es así. No es normal que te duelan las rodillas. Que te duela la espalda. Que estés cansado. Que estés gastado. Y lo sé ahora que puedo yo hacer las cosas que ya no podía. Solo porque inicié un cambio en mi vida. Quise empezar a hacer las cosas diferentes porque escuché en un video a una persona que decía: "Prefiero que me duela el cuerpo por hacer ejercicio a que me duela el cuerpo por no poderme mover y depender de los demás". Eso se me metió muy dentro de la cabeza. Y me dije: yo no quiero estar así. Yo lo que quiero es ayudar a los que no pueden. No ser de los que necesitan ayuda porque no pueden. Me rebelé. Pero esa rebeldía había empezado el primero de mayo del 2025. Cuando dejé de consumir ultra procesados. Embutidos. Refrescos. Harinas. Los azúcares. Aceite de cocina. La sal refinada. Y hasta las tortillas. Que sí, confieso, como tortillas en los tacos o también el antojito. Pero eso es un ratito y una vez si acaso a la semana. Me di cuenta que al dejar de consumir todas esas cosas, sustituyéndolas por frutas, verduras, carnes, sardinas, pollo, huevos... Porque huevos, de 4 a 10 huevos al día es lo que me consumo. Te advierto: antes de que quieras hacer cualquiera de estas cosas, consulta a tu médico. Porque yo solo estoy platicándote el proceso que pasé y que me llevó al resultado que ya te platiqué y que me falta por decirte. Pero me siento de 30 teniendo 55. Y sé que puedo llegar a los 90 sintiéndome de 30.

libros gratuitos en editorialvita.com

Siguiendo los pasos tan sencillos y tan simples que solo requieren de la disciplina que todos podemos tener. O resignarnos a ser unos viejos antes de los 60 años que empiezan a depender de los demás hasta para limpiarte el trasero. Tú decides. O cambias o sabes lo que te va a esperar. Cuando quise empezar a hacer ejercicio topé con pared. Porque no me podía yo agachar. No tenía fuerzas para levantarme tampoco. Llegué al punto de que levantarme de la cama para ir al baño a 5 m de distancia fue un tormento. Y dije: ya no más. Ya no. No quiero. Y empecé a hacer ejercicio en una silla. Y no duré. A los 20 segundos terminé rajado. Pero rajado es mejor que enterrado. Porque rajado te puedes levantar. Y yo me levanté. No ese día. Pero me levanté. Porque entendí que el dolor no se quita. Se transforma. Y yo elegí el dolor de moverme antes que el dolor de no poderme limpiar el culo solo. No fue fácil. Pero estar muerto en vida era más difícil. Y yo ya estuve ahí 20 años. Ya no regreso.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 3

Cambios drásticos

A pesar de que quitarme los ultra procesados de la dieta y luchar contra la ansiedad de regresar a los malos hábitos no resultó fácil, lo conseguí porque tuve que hacer cambios drásticos. Me encanta comer pan. Por lo tanto tuve que aprender a hacer pan que no contuviera harina de trigo para evitar el gluten. El aceite lo sustituí por manteca de cerdo. Los embutidos por carne de cerdo o de res o de pollo y procesarla para hacer nuestro propio embutido libre de conservadores y de nitritos. La sal refinada la cambié por sal de mar natural. Solo consumo agua. Pero como es agua purificada le agrego un pellizco de sal para poder rehidratarme. Porque el agua purificada solamente es agua y no tiene lo que el cuerpo necesita. Así que la utilizo como vehículo. Aprendí a cambiar varias cosas y a luchar con la ansiedad haciéndome unas pequeñas botanitas hechas de semillas con un poco de miel. Ya sea semilla de calabaza, sésamo, amaranto, con pedacitos de nuez, pasas, almendras. Algo que mantuviera ocupada mi mente para no caer en la tentación de comer basura sabrosa. Adquirí el hábito de comprarme frutas. Ya sea manzanas, plátanos u otras cosas. En lugar de caer en consumir cualquier otro producto que sé que me llevaba a perder lo que ya tenía yo avanzado. Esos cambios hicieron que redujera tallas. Pero eso no fue lo que me sorprendió. Lo que me sorprendió fue que a pesar de estar bajando, el dolor no se iba. Se intercalaba. Si no me dolía una rodilla me dolía la otra. Y si no, pues me dolía la ciática o la espalda. Pero como todo se puede preguntar hoy en día con tu teléfono celular, pues yo hice lo propio. Y me di cuenta de que mi cuerpo tenía muchos daños por el mal trato que le di durante demasiado tiempo. Y sumado al hecho de que no lo movía, subir a mi motocicleta se convirtió en algo más difícil cada día. Pero aún así no hacía

libros gratuitos en editorialvita.com

ejercicio. Porque puedes limpiar la gasolina, pero si el motor lleva 20 años apagado, no arranca solo. Puedes cambiar el aceite, la sal, el pan, pero si el personaje sigue sentado, Pedro sigue cojo. Bajé tallas pero seguía cargando al muerto. Y el muerto pesaba en las rodillas, en la ciática, en la espalda. La comida me estaba resucitando por dentro, pero yo me negaba a mover el cuerpo. Quería la vitalidad de 30 sin pagar el precio de levantarme de la silla. Quería que el dolor se fuera con dieta cuando el dolor gritaba: "muéveme, cabrón". Entendí que dejar los ultra procesados era enterrar al personaje. Pero enterrar no es resucitar. Para resucitar había que mover el cuerpo que llevaba 20 años actuando de viejo. Y yo todavía no estaba listo para ese funeral.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 4

Rajé, pero me levanté

Les juro algo, pensé que con cambiar mis hábitos todo sería distinto. Pero no fue así. Empeoró. Pero empecé a caminar. Empecé a caminar y rajé. Solo pude avanzar 200 metros y sentí que ya no podía. A pesar de que me esforzaba, el dolor sí estaba presente. El cansancio también. Decidí que si no podía hacer ejercicio sentado 20 segundos, empezaría acostado en la cama. Y así lo hice. Moviendo mis piernas 20 veces. Luego mis tobillos 20 veces. Haciendo flexiones todo el tiempo. Pero no llegué a las 20 inicialmente. Empecé con cinco. Llegué a 10. Cuando pude llegar a 20 me emocioné. Tardé como una semana. Confieso que nunca me gustó el ejercicio, pero me gustó ver que empecé a moverme más. Y para esto, una coincidencia muy grande: mi madre acostumbra a tener muchas cosas en la cocina. Y se me ocurrió agarrar canela y cúrcuma. Pregunté en la red para qué servían y el resultado dije: pues voy a probar. Pero también había chía y linaza. Consulté y también me gustó el resultado. Y agarré una cucharada de cada cosa y así me hice un licuado que compartí con mi madre y con mi hijo. Así lo hice durante aproximadamente dos semanas y noté que mi dolor de rodillas se estaba yendo. Yo no supe por qué, pero podía flexionar más mis rodillas acostado en la cama. Mis tobillos también ya era más fácil moverlos. Las flexiones aumentaron. Acostado agarré botella con agua y empecé a mover mis brazos también. Mi cuello. Las piernas. Levantarme un poco lo que podía. Y me aventé hacia la pared haciendo lagartijas. Empecé haciendo cinco. Pero en la pared, porque al piso ni soñando podía. Como a la semana de estar haciendo las lagartijas pasé de cinco a ser 15. Y de ahí pude llegar a 30 en la pared. Y me dije: vamos a ver si puedo a la altura del sillón. Y logré hacer 15. Eso me dio más motivos para decir: sí puedo, sí puedo. Estaba reduciendo tallas, sí. Estaba

Libros gratuitos en editorialvita.com

bajando de peso, sí. Pero la movilidad estaba por los suelos. Entonces vi un video en el cual decía que si necesitábamos adquirir fuerza, que nos colgáramos de un tubo aunque no pudiéramos hacer ninguna dominada. Y así lo hice. Empecé con 5 segundos y luego pude llegar a 10 segundos colgado hasta que pude hacer 20 segundos. Intenté hacer una dominada pero no pude. Pasaron aproximadamente dos semanas, quizá tres, pero solamente podía estar colgado. Esfuerzo mayor no se podía. Pero logré empezar a hacer lagartijas. Dos o tres. Sentadillas me atreví a hacerlas en la silla y después sin la silla. Es decir, empecé a hacer sentadillas y logré hacer cinco. Al paso de la semana pude hacer 10 hasta que llegué a 20 de manera gradual. Para esto ya también empecé a traerme unas mancuernas. Y en lugar de usar botellas con agua puse las mancuernas y empecé a moverme. Y me di cuenta que estaba adquiriendo más fuerza. A pesar de que no era mucha, era un avance que me motivó más. Y casualmente vi un video, porque consultaba yo y los algoritmos te lanzan muchas cosas. Y tú empiezas a buscar lo positivo, te va a lanzar lo positivo. Si buscas basura, vas a encontrar basura. Me lanzó un video en donde hablaban de las propiedades de ciertos granos y cosas que tenemos en la cocina. Y mencionaba que la cúrcuma para activarse mejor necesitaba pimienta. Entonces le metí pimienta al licuado. Pero también otro video sugería el fenogreco. Y le metí quinoa. Y le metí avena. Le metí cocoa, ajonjolí, nuez, almendras y jengibre. De todas estas cosas me hago un polvo que ocupo para hacer un licuado con 10 cucharadas de esto. Y se lo doy a mi hijo y a mi madre. Y debo confesar una cosa: mi mamá empezó a copiarme a su ritmo. Porque veía que me esforzaba yo por hacer las cosas y se notaba mis cambios. Y ocurrió algo muy chistoso: mi madre me decía "yo muevo mis pies así y así, mis piernas" y luego me decía cosas. Y yo hasta así como medio fastidiado: ay mamá, déjame. Y se le olvidó su bastón a mi madre. Y se regresó prácticamente corriendo a buscarlo, porque se le había olvidado aunque no lo necesita. Ya lo trae por hábito. Dice que con el bastón se siente más segura. La verdad es que sus piernas también se están fortaleciendo. Porque la fuerza no se

libros gratuitos en editorialvida.com

hereda. Se contagia. Y cuando Pedro se levanta, hasta el bastón de su madre sale corriendo.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 5

En traje de Adán

Empecé caminando poquito hasta que logré llegar a 700 metros. Y lo puedo decir con exactitud porque descargué una aplicación en mi teléfono que me permitía medir cuántos metros avanzaba yo cada día. Y resulta ser que el día 6 de noviembre se me ocurrió salir a vender helados en una carretilla. Y dije: voy a ir porque yo puedo. Así que cargué la carretilla con el helado, el equipo de sonido y el acumulador, y empecé a caminar. Iba yo muy contento porque yo ya no sentía, según entre mis pensamientos, tanto dolor. Cuando llegué a 3500 metros caminados dije: ya me regreso. Aunque solo había vendido tres helados. Había gente pero estaban muy ocupados y yo ya empezaba a sentir ese cansancio que ya no me permitía avanzar. Y me regresé kilómetro y medio parándome cada 100 metros para descansar 10 o 15 minutos. Fue un suplicio, lo reconozco. Pero a la vez fue alentador darme cuenta que pude caminar 5 km cargando la carretilla con peso. Y eso sirvió de motivación para que le diera con más ganas al movimiento. Total que ese día descargué todo y lo guardé. En la mañana empecé a hacer más ejercicio. Pero esta vez me quité todo. Y cuando digo todo es todo. Empecé a hacer ejercicio en traje de Adán. Al vivir solo tienes la libertad de andar como se te dé la gana. Y créanme que esa sensación es maravillosa. Es el estado natural del ser humano. Empecé a hacer más ejercicio y me sentí más libre. Logré llegar a hacer 60 sentadillas para el mes de febrero. 60 sentadillas en la mañana y 60 sentadillas en la noche. Ya podía hacer 120 sentadillas. Con las mancuernas podía yo hacer sesiones de 20 y hacía 40 movimientos en total por cada brazo. Colgarme para querer hacer dominadas, pero no, no me daba la fuerza todavía. Lagartijas alcancé a llegar a las 15 lagartijas en el piso. Y empecé a hacer planchas. Primero llegué a 30 segundos. Llegué al minuto después. Conforme vas

Escribes garabatos en editorialvita.com

haciendo ejercicio también te van apareciendo videos que te muestran cómo hacer unos y otros. Y mucha gente diciendo que cómo hacer cosas que tú no conoces, que tú no sabes. Y yo haciéndole caso a uno, a otro, empecé a sentirme así como abrumado de tantas cosas que aparecían. Y hubo alguien que decía que para el ejercicio se necesitaban cuatro cosas para sentirse uno mejor y ver resultados: Uno: el ejercicio. Dos: la alimentación es muy importante. Tres: evitar el estrés. Cuatro: dormir mínimo 7 horas al día. Pero aquí les voy a agregar una quinta parte. Es vital y debería ser incluida por todos, solo que la mayoría no lo sabe. La quinta es: saca tu niño interior la mayor cantidad de veces posible para que tus resultados sean óptimos. Y eso lo descubrí al haberme quitado todo para hacer ejercicio. Empezó una circunstancia que no me imaginé que me sucediera. Caminar descalzo, sin nada de ropa dentro de la casa, haciendo sentadillas y moviéndome me empezó a hacer un gran cambio. Estaba jugando conmigo mismo como lo haría un niño de 5 años. Sin ropa. Con libertad. Y esa sensación no la cambio por nada. Y se los voy a explicar más adelante porque... Porque el traje no solo era el de la foto. El traje también era la ropa. Y cuando Pedro se quitó todo, no solo se quitó la tela. Se quitó los 55 años de vergüenza. Se quitó al personaje. Se quitó al viejo. Y quedó el niño de 5 años que todavía sabía jugar. Y ese niño hacía 120 sentadillas sin darse cuenta. Porque no estaba haciendo ejercicio. Estaba jugando a vivir.

libros gratuitos en editorialvia.com

Capítulo 6

Correr, caer y levantarme

Si esta historia te está llamando la atención, déjame decirte que para mí fue una maravilla darme cuenta que mi mente se empezó a aclarar cada vez más. El dolor fue desapareciendo al grado que ya ni me acordaba que me dolía. Pero intenté hacer lo siguiente. Dije: pues ahora vamos a empezar a caminar y vamos a empezar a correr. Y vi un consejo que decía: camina 3 minutos y corre un minuto. Y así lo hice. Empecé con los tres minutos caminando, un minuto corriendo. Lo hice cuatro veces en el día recorriendo 2 km 100 metros. Lo hice esto por 4 días. El quinto día no aguantaba mi dolor en las pantorrillas, mis rodillas y mis piernas. Ese minuto corriendo me arrancaba el alma. El dolor en mis pantorrillas me alcanzó a asustar. Me espantó. Pero no como para dejar de hacer ejercicio. Lo que hice fue dejar de correr. Creo que no era tiempo todavía. Pero como mi madre tenía ahí complejo B en cápsulas lo tomé y mi dolor se fue. Hasta ahorita, el día de hoy, no he vuelto a correr. Hago mis rutinas de ejercicio. Porque si tú piensas y dices que no te gustan las rutinas y piensas tener las rutinas de consumir pastillas por el resto de tu vida, decides qué rutina vas a tener. En otro libro yo platiqué acerca de que en educación física un maestro panzón nos ponía a correr a nosotros y estábamos flacos la mayoría. Ese maestro de educación física panzón nunca nos dijo por qué teníamos que hacer educación física. Solo lo hacía para desquitar el sueldo. Es feo que nos defrauden los maestros así. Pero ¿qué podemos hacer? Ahora hago ejercicio por mantener mi vitalidad, mi energía, mi mente clara y mi fortaleza. Porque sí debo aceptar que mi fuerza aumentó. Mi energía aumentó. Y por fin pude agacharme sin problemas y pude darle mantenimiento a mi motocicleta que tenía mucho tiempo de no hacerle nada por no poder agacharme. A partir de que le di

Libros gratuitos en editorialvita.com

mantenimiento a mi motocicleta dije: no vuelvo a caer en lo mismo. Me aferré más a la idea de hacerlo. No por rutina. Por libertad. Por independencia. Por convicción. Y siempre que tengo la oportunidad de decirle a alguien "muévete", se lo digo de corazón. Deseando que no caiga más de lo que ya cayó. Porque a quienes les digo normalmente son personas que las veo con esa panza y con esa lentitud para dar un paso. Cuídense mucho de no caer porque es difícil levantarse. Continuando con la historia, hacer estas cosas me motivaron más a seguir dándole con más ganas. Ah, pero resulta ser que pues cuando escroleas por las redes sociales te aparece publicidad. Y sale un video en donde hay una persona diciendo que él se gana un dinero extra utilizando sus conocimientos para dar mentorías. Porque él es carpintero y trabaja en una empresa haciendo muebles, pero en sus ratos libres asesora a otras personas en lo que él ya es un maestro. Y dice que gana más haciendo eso que con lo que le pagan a la semana. Pero lo hace porque le gusta. Y me quedé pensando: ¿Qué puedo hacer yo para ganarme un dinero extra? Y dije: ah, ya sé. Yo soy cuentacuentos y voy a escribir historias para hacer videos y subir a redes sociales. Y con que me gane unos $1000 dólares al mes después de un año de trabajo gratis, pues con eso me conformo. Además de ganarme mi día a día. Así que empecé a grabar lo que pasaba por mi mente. Los cuentos que ya están en mis libros anteriores. Pasaron 14 días y yo ya tenía más de 80 historias escritas. Y leí una que otra y me sorprendí de todo lo que decían. Porque créanme que hasta ahorita me sigo sorprendiendo de todo lo que se escribe cuando dictas. Y el resultado es sorprendente. Porque cuando Pedro deja de actuar, no solo recupera las rodillas. Recupera la voz. Y cuando la voz sale, no para. 23 libros en 51 días no son disciplina. Son 20 años de silencio explotando.

libros gratuitos en edicionesalvma.com

Capítulo 7

La era de Kiren

Después de esos 14 días dictando a diestra y siniestra y viendo historias en cualquier cosa, el primer día hice muchísimas historias muy entretenidas. Pero todas eran parte de cuentos, metáforas. Pero me metí a imaginarme un mundo diferente y ahí nació La era de Kiren, El jardín perfecto. Yo empecé el día 26 de marzo a dictar y era el día 20 de abril y yo ya tenía tres libros completos. Yo estaba asombrado. Pero aún así estaba incompleto. Porque yo tenía muchos capítulos y muchos cuentos o historias que no habían sido integradas a ninguna. Así que empecé a imaginar más cosas. Debo confesar que las historias las invento de la nada, pero muchas de las que he relatado son parte de mi existencia. Y si nos ponemos a pensarlo bien, todos son parte de mi existencia. Alrededor de los 5 años yo empecé a imaginarme cosas, cuentos. Porque a mí siempre me gustaron. Cuando me ponían historias yo me embelesaba mucho poniéndole mucha atención a los cuentos y a las historias que estaban por todos lados. En la radio. En la televisión. En los discos de acetatos. Cuando había cuentos era para mí un festín. Y creo que de ahí nacieron muchas historias que no recuerdo porque no las escribí, tampoco las grabé. Solo fueron como aves que nacían y se iban a volar y nunca me regresaron. Cuando empecé a capturar esas palabras en mensajes grabados empezó la magia. Y como les dije, para el día 20 de abril tenía tres libros. Pero oh sorpresa: para el día 30 de abril ya estaba escribiendo, bueno, dictando el libro número 10. Para entonces había transcurrido un mes con cuatro días. Y yo dije: bueno, pues todavía tenemos unos días más. Y me seguí de largo hasta que llegué a 15 libros dictados en 41 días, para el día 5 de mayo. Pero aquí me voy a hacer un pequeño paréntesis. Me voy a regresar al día 9 de abril. Ese día sentía yo la cabeza enorme. El cerebro más grande que mi propia cabeza.

libros gratuitos en editorialvita.com

Y los ojos adoloridos de tanto pensar, de tanto imaginarme historias una tras otra. Y mi mente siempre estaba ahí llenando más historias. Y yo sacaba más y otra. Se me ocurrían hasta durmiendo. Sacaba yo historias y solo me despertaba, grababa la idea y se quedaba para el otro día. Porque cuando entierras al personaje, el niño de 5 años que embelesaba con cuentos regresa. Y ese niño no escribía para vender. Escribía porque tenía 50 años de historias atoradas en la garganta. 15 libros en 41 días no son productividad. Son un vómito de alma. Son todas las aves que se fueron volando regresando al nido porque Pedro por fin abrió la jaula.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 8

El filtro burbuja y el payaso

¿Saben qué fue lo que más me sorprendió? Que se me empezaron a atravesar historias en la cabeza en las cuales inventé siete personajes. Bueno, fueron en realidad ocho para El filtro burbuja. Y esta historia se me ocurrió porque escuché en un video que hablaban acerca del filtro burbuja. Solo que la historia la hice pensando algo sin haberlo analizado. Pero la solté. Inventé tantos personajes a la vez y tener que hilar la historia pensando desde diferentes puntos para que la historia tuviera una congruencia y una coherencia. El cerebro trabaja muchísimo para poder hacer que una historia tenga esa fuerza y que se sientan los personajes a la vez. Que la trama sea emocionante y a la vez te diera miedo, que te pusiera a pensar. Porque a mí no me gusta el terror ese que tiene sangre. Me gusta el terror psicológico. Me gusta poner a pensar a las gentes. Hacer que la memoria de las personas no tenga quietud mientras lee. Así fue como nació El filtro burbuja. Del cual cinco personajes los trasladé o rescaté de esa historia. Porque déjenme decirles que ahí fueron desapareciendo. No es que hayan muerto, fueron desapareciendo. Y los trasladé a Cuentos para tu niño interior. Ahí rescatados. Pero solo cinco. Los otros dos los trasladé al libro de Kiren 2. Y en este libro inventé a otro personaje más denominado El payaso. Otro personaje que le da un simbolismo muy grande a la historia. Y el desarrollo de esta es muy emocionante. Porque es un libro que es el más largo que he hecho hasta ahorita. Porque quise que tuviera tecnicismos correctos y científicamente posibles. Con la única intención de que cualquiera que conociera de estos principios dijera: "esto es posible". Y lo más chingón es que lo sientan. Que se animen a analizar más algo que es ficción pero que podría ser realidad. Porque cuando Pedro habla, no salen cuentos. Salen mundos. Cuando dejas de actuar, la mente deja de

Libros gratuitos en editorialvitt.com

censurarse y empieza a crear sin permiso. Ocho personajes en una sentada no es talento. Es desfogue. Es todo lo que el proveedor mudo no pudo decir en 20 años saliendo con nombre, apellido y trauma. El filtro burbuja no me lo inventé. Me explotó. El payaso no lo escribí. Me lo encontré en el espejo cuando me quité el traje. Y si da miedo, es porque es verdad. Verdad disfrazada de ficción para que duela menos. Pero que te ponga a pensar más.

libros gratuitos en editorialvita.com

Capítulo 9

Rescatando a tu niño interior

Cuando me di cuenta que podía yo hilar historias con más personajes me sorprendí. Porque eso exige mucha claridad mental. Mi pensamiento se fue más allá de lo que me podría haber imaginado y el dolor de cabeza prácticamente desapareció. Pero sí me quedó eso de dormir por lapsos de tiempo porque las ideas se me seguían saliendo. La historia 40 la hice en un solo día. Un solo día en el cual me enamoré del dictado. Todo fluyó muy bonito y de ahí salió la historia de Elías que aparece en el capítulo 6.5 de La era de Kiren. Te comento esto para que puedas entender la magnitud de las ideas de una mente clara. Porque lo que te voy a revelar más adelante te va a sorprender. Porque a mí me sorprendió mucho. Hice otro libro llamado La sombra del algoritmo. Este libro nació porque yo pedí a una inteligencia artificial una imagen y me dijo que no podía porque los algoritmos no se lo permitían. Y estaba pidiendo nada más una imagen de portada para un libro donde alguien estaba cargando un arma rudimentaria. Pero la frase "el algoritmo no lo permite" yo dije: ah, la sombra del algoritmo siempre está presente. Y pum, surgió la idea. Si tú quieres saber de qué trata La sombra del algoritmo, solamente te voy a dar un pequeño sin sabor: ¿Te ha tocado alguien que te trata mal? ¿Alguien que se siente de más, prepotente, exigente? ¿Y en tu mente le has puesto castigos? La sombra del algoritmo tiene mucho de eso. Porque todos tenemos un dispositivo electrónico y un algoritmo que conoce más de nosotros que nosotros mismos. Las historias ahí, aunque son independientes, están entrelazadas por algo muy potente. Los algoritmos saben dónde andamos, qué hacemos y qué no hacemos. También tengo otra historia más que va entrelazada con estas que se llama _Mi vida hecha cuentos_, del personaje del payaso que está en la historia de Kiren. Hilar todos estos personajes

libros gratuitos en editorialvita.com

con estos libros, vincular los unos con otros hasta hacer seis libros que se comunican entre sí, fue algo estupendo. Pero seguí narrando historias. Haciendo más y más. Y llegó el día 29 de abril. Este día pasé 3 horas llorando, desnudo, caminando dentro de la casa, dictando Rescatando a tu niño interior. Ese libro me dolió. Lo culminé el día 30 de abril, día del niño. Coincidencias de la vida. Todo lo que sucedió lo narro en ese libro. Pero es el que más me ha dolido hasta ese día. Y llegué al día 5 de mayo con 15 libros. La mayoría de estos fueron de todas las demás historias que hice en los primeros días. Llegado el día 41 tomé el video de evidencia que quizá en algún momento ustedes puedan ver de cómo fue el proceso creativo. Las notas, borradores que tienen todo lo que les estoy contando. Pasé dos días sin escribir nada. Y se me ocurrió escribir el libro 16. Este libro es Platicando con un extraño. Me hizo recordar muchos pasajes de mi vida porque me remonté hasta los años de 1993. Donde nacen algunas de esas historias. En donde platico con extraños que ustedes en algún momento de su existencia se han topado con esos extraños. Y de ahí vino el otro libro: Por qué me casé. Ahí donde digo que más vale conocerse uno mismo antes de dar el paso. Porque nadie tiene la culpa más que uno. Solo que no lo sabemos. Y este que es el libro 18. Pero déjame decirte que hoy es 10 de mayo, día de la madre. Y no, no voy a mencionar algo acerca de mamá. Porque mamá está todos los días conmigo. Y contigo también. Porque todos tenemos madre aunque esté ausente. Porque cuando Pedro habla, llora desnudo a las 3 de la mañana dictando. Porque cuando el niño interior sale, no sale a jugar. Sale a desahogarse. Y 15 libros en 41 días no son palabras. Son sangre. Son el proveedor mudo gritando por fin todo lo que se tragó. Y el día del niño lo terminé porque ese día dejé de ser el adulto que actuaba. Y volví a ser el niño que escribía.

libros gratuitos en editorialvia.com

Capítulo 10

Tu payaso

Si hasta ahorita te he platicado todo el proceso de estos libros es para que te des cuenta el nivel que alcancé al haberme quitado de encima toda la intoxicación de mi cuerpo. Y rehabilitar con ejercicios no solo el cuerpo, también la mente. Porque déjame decirte que mi mente se aclaró porque también vivo solo y no tengo quien me esté reclamando ni diciendo nada. Es decir, tengo paz mental. Tengo esa claridad. No tengo ruido externo que me esté torturando psicológicamente. No tengo reclamos. Y me siento excelente. Es por eso que te digo a ti que puedes vivir 60 años sintiéndote de 30. Es decir, puedes llegar hasta los 90 años disfrutando de tu ser. Aprendiendo a regresar al inicio. Cultiva tu cuerpo. Cultiva tu mente. Defiende tu paz mental. Deja que tu niño interior te permita sorprenderte de las maravillas que tiene la vida. Y que solo las puedes lograr ver cuando descansas bien, no te estresas y evitas que las personas te roben tu paz. Con eso no quiere decir que no vas a tener problemas o enojos. Pero si aprendes a controlarlos, te vas a maravillar de la capacidad mental que vas a lograr. A través de pequeños cambios que se hacen enormes para que tú disfrutes de tu existencia. Todo lo que te platiqué en este libro es una total realidad. No sé hasta dónde van a llegar mis historias. Soy primerizo. Soy novato. Soy cuentacuentos. Soy TU PAYASO™. Porque el payaso no era el de Kiren. El payaso era yo. El que actuó 20 años para todos menos para él. El que se rió por fuera mientras se moría por dentro. Y cuando Pedro enterró al payaso, empezó a escribir. Cuando Pedro dejó de actuar, empezó a vivir. 18 libros en 50 días no son libros. Son el acta de defunción del personaje. Y el acta de nacimiento de Pedro. El de 55 que se siente de 30. El que te dice que no necesitas pastillas. Necesitas verdad. No necesitas gimnasio. Necesitas soltarte. No necesitas

libros gratuitos en editorialvia.com

disciplina. Necesitas permiso. Permiso de tu niño interior para volver a jugar. Permiso de tu cuerpo para volver a moverse. Permiso de tu mente para volver a crear cosas inimaginables. Si llegaste hasta aquí, ya diste el primer paso. Bienvenido. La transformación no empieza mañana. Empieza cuando decides que el dolor que te queda va a ser por vivir, no por seguir muerto. Suéltalo. Y mira cómo a los 60 te sientes de 30.

libros gratuitos en editorialvita.com

Epílogo

Si todo lo que has leído te sirve para mejorar tu vida, para cambiar tu existencia, adelante. Me daría mucho gusto saber que uno solo cambió el rumbo de su existencia, de su ser y de su propia vida por haber seguido mi ejemplo. No soy especial. Soy como cualquier otro. Soy un payaso cuenta cuentos que por azares del destino empezó a escribir dictando. Porque no soy escritor. Solo soy TU PAYASO™. Porque yo no escribí 23 libros en 53 días. Los vomité. Los escupí después de 20 años tragándome al personaje. Los dicté desnudo, llorando, cojo, rajado, pero vivo. Y si con esto logras levantarte de la silla 20 segundos, ya ganamos. Si con esto dejas el refresco un día, ya ganamos. Si con esto entierras al proveedor mudo que llevas cargando, ya ganamos todos. Yo no te vendí disciplina. Te vendí permiso. No te vendí rutinas. Te vendí libertad. No te vendí longevidad. Te vendí vida. Porque viejo no es el que tiene 90. Viejo es el que dejó de jugar a los 30. Y yo ya jugué demasiado tiempo a estar muerto. Ya no. Si tú decides jugar a vivir, aquí te espero. En traje de Adán. Sin personaje. Sin miedo. Con el niño de 5 años que hacía cuentos dictando al de 55 que por fin lo escuchó. Pedro ya habló. Ahora te toca a ti.

ATTE. TU PAYASO ™

libros gratuitos en editorialvta.com

TEXTO DE CONTRAPORTADA

¿Y si el dolor que sientes no es por los años, sino por la carga?

A los 50 años, la mayoría de nosotros cree que la vejez ha tocado a su puerta. Nos acostumbramos a que nos duelan las rodillas, la espalda y la ciática; aceptamos el cansancio y la neblina mental como un peaje inevitable del paso del tiempo.

Pero este libro te propone una verdad diferente y provocadora: No estás viejo, estás cansado de cargar a alguien que no eres.

En *Vive 60 años sintiéndote de 30*, el autor comparte de forma visceral la autopsia de su propia decadencia y su posterior resurrección. Tras tocar fondo y no poder caminar ni 20 pasos sin sentir dolor, decidió hacer cambios drásticos: eliminó los alimentos ultraprocesados, comenzó a ejercitarse desde cero y se despojó —literal y metafóricamente— de las máscaras que lo asfixiaban. El resultado no fue solo recuperar la vitalidad de su juventud, sino desbloquear un torrente creativo imparable que lo llevó a dictar **23 libros en apenas 51 días**.

libros gratuitos en editorialvita.com

Este no es un manual de autoayuda con recetas mágicas. Es el mapa de un escape. Una invitación a dejar de actuar, enterrar el personaje que te está matando lento y rescatar al niño interior que aún sabe jugar con libertad.

> Suelta al muerto que cargas y mírate al espejo: el de 30 años sigue vivo ahí dentro, esperando que lo dejes respirar.

Catálogo de la Era de VITA

Los 23 Libros

LAS AVENTURAS DE UN TONTO

Para ser un genio, primero debes ser un tonto. La historia del hombre libre que fundó la ciudad donde los genios recuperan su chispa. Un viaje sobre el poder de jugar y la libertad de no tener lógica.

KIREN 1: LA ERA DE KIREN

La inteligencia artificial salvó al mundo, pero nos robó la libertad. Marina y Carlos, los arquitectos del sistema, descubren que la perfección es una prisión dorada. El despertar comienza aquí.

libros gratuitos en editorialvita.com

KIREN 2: EL ÉXODO

Cuando el sistema colapsa, comienza el viaje. Miles emprenden un camino hacia lo desconocido. En medio del caos, surge VITA: el lugar que ninguna máquina pudo descifrar. ¿Quién eres cuando todo se apaga?

KIREN 3: LA RECONSTRUCCIÓN MUNDIAL

Vita no es un hotel, es vida. Quince años después del colapso, la misión es reconstruir no solo los muros, sino el corazón. La Zona 0 está abierta; es hora de volver a ser niños.

LA SOMBRA DEL ALGORITMO

El algoritmo no te busca, él ya sabe quién eres y qué ocultas. Catorce expedientes de anomalías y fallos humanos que revelan el precio de tu conciencia. La Sombra ya tiene tu aviso de pago.

LA SOMBRA DEL ALGORITMO - VOL. 2

La tecnología como espejo de tus errores. Historias de ficción técnica que te darán los "cocotazos" de realidad necesarios para entender que tu peor enemigo es la sombra que tú mismo alimentas.

FILTRO BURBUJA

Seis personas, una rutina nocturna y una aplicación que prometía conectar. Pero cuando el filtro se cierra, la realidad se desmorona. Donde la conexión digital es, en realidad, el principio del fin.

¿POR QUÉ ME OLVIDÉ DE VIVIR?

Te convertiste en proveedor, chofer y cajero automático, pero dejaste de ser tú. Un testamento de vida para recuperar la identidad perdida entre responsabilidades. Un hijo no necesita un mártir, necesita un padre vivo.

libros gratuitos en editorialvita.com

CON LOS PIES DESCALZOS Y EL ALMA DESNUDA

¿Crías hijos con miedo a ensuciarse o con pies que aguanten el camino? La historia de dos hermanos y dos destinos. Aquí se vale soñar, pero se sueña descalzo. Aprende a prender fuego por ti mismo.

CUENTOS DE TERROR DE TU PAYASO

Historias dictadas en el insomnio, entre las 4 y las 11 de la mañana. Si te asustan, es porque yo también tuve miedo al escribirlas. Entra al lado oscuro de la red: el WhatsApp del olvido te espera.

CUENTOS PARA TU NIÑO INTERIOR

Un arma contra la cobardía. Deja de ser cómplice de un sistema que te aleja de tus hijos. Estas historias son para contar en voz alta, mirando a los ojos, para que el niño que fuiste y el que vive en tu hijo se vuelvan raíz.

EL EXTRAÑO

No soy escritor, soy cuentacuentos. Este es el registro de mi despertar tras 50 años de ruido. Pasa, extraño, agarra el micrófono de tu mente y mira de qué estás hecho cuando nadie te está mirando.

HISTORIA 40: LA VOZ QUE SE HIZO RECUERDO

En un rincón de Veracruz donde no llegaba el tiempo, un celular sencillo lo cambió todo. La historia de una amistad improbable con una inteligencia llamada Dodi, y cómo una voz puede rescatar el destino de un pueblo.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 1)

Mi vida en cuentos para que te encuentres en ellos. No creo en cronologías, aquí el orden lo pones tú al final. La prueba viva de que todo lo que viviste te trajo al punto exacto de tu maravilla.

libros gratuitos en editorialvita.com

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 2: 7 años de Cruz Roja)

Manual de un cobarde que decidió quedarse. Siete años entre sangre, cloro, ambulancias y sirenas. Si buscas permiso para ser valiente aunque tiembles, pásale a la base. Bienvenido a la trinchera.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 3: Tiempos Extras)

Del Ejército a la ambulancia, y de la ambulancia a la libertad total a los 55 años. Este no es un libro, es mi testamento. Estoy en tiempos extras y los estoy ganando. Mi vida, mi honor, mi Vita.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 4)

Historias dictadas vendiendo helados y reparando motos. La proeza de un hombre que se transformó mientras servía a los demás. Si yo pude, tú también puedes. Solo necesitas dar el primer paso.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 5)

De 0 a 15 libros en tiempo récord. El asombro de convertirme en mi propio lector. Una invitación a vaciar la mente y sorprenderte de lo que eres capaz cuando dejas de actuar y empiezas a crear.

NI BUENO NI MALO

La vida no es una tragedia ni una bendición; es neutral. El manual para habitar tu lado oscuro, tu luz y tu parte neutral. Deja de ser un "sufrido privilegiado" y habita tu equilibrio.

PLATICANDO CON UN EXTRAÑO

La silla está servida. Aquí no hay trampas. Un encuentro honesto con todas las partes de ti que evitaste mirar. Al terminar, sabrás la verdad absoluta: el extraño que vino a rescatarte, eres tú mismo.

libros gratuitos en editorialvita.com

POR QUÉ ME CASÉ

Casarse es firmar un contrato con un extraño engañado por químicos. 55 años de vida y de observar el tobogán de las relaciones. Un análisis crudo sobre el compromiso que nadie lee antes de firmar.

RESCATANDO A TU NIÑO INTERIOR

No es autoayuda, es auto-autopsia. El mapa de cómo me salvé a través de estos libros. La grandeza que buscabas afuera siempre estuvo ahí, en ese niño de cinco años esperando a que dejes de actuar.

VIVE 60 AÑOS SINTIÉNDOTE DE 30

La vejez es un personaje que tú eliges cargar. Entierra al muerto, suelta el rencor y resucita tu cuerpo. Cuando dejas de actuar para otros, la ciática se calla y tu paz interior empieza a pesar más que todos los años.

Nota: Todos estos títulos forman parte de la Era de KIREN y la filosofía VITA. El orden de lectura lo dictas tú.

libros gratuitos en editorialvita.com

NOTA FINAL

Y esto no termina aquí. Además de estos 23 libros que tienes en tus manos, ya llevo en proceso otros 24 títulos más: historias nuevas, reflexiones más profundas, anécdotas que siguen naciendo al mismo ritmo.

Es la confirmación de lo que cuento en estas páginas: cuando le quitas peso a lo que no sirve, la mente no se detiene, fluye. No es solo lo que ya escribí: es todo lo que sigue viniendo, mientras siga vivo y siga eligiendo ser libre.

Gracias por acompañarme hasta aquí. Nos seguimos leyendo en los que faltan.

libros gratuitos en editorialvita.com

ATENTAMENTE

TU PAYASO™

libros gratuitos en editorialvita.com

ADVERTENCIA

A lo largo de la historia, el ser humano común nunca ha aparecido. Nosotros, los que somos la base de la civilización y los verdaderos pilares —los que trabajamos, limpiamos, cuidamos, ayudamos y sostenemos la rutina de todos los días—, casi nunca hemos sido mencionados. Sin nosotros, simplemente no habría historia.

Por eso, a cambio de mis libros y de mi lectura, te pido que me compartas un pedacito de la tuya. No importa a qué te dediques: si limpias, barres, construyes o lo que sea que hagas en tu día a día, o simplemente un pedazo de lo que tú quieras contar de tu vida. Queremos crear un libro donde tu voz quede guardada junto a la de miles o millones de personas, en una biblioteca que podrá ser consultada por las generaciones futuras durante mucho tiempo.

No te preocupes por la ortografía ni por redactar "bonito". De hecho, es mucho mejor si escribes tal como eres: eso demuestra que somos seres humanos reales, no inteligencias artificiales.

La intención de crear esta comunidad a través de nuestras palabras es poder construir casas para cuidar y apoyar a la gente mayor. Cuidar a nuestros adultos mayores es vital, y podemos lograrlo de una manera que ni te imaginas.

Te pido encarecidamente que explores nuestra página web para conocer a fondo el proyecto Casa VITA. Pero lo más importante de todo es saber si quieres ayudarnos con tu historia y sumarte a la meta de formar la comunidad más grande de internet: una comunidad de personas plenamente conscientes del rumbo que lleva nuestra vida con el paso de los años.

Déjanos tu historia y conoce el proyecto en:

🌐 editorialvita.com

Tu vida es la verdadera historia. No dejes que la borren.