

EDICIÓN 2027

UN LUGAR LLAMADO YO

REFLEXIONES



DE UN

VASCO



UN LUGAR LLAMADO YO



REFLEXIONES



DE UN

VASCO

© Reflexiones de un Vasco, [2026]

ISBN-13: [9798345650677]

Impreso por [Reflexione de un Vasco]
Todos los derechos reservados.

Hola mí querido lector/a:

Soy Endika, el creador de *Reflexiones de un Vasco*.

Escribir siempre ha sido para mí una manera de detenerme, esta es ya la cuarta edición de este proyecto, de mirar hacia dentro y de poner palabras a aquello que muchas veces sentimos y no sabemos explicar. Con los años, este proyecto se ha convertido también en una forma de compartir contigo esa mirada.

Este libro, ***Un lugar llamado yo***, es una nueva etapa. Un diario para recorrer un año completo y, sobre todo, para dedicar cada día unos minutos a ti. Encontrarás una reflexión diaria, una pregunta principal, una palabra para recordar junto a su significado y una pequeña propuesta para seguir profundizando.

Al final de cada jornada también tendrás un pasatiempo: adivinanzas, retos de ingenio, series, operaciones y otros desafíos para que la mente también tenga su espacio.

He querido que esta edición sea sencilla, cercana y honesta. No pretende darte respuestas para todo, sino acompañarte mientras descubres las tuyas.

Quizá durante este año encuentres respuestas.

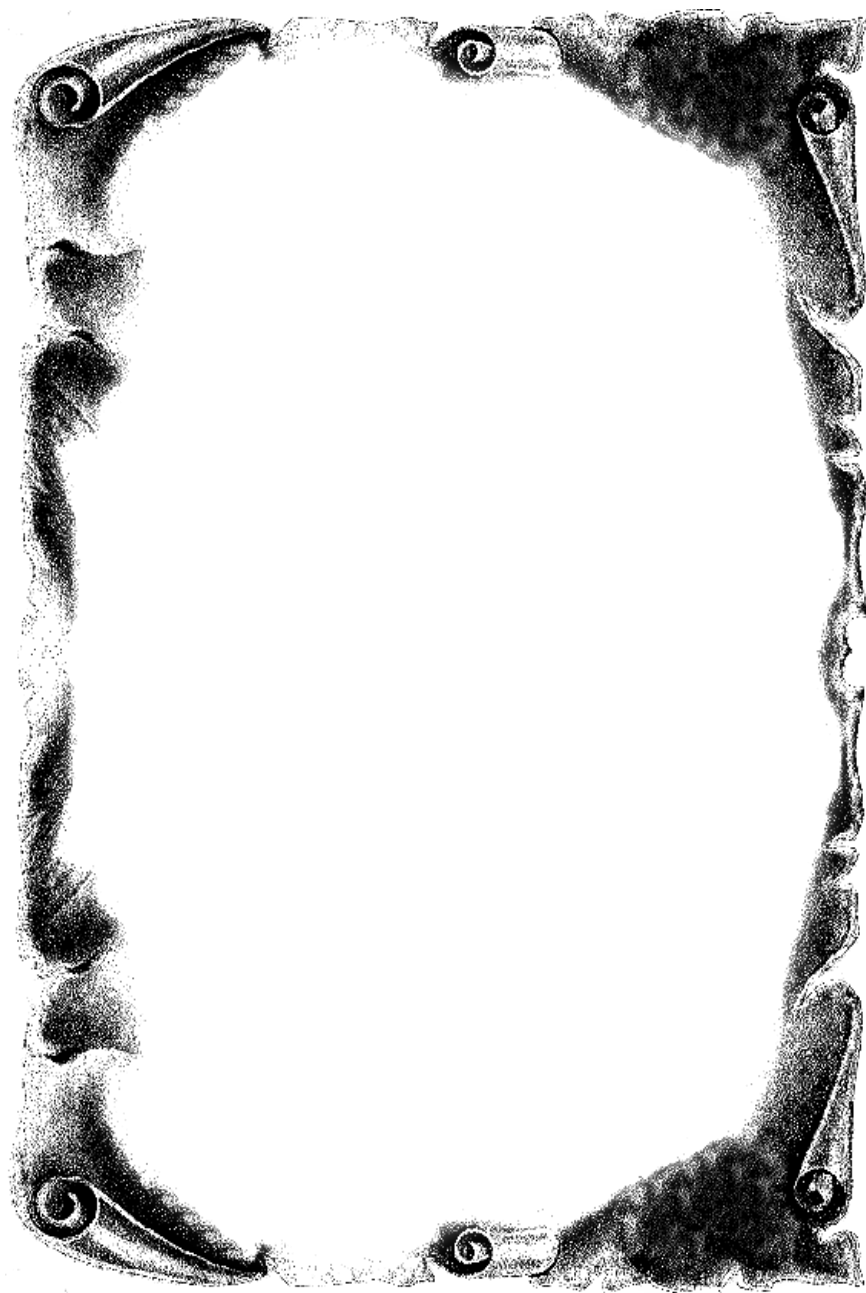
Quizá encuentres nuevas preguntas.

O quizá descubras algo más importante: que siempre has tenido dentro de ti un lugar al que volver.

Con cariño, **Endika**

DEDICATORIA

Dedica este libro a quien quieras o a ti mismo/a.



ENERO

SIGNIFICADO DEL MES

Enero llega envuelto en silencios, en propósitos escritos con ilusión y en la sensación de estar delante de una página en blanco. Mientras el invierno invita a bajar el ritmo, muchas personas sienten la presión de empezar con fuerza, de cambiar demasiado deprisa o de demostrar que este año será diferente. **Pero quizá el mejor comienzo no sea correr hacia una nueva versión de ti, sino volver con calma a la persona que ya eres.** Este mes te ofrece la oportunidad de escucharte sin prisa y de recordar que todo camino importante empieza con un paso sereno hacia uno mismo.

RECOMENDACIONES DEL MES

 **Libro recomendado:** ***“El hombre en busca de sentido.”*** de Viktor Frankl.

Invita a descubrir que incluso en la incertidumbre es posible encontrar un sentido para seguir caminando.

 **Película recomendada:** ***“Perfect Days”*** de Wim Wenders.

Una mirada serena a la belleza de las rutinas y al valor de vivir con atención el presente.

 **Canción recomendada:** ***“Fix You”*** de Coldplay.

Habla de acompañar, reconstruirse y encontrar luz en los momentos de mayor fragilidad.

 **Comida recomendada:** ***Lentejas estofadas.***

Un plato cálido y sencillo que transmite hogar, pausa y la calma propia de los días de invierno.

TEMA DEL MES: VOLVER A UNO MISMO

Vivimos rodeados de expectativas, compromisos y ruido. Enero puede convertirse en un buen momento para hacer una pausa y preguntarte cómo estás de verdad, sin la necesidad de ofrecer respuestas perfectas. Volver a uno mismo no significa aislarse del mundo, sino recuperar ese espacio interior donde las decisiones se toman con más serenidad. Antes de pensar en todo lo que quieres conseguir este año, merece la pena recordar quién eres y qué necesitas cuidar para caminar con más autenticidad.

EL RETO DEL MES

Durante este mes, dedica dos minutos al final de cada día para preguntarte: **"¿Cómo me he sentido hoy?"** No busques grandes respuestas ni escribas páginas enteras. Basta con una palabra, una frase o una idea. El objetivo no es analizarlo todo, sino crear el hábito de escucharte antes de que termine el día. Con el paso de las semanas descubrirás pequeños cambios que, de otro modo, pasarían desapercibidos.

CINCO PEQUEÑAS EXPERIENCIAS

1. Observa un amanecer o un atardecer sin utilizar el móvil. Solo mira cómo cambia la luz.
2. Escribe en un papel tres cosas que ya forman parte de tu vida y por las que hoy sientes agradecimiento.
3. Dedicar cinco minutos a ordenar un rincón de tu casa que normalmente pasas por alto.
4. Sal a caminar unos minutos prestando atención únicamente a los sonidos que te rodean.
5. Recupera una canción que hacía tiempo que no escuchabas y deja que te lleve al recuerdo que guarda.

MI PUNTO DE PARTIDA

¿Cómo llego a este mes?

¿Qué me gustaría cuidar durante estas semanas?

¿Qué me gustaría dejar atrás?

¿Qué espero descubrir de mí?

1 de ENERO

Reflexión del día:

Enero siempre recuerda que los comienzos también cargan historias sin terminar.

Creatividad escrita

Imagina que encuentras una llave antigua sin ninguna inscripción. Escribe una breve historia sobre la puerta que podría abrir.

Tres cosas que...

Escribe tres cosas que has aprendido observando a otras personas.

Un pequeño desafío para tu mente

¿Qué número falta? 2 - 6 - 12 - 20 - 30 - ____

HOY ME SIENTO:



2 de ENERO

Reflexión del día:

El frío acerca a quienes todavía saben compartir silencios sin incomodidad.

Pequeños placeres

Describe una comida sencilla que recuerdes con cariño.
¿Qué la hizo especial más allá de lo que había en el plato?

Observa tu semana

¿Qué momento de esta semana repetirías exactamente igual y qué crees que lo hizo diferente de los demás?

Un pequeño desafío para tu mente

Tiene hojas, pero no es un árbol. Guarda historias, pero no tiene memoria. ¿Qué es?

HOY ME SIENTO:



3 de ENERO

Reflexión del día:

Algunas promesas duran menos que el primer café de enero.

Mirando hacia delante

¿Qué pequeño hábito te gustaría probar durante la próxima semana para comprobar cómo influye en tu día a día?

Mi rincón de la semana

Escribe algo que haya ocurrido estos días y que te gustaría poder recordar dentro de diez años. Explica por qué merece conservarse.

Un pequeño desafío para tu mente

Ana es mayor que Luis. Luis es mayor que Marta. ¿Quién es la persona más joven?

HOY ME SIENTO:



4 de ENERO

Reflexión del día:

Los calendarios cambian; ciertas nostalgias prefieren quedarse donde estaban.

Conecta contigo

¿Cuándo fue la última vez que cambiaste de opinión sobre algo importante? ¿Qué hizo posible ese cambio?

Mi compromiso de hoy

Escribe una decisión sencilla que hoy quieras mantener hasta el final del día, aunque aparezcan distracciones.

Un pequeño desafío para tu mente

¿Qué número completa la serie? 3 - 6 - 12 - 24 - 48 - ...

HOY ME SIENTO:



5 de ENERO

Reflexión del día:

Enero revela quién llama por cariño y quién por costumbre.

Memoria emocional

Piensa en un olor que te transporte inmediatamente a un momento concreto de tu vida.

Describe ese recuerdo y lo que despierta en ti.

Si pudiera volver...

Si pudieras regresar al primer día de una etapa importante de tu vida,
¿qué consejo te darías antes de empezar?

Un pequeño desafío para tu mente

Completa la serie. Enero - Marzo - Mayo - Julio - _____

HOY ME SIENTO:



6 de ENERO

Reflexión del día:

Hay libros que esperan exactamente el invierno para ser comprendidos.

Míralo de otra manera

Piensa en un error que cometiste hace tiempo. Ahora descríbelo como si hubiera sido una oportunidad que alguien preparó para enseñarte algo.

Escríbeme unas líneas

Escribe unas líneas comenzando con esta frase:
"Nunca imaginé que aquel objeto olvidado..."

Un pequeño desafío para tu mente

¿Qué palabra une correctamente las dos expresiones?

Banco de _____ / Mesa de _____

HOY ME SIENTO:



7 de ENERO

Reflexión del día:

El hogar pesa distinto cuando una silla permanece vacía en enero.

Lo que siento hoy

Describe una situación reciente en la que hayas sentido curiosidad.

¿Qué despertó ese interés y hasta dónde te llevó?

Una pregunta sin prisa

¿Qué aspecto de tu forma de vivir ha cambiado poco con los años y por qué crees que permanece igual?

Un pequeño desafío para tu mente

¿Qué palabra no pertenece al mismo grupo?

Perro - Gato - Conejo - Canario - Roble

HOY ME SIENTO:



DESPEDIDA DEL MES

Enero ya forma parte de tu historia. Quizá no haya cambiado grandes cosas desde fuera, pero es posible que algo se haya movido en silencio. **A veces, el crecimiento no se reconoce por los resultados, sino por la forma en que empezamos a mirarnos.** Tal vez hayas aprendido a detenerte unos instantes más, a escucharte con menos prisa o a aceptar que no todos los comienzos necesitan hacer ruido. Conserva esa manera de caminar. Los meses que vienen traerán nuevos paisajes, pero el lugar desde el que los vivas seguirá siendo el mismo: tú.

QUÉ PALABRA DEFINE EL MES

PRESENCIA

Enero no trata de hacerlo todo bien, sino de estar presente en el lugar desde el que comienzas el año. La presencia consiste en dejar de vivir únicamente pendiente de lo que viene o de lo que quedó atrás para prestar atención a lo que ocurre hoy. **Cuando estás presente, las emociones dejan de ser un ruido constante y se convierten en una guía.** No elimina las dudas ni las dificultades, pero te ayuda a vivirlas con mayor claridad. Ese puede ser el mejor punto de partida para todo lo que aún está por llegar.

UNA CARTA PARA EL PRÓXIMO MES

Llegas hasta aquí con más preguntas que respuestas, y eso está bien. No tengas prisa por medir lo que has conseguido; mira también cómo has aprendido a escucharte. Conserva los pequeños momentos de calma que has encontrado durante este mes y no dejes que el ritmo de los días los borre. **Febrero traerá nuevas personas, nuevas emociones y nuevas oportunidades para seguir conociéndote.** Ojalá llegues a él sin la necesidad de demostrar nada. Solo con la disposición de seguir caminando, paso a paso, hacia ese lugar que siempre te espera cuando decides volver a ti.

MI BALANCE

¿Qué momento quiero recordar?

¿Qué pequeño logro me hace sentir orgulloso?

¿Qué me costó más de lo que esperaba?

¿Qué quiero llevar conmigo al próximo mes?

Epílogo

Quizá después de todo este camino sigas sin tener todas las respuestas. Y está bien. Porque este libro nunca pretendió decirte quién eres, sino ayudarte a mirar a esa persona que tantas veces has dejado para después.

Has pasado páginas, has respondido preguntas, has recordado, has dudado, has pensado. Algunas respuestas habrán sido claras. Otras quizá hayan removido cosas que preferías mantener dormidas. Pero hay algo que ya no puedes hacer como antes: fingir que no sabes lo que sientes.

Ahora el libro termina. Pero tú no. Y quizá esa sea la parte más incómoda. Porque cerrar estas páginas no significa cerrar nada. Significa que, a partir de aquí, ya no tienes preguntas impresas que contestar. Solo quedas tú frente a ti. Sin excusas. Sin personajes. Sin ruido.

Un lugar llamado yo no es un destino al que llegar. Es el lugar al que, tarde o temprano, siempre tienes que volver.

Y esta vez, quizá descubras que nunca necesitaste encontrarte. Solo dejar de abandonarte.

Con todo mi cariño, **Endika**

Sobre el autor

Soy un escritor y blogger, me encanta escribir sobre reflexiones de la vida y su propósito, la felicidad, el amor y el trabajo.

Siempre he sido un pensador profundo, y me encanta explorar las grandes preguntas de la vida. Me interesa la psicología y la filosofía, pero también me apasionan los temas sociales, cómo la justicia, la igualdad y la paz.

Creo que la escritura es una herramienta poderosa que puede usarse para conectar con los demás, compartir ideas y promover el cambio. Me encanta usar el blog para compartir mis reflexiones con el mundo, y espero que mis palabras puedan inspirar a otros/as a pensar de una forma independiente y vivir sus vidas de manera más plena.

Además de escribir, también disfruto de viajar, pasar tiempo con amigos y familiares y explorar la naturaleza. Soy un hombre curioso y siempre busco aprender cosas nuevas.

Espero que este libro te ayude de verdad a reflexionar sobre tu propia vida y a aprender más sobre ti mismo/a.

Y muchas gracias por leerme.

Agradecimientos

Llegada la hora de los agradecimientos, y cómo te puedes imaginar, no puedo olvidarme de la familia, mis dos hermanos y mi madre que han estado ahí en todo momento. Ellos fueron un soporte durante toda mi vida.

También tengo que agradecer a todas las personas, sea de la clase social que fuesen, que han pasado por mi vida, pues gracias a esas experiencias soy la persona que soy hoy en día. Mis reflexiones vienen dadas por toda la experiencia en la vida, estudios, trabajo y circunstancias personales que han marcado mi vida

Y, por último, pero no menos importantes, agradecer a unos pocos amigos, que han estado apoyándome en todo momento. Me han apoyado tanto con el blog cómo con este libro.