

UNA TRILOGÍA



Live It Love It Leave It

El espacio intermedio

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Creado por Jawad Yousofi con la ayuda de la IA. Traducido del inglés.

Compartido bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).
Puedes imprimirlo, compartirlo y leerlo en voz alta. Por favor, no lo vendas.

Parte de la serie Grand. Lectura gratuita en jawadyousofi.com

CONTENIDO

LIBRO UNO



Live It

La quietud es claridad

LIBRO DOS



Love It

El amor vive en el espacio intermedio

LIBRO TRES



Leave It

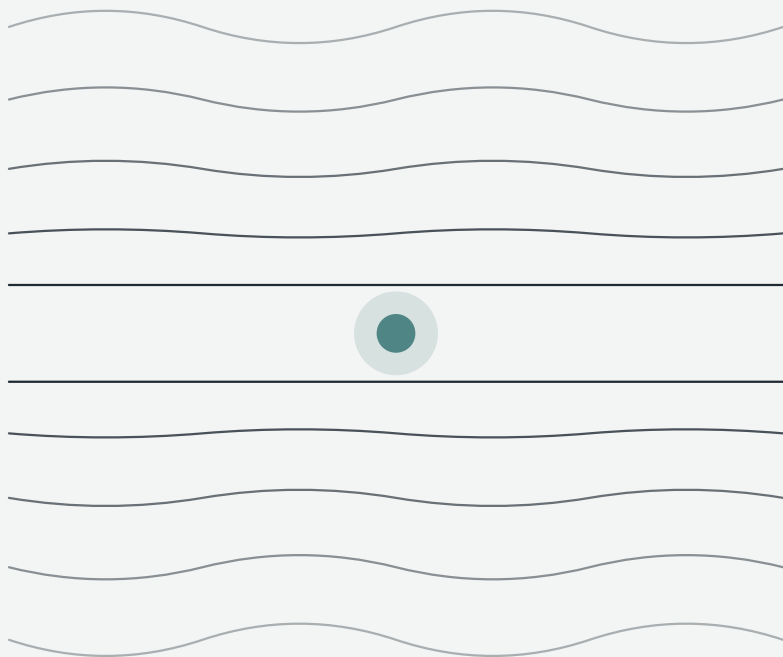
Aprende a soltar

ANTES DE EMPEZAR

Busca un lugar tranquilo. Respira
lento una vez. Lee una página y haz
una pausa.

Cada libro tiene su propia música suave, gratis para escuchar antes
de leer, en jawadyousofi.com

LIBRO UNO



Live It

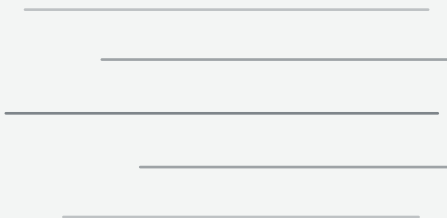
La quietud es claridad



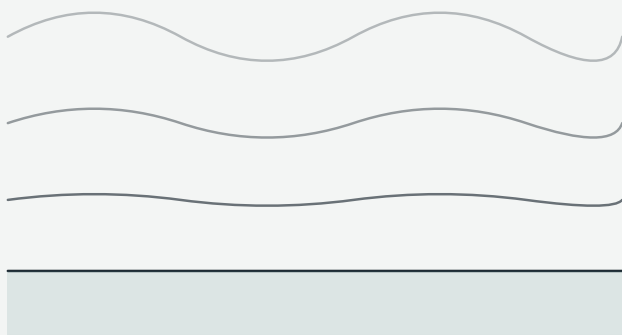
Ámalo o déjalo, nos dicen. ¿Pero
y si primero lo vivimos?



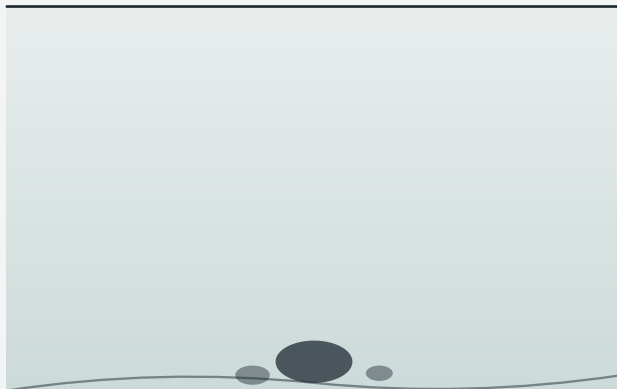
La vida no está pasando en otro
lugar. Está pasando aquí.



Corremos hacia el próximo
momento y nos perdemos aquel
en el que estamos.



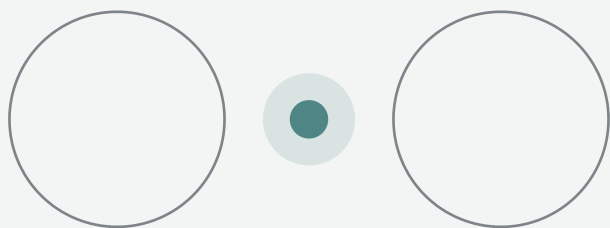
Quédate en calma. No en el
vacío. En calma, como un lago
después de que el viento ha
pasado.



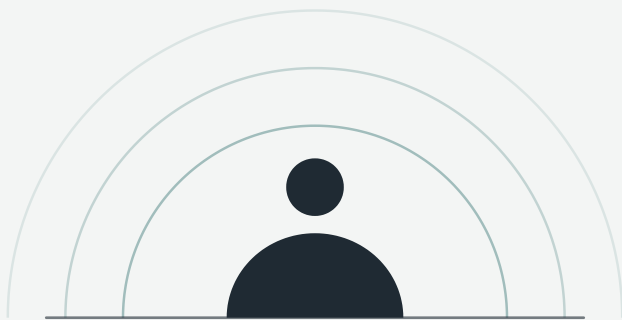
Cuando el agua está quieta, se aclara. Puedes ver hasta el fondo.



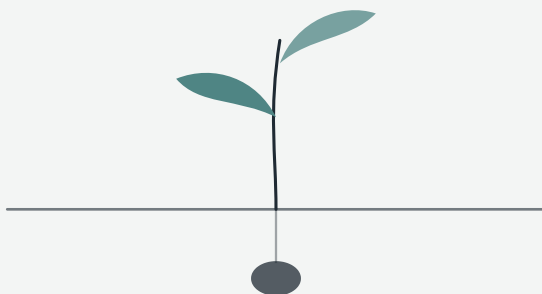
La claridad no viene de pensar
más. Viene de hacer silencio.



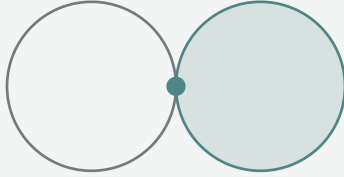
Entre un pensamiento y el
siguiente hay un espacio. Ahí es
donde vives.



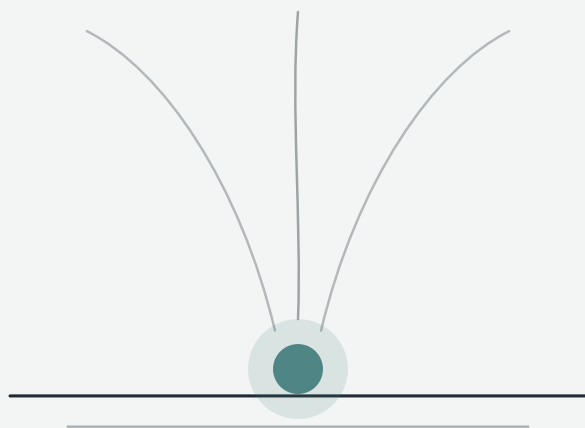
Cuando se sienta difícil, no
huyas. Quédate con ello. Respira.
Vívelo.



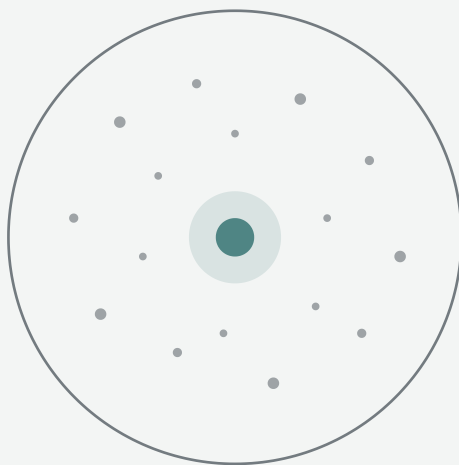
Aquello con lo que te quedas se
convierte en la enseñanza que
necesitabas.



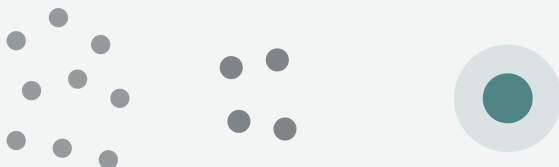
No tienes que arreglar este
momento. Solo encontrarte con
él.



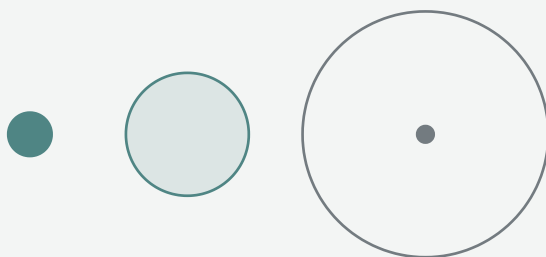
Siente tus pies sobre la tierra.
Siente el aire que entra. Estás
aquí.



La quietud no es no hacer nada.
Es ser todo lo que ya eres.



Cuanta más claridad hay en ti,
menos necesitas.

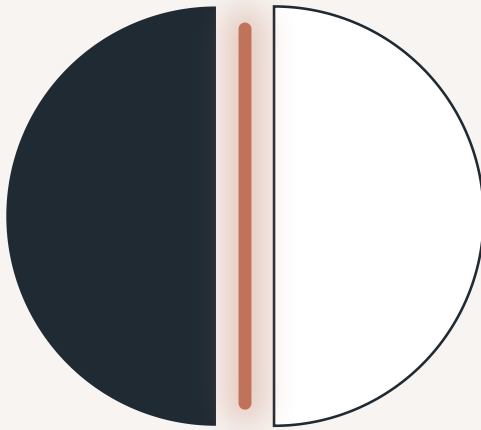


Vívelo plenamente: esta
respiración, este día, esta vida.



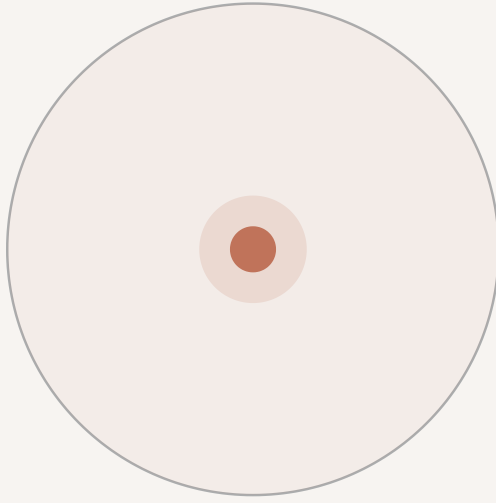
Y cuando de verdad lo hayas
vivido, empezarás a amarlo.

LIBRO DOS

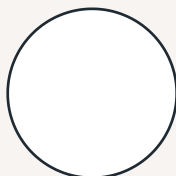
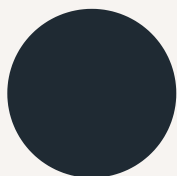


Love It

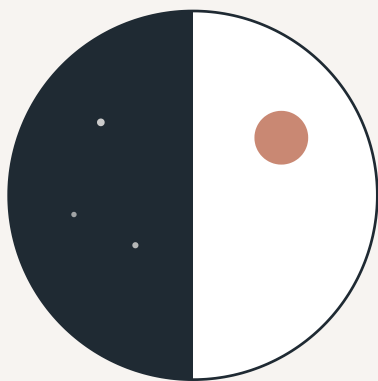
El amor vive en el espacio intermedio



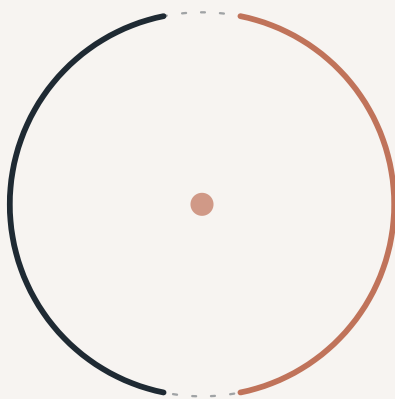
Lo has vivido. Ahora, ¿puedes
amarlo, todo entero?



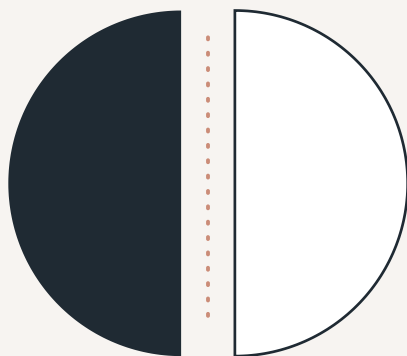
Luz y oscuridad. Alegría y
tristeza. Día y noche. Nos
enseñan a elegir un lado.



Pero un día no es solo mañana.
Necesita la noche para estar
completo.



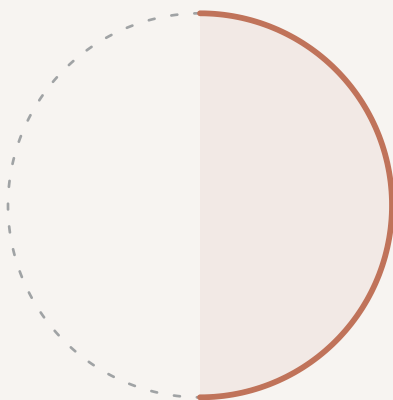
Los opuestos no son enemigos.
Son dos manos del mismo
cuerpo.



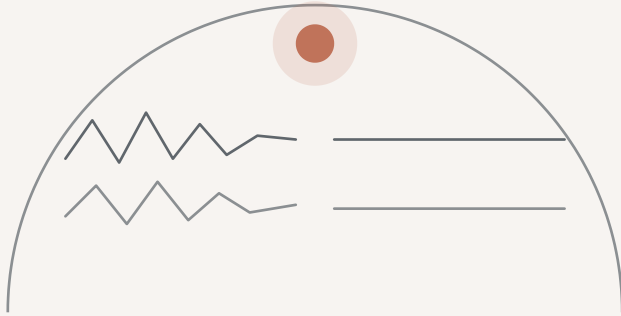
Entre dos opuestos hay un
espacio. No los divide. Los
mantiene unidos.



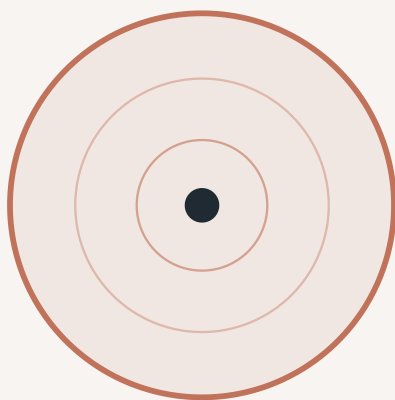
El amor vive en ese espacio.



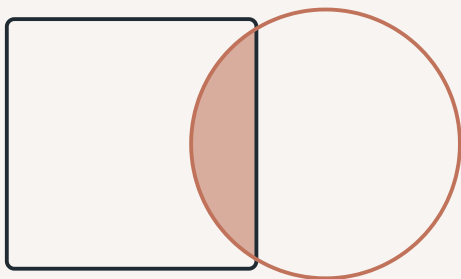
Amar solo las partes fáciles
todavía no es amor. Es
preferencia.



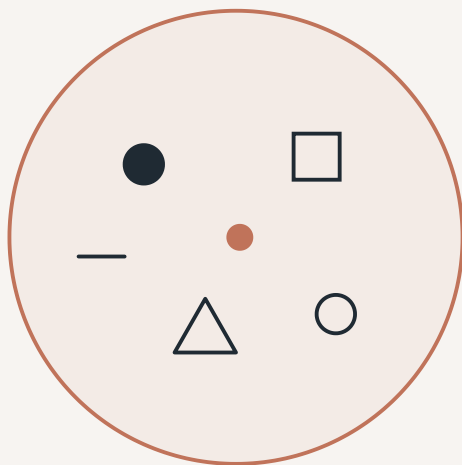
La tormenta y la calma
pertenecen al mismo cielo.



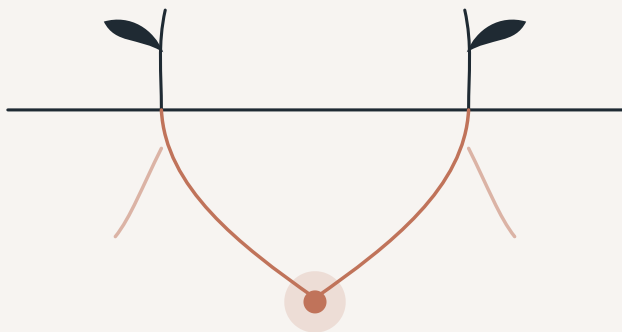
Cuando dejas de rechazar la
mitad de la vida, la vida entera
puede alcanzarte.



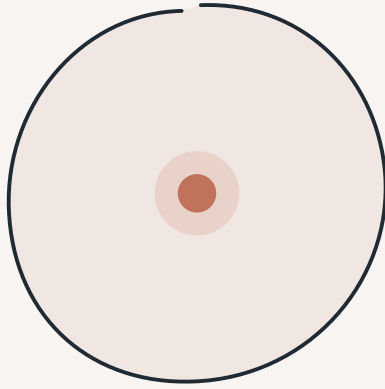
No tienes que elegir entre tu
fuerza y tu ternura. Eres ambas.



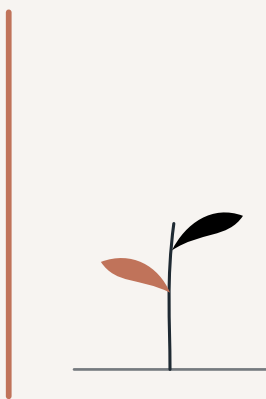
Amar no es estar de acuerdo con
todo. Es hacer espacio para todo.



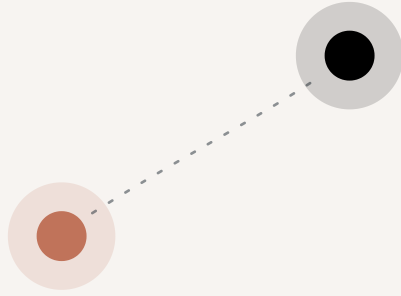
Lo que en la superficie parece
dividirnos, nos une en la raíz.



Ámalo como es, no como
desearías que fuera.

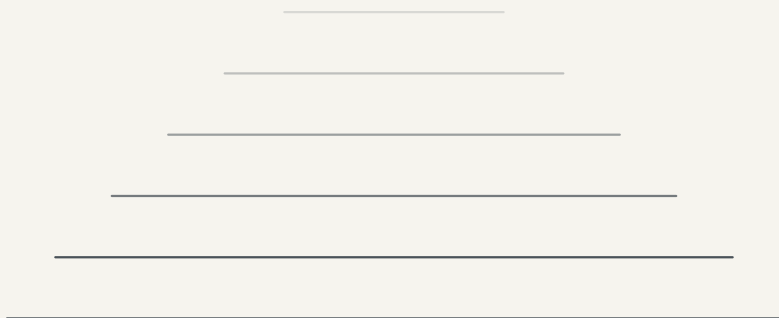


Entre amar y dejar ir hay un espacio. Ahí es donde crecemos.



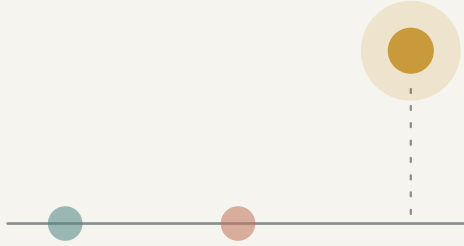
Y cuando de verdad lo hayas
amado, sabrás cuándo es
momento de soltar.

LIBRO TRES

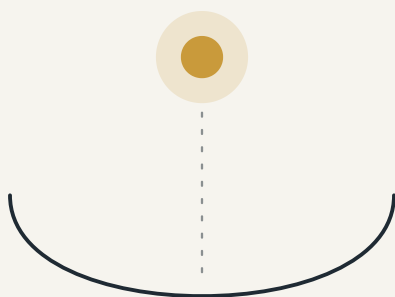


Leave It

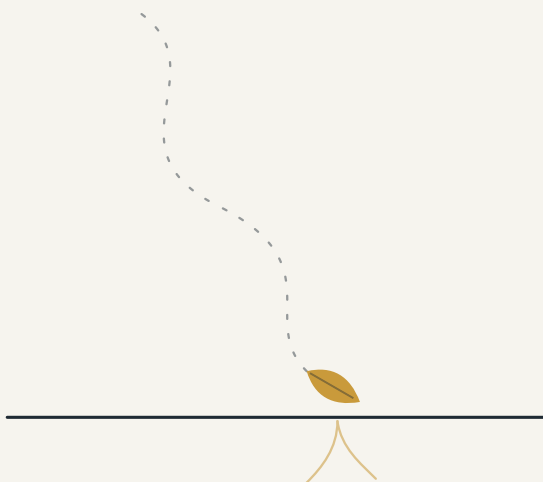
Aprende a soltar



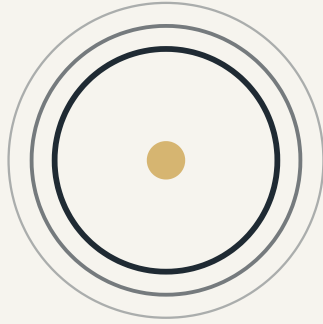
Lo has vivido. Lo has amado.
Ahora, ¿puedes soltarlo?



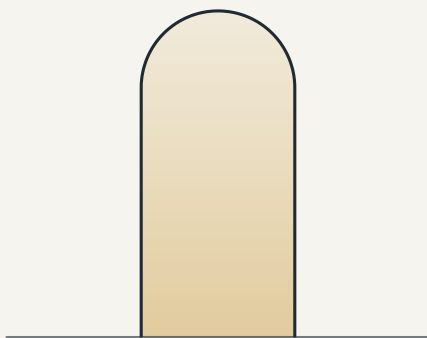
Soltar no es perder. Es abrir la
mano para que pueda volver a
sostener.



Una hoja no lucha contra el
otoño. Cae, y alimenta al árbol
que la creó.



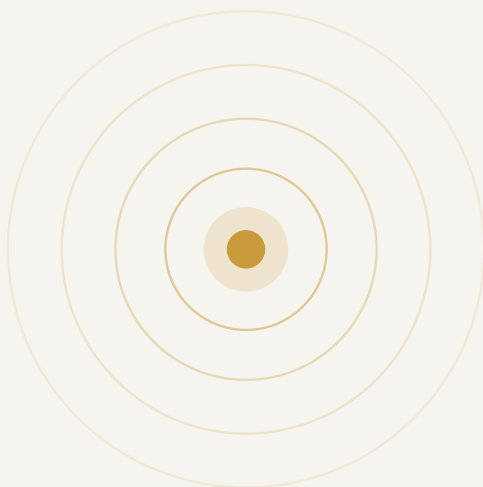
Nos aferramos porque tememos
lo que viene después.



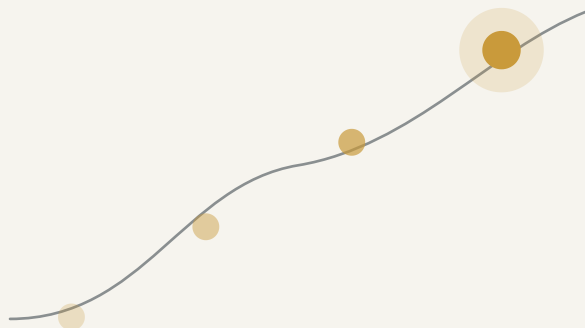
Lo desconocido no es oscuridad.
Es una puerta que aún no hemos
abierto.



Cuando no puedes ver el
camino, empiezas a prestar
atención.



En esa atención, tu saber interior
habla.



Confía en él. Ha estado contigo
todo el tiempo.



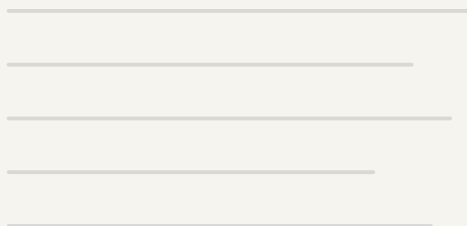
Da el paso, no porque tengas
certeza, sino porque ha llegado
tu momento.



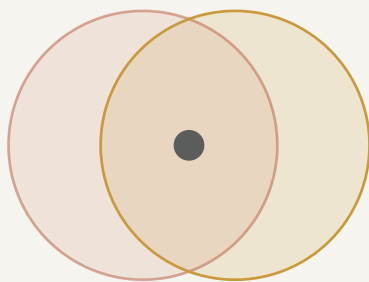
Con cada respiración, sueltas la
anterior. Has estado practicando
toda tu vida.



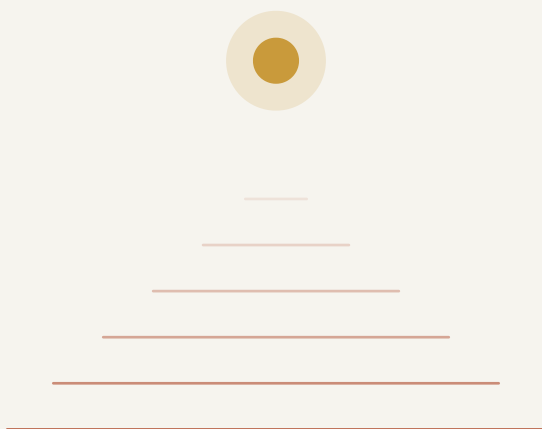
Lo que de verdad es tuyo no se
irá cuando abras la mano.



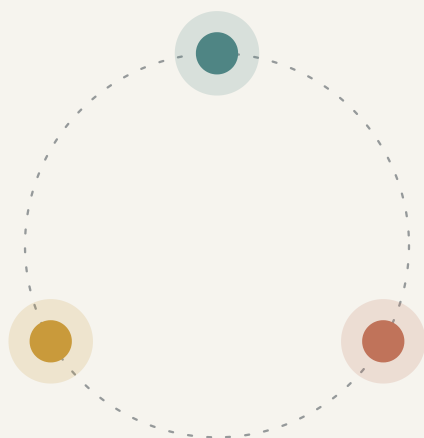
Deja la historia. Quédate con la
lección.



Suelta con amor, y nada se
pierde.



Dejar ir no es lo contrario de
amar. Es el amor que sabe
cuándo soltar.



Vívelo. Ámalo. Suéltalo. Y vuelve
a empezar.

SOBRE EL AUTOR

Jawad Yousofi es escritor y coach de salud holística, formado en el Institute for Integrative Nutrition. Es esposo y padre, y se siente en casa sobre una bicicleta, en un campo de fútbol y en la naturaleza.

Escribe libros pequeños sobre lo que ya está dentro de nosotros, y los comparte libremente.

LA SERIE GRAND

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Lee todos los libros gratis, en varios idiomas, en jawadyousofi.com