

AN INTRODUCTION

Guard Your Thoughts

Roberto Ocampo

If these pages are in your hands, it is because something in you already suspects a simple truth: not everything you think did you choose.

We live surrounded by voices —borrowed ideas, noise that enters without permission and settles into the mind as if it were ours—. We believe we think freely; often we only repeat. And what we repeat shapes us: a thought we do not guard becomes a word, the word becomes an act, the act a habit; and one day the habit hands us back a face we do not remember choosing.

This book is born of a certainty I want to give you from the very first page: your thoughts belong to you, and you can guard them. You need not be wise, nor withdraw from the world; it is enough to become, for a moment, the owner of your attention. To guard a thought is a small and deep gesture, and it is entirely in your hands.

It all began with a single sentence, which I guarded in my mind for days until I could call it mine:

*«Guard your thoughts, for they define your actions.
Your actions become habits, and your habits reveal who you are.»*

I put it under suspicion and verified it against thirty-five sources in two languages before I signed it. I promise you no formulas or shortcuts: I offer you an honest path, with its seams showing, so that you may learn to choose what dwells in your mind.

If that calls to you, come in. The door is open —and on the other side is you, a little more your own.

— Roberto Ocampo

START HERE



Listen

Audiobook, in the author's voice



Read

Choose Spanish or English and download the PDF

[ROBERTOOCAMPO.COM/CUIDA-TUS-PENSAMIENTOS](https://robertoocampo.com/cuida-tus-pensamientos)

UNA INTRODUCCIÓN

Cuida Tus Pensamientos

Roberto Ocampo

Si tienes estas páginas en tus manos, es porque algo en ti ya sospecha una verdad sencilla: no todo lo que piensas lo elegiste tú.

Vivimos rodeados de voces —ideas prestadas, ruido que entra sin permiso y se queda a vivir en la mente como si fuera nuestro—. Creemos que pensamos libres; muchas veces solo repetimos. Y lo que repetimos nos forma: un pensamiento que no cuidamos se vuelve palabra, la palabra se vuelve acto, el acto costumbre; y un día la costumbre nos devuelve un rostro que no recordamos haber escogido.

Este libro nace de una certeza que quiero regalarte desde la primera página: tus pensamientos te pertenecen, y puedes cuidarlos. No hace falta ser sabio ni retirarse del mundo; basta volverte, por un momento, dueño de tu atención. Cuidar un pensamiento es un gesto pequeño y hondo, y está enteramente en tus manos.

Todo empezó con una sola frase, que cuidé en la mente durante días hasta poder llamarla mía:

«Cuida tus pensamientos, porque definen tus actos.

Tus actos se convierten en hábitos, y tus hábitos revelan quién eres.»

La puse bajo sospecha y la verifiqué contra treinta y cinco fuentes en dos idiomas antes de firmarla. No te prometo fórmulas ni atajos: te ofrezco un camino honesto, con sus costuras visibles, para que aprendas a elegir lo que habita tu mente.

Si eso te llama, pasa. La puerta está abierta —y del otro lado estás tú, un poco más dueño de ti.

— Roberto Ocampo

COMIENZA AQUÍ



Escúchalo

Audiolibro, con la voz del autor



Léelo

Elige español o inglés y descárgalo en PDF

[ROBERTOOCAMPO.COM/CUIDA-TUS-PENSAMIENTOS](https://robertoocampo.com/cuida-tus-pensamientos)