

La Biología Del Presente PDF

SERGI TORRES



Más libros gratuitos en Bookee



Escanear para descargar

Sobre el libro

Descubre cómo activar el «modo presencia» y sumérgete en el deleite de vivir plenamente. ¿Te has preguntado si nuestra percepción de la vida influye más de lo que pensamos en nuestra biología? La conexión entre nuestros pensamientos, emociones y nuestro organismo puede ser mucho más profunda de lo que suponemos. Por ello, reflexionar de manera atenta y sincera sobre nuestro interior puede ser la clave para alcanzar una experiencia de vida completa. La biología del presente nos ofrece una travesía cautivadora que fusiona ciencia y espiritualidad, instándonos a replantear todo lo que hemos dado por cierto acerca de lo que significa ser humano, y a convertirnos en aventureros del momento presente.

En compañía de Sergi Torres y David del Rosario, seremos guiados en esta exploración hacia nuestra esencia más auténtica. Su mensaje fundamental es claro: es hora de dejar atrás la mentalidad de mera supervivencia y descubrir una nueva forma de vida dentro de nosotros. La transición entre el «modo supervivencia» y el «modo presencia» es solo cuestión de una decisión, y cada capítulo de este libro está diseñado para conducirnos hacia esa reveladora elección.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Sergi Torres inició su carrera como fisioterapeuta, pero hace una década decidió abandonar esta trayectoria para dedicarse a su verdadera pasión. Hoy en día, organiza un ciclo de encuentros mensuales en el Teatro La Villarroel de Barcelona y comparte su conocimiento en eventos en Europa, Latinoamérica y Estados Unidos. Además, es autor de dos libros, "Un puente a la realidad" y "Saltar al vacío". La película "Yo libre, un viaje al instante presente", dirigida por David del Rosario, se centra en el mensaje inspirador de Sergi.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

La Biología Del Presente Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro **La Biología Del Presente**

"La Biología del Presente" de Sergi Torres es un libro recomendable para todos aquellos interesados en la autoayuda, el desarrollo personal y la comprensión de la relación entre la mente y el cuerpo. Es especialmente útil para quienes buscan una nueva perspectiva sobre la salud, el bienestar y la conexión con su propia biología. También puede atraer a estudiantes de psicología, terapeutas y profesionales de la salud que deseen explorar cómo los pensamientos y emociones afectan nuestro bienestar físico. En definitiva, este libro está dirigido a cualquier lector que desee mejorar su calidad de vida a través de una comprensión más profunda de sí mismo y de su entorno.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de La Biología Del Presente en formato de tabla

Capítulo	Tema	Resumen
1	Introducción a la Biología del Presente	Sergi Torres presenta la idea de que nuestro estado emocional y mental influyen directamente en nuestra biología y en cómo nos enfrentamos a la vida.
2	El Poder de la Conciencia	El autor expone cómo la conciencia puede transformar nuestra percepción de la realidad y afectar nuestra salud física y emocional.
3	Emociones y Salud	Se profundiza en la relación entre las emociones y la salud, destacando la importancia de gestionar las emociones para mantener un bienestar integral.
4	La Importancia del Aquí y Ahora	Se discute la necesidad de vivir en el presente y cómo esto impacta positivamente en nuestra biología y en la toma de decisiones.
5	Mentalidad y Creencias	Torres analiza cómo nuestras creencias y pensamientos moldean nuestra experiencia de vida y nuestro estado biológico.
6	La Interconexión	El autor enfatiza la conexión entre mente, cuerpo y entorno, sugiriendo que todo influye en nuestro bienestar.
7	Técnicas de Transformación	Se presentan diversas prácticas y técnicas para fomentar una mejor salud mental y emocional, promoviendo cambios en la biología personal.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo	Tema	Resumen
8	Impacto en las Relaciones	Se aborda cómo nuestro estado interno afecta nuestras relaciones interpersonales y cómo mejorarlas.
9	La Evolución Personal	Sergi Torres cierra con una reflexión acerca del crecimiento personal y la evolución a través del autoconocimiento y la conciencia.
10	Conclusiones	El libro concluye resaltando la importancia de la reflexión y el entendimiento de uno mismo para vivir en plenitud y bienestar.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

La Biología Del Presente Lista de capítulos resumidos

1. Introducción a la Biología del Presente y sus Conceptos Fundamentales
2. La Naturaleza de la Realidad y su Impacto en la Humanidad
3. La Conexión entre Nuestras Emociones y la Biología
4. La Influencia del Entorno en Nuestro Bienestar Biológico
5. El Poder de la Conciencia sobre Nuestra Salud
6. Conclusiones y Reflexiones sobre la Biología del Presente

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Introducción a la Biología del Presente y sus Conceptos Fundamentales

La "Biología del Presente" de Sergi Torres nos invita a explorar una perspectiva revolucionaria acerca de cómo los seres humanos interactuamos con nuestra biología y la realidad que nos rodea. En esta obra, el autor propone un enfoque que trasciende la concepción tradicional de la biología, considerando no solo los aspectos físicos y genéticos que nos conforman, sino también la influencia de nuestras emociones, pensamientos y entorno en nuestra salud y bienestar general.

En primer lugar, es crucial entender que la naturaleza de la realidad es más compleja de lo que parece. Torres sugiere que la realidad es un tejido entrelazado de experiencias, creencias y percepciones, y que estas dimensiones subjetivas tienen un impacto directo en nuestra biología. La interacción entre lo que creemos y lo que sentimos actúa como un puente que conecta la mente y el cuerpo, revelando cómo nuestras actitudes hacia la vida pueden manifestarse en cambios biológicos. Por ejemplo, el estrés emocional puede resultar en una respuesta fisiológica que perjudica nuestro sistema inmune, mientras que el optimismo puede propiciar un estado de salud más robusto.

Además, la conexión entre nuestras emociones y la biología es un eje central en la obra. Según Torres, nuestras emociones son mucho más que meras

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

respuestas psicológicas; son informadores biológicos que afectan cómo funcionan nuestros cuerpos. Cuando experimentamos emociones como el amor, la alegría o la gratitud, estas generan respuestas químicas en el cerebro que pueden estimular la regeneración celular, mejorar la circulación sanguínea y promover un equilibrio hormonal beneficioso. Con ello, el autor plantea que cultivar emociones positivas no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también tiene efectos tangibles en nuestra salud física.

La influencia del entorno en nuestro bienestar biológico es otro aspecto destacado en la "Biología del Presente". Torres enfatiza que no somos seres aislados; estamos inmersos en un ecosistema de interacciones con otras personas y con nuestro entorno físico. Factores como la calidad del aire, los espacios verdes, y las relaciones sociales influyen notablemente en nuestra salud. En este sentido, ambientes que fomentan la colaboración, la creatividad y la conexión humana promueven un bienestar integral, mientras que contextos adversos pueden llevar al desarrollo de enfermedades y trastornos.

El poder de la conciencia sobre nuestra salud es un concepto fundamental que Torres desarrolla a lo largo de su libro. Nos invita a reconocer que somos co-creadores de nuestra realidad. Al tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno, podemos empezar a tomar decisiones más conscientes que

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

favorezcan nuestra salud. Esta idea de que nuestra atención y voluntad pueden modificar nuestra biología sitúa al individuo en una posición activa en su proceso de sanación y bienestar, abriendo la puerta a nuevas posibilidades para la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Con estas reflexiones, Torres nos alienta a adoptar una visión holística de la vida, donde la biología es solo una parte de un todo más amplio. La "Biología del Presente" nos ofrece un marco para entender cómo nuestras emociones, nuestro entorno y nuestra conciencia se entrelazan, afectando no solo nuestra biología, sino también la calidad de nuestra existencia. Al final, el autor nos deja con una invitación: observar nuestra vida desde una nueva perspectiva, dentro de una interconexión vibrante de cuerpo, mente y entorno que nos capacita para vivir de manera más plena y saludable.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. La Naturaleza de la Realidad y su Impacto en la Humanidad

En "La Biología del Presente", Sergi Torres explora la naturaleza de la realidad, afirmando que esta es más que una simple percepción, es un entramado complejo de interacciones, relaciones y efectos que tienen un profundo impacto sobre la condición humana. Según Torres, la realidad no es algo fijo o estático, sino un fenómeno dinámico que se construye a través de nuestras experiencias, pensamientos y emociones. Esta idea nos invita a replantear cómo percibimos el mundo que nos rodea y cómo nuestras consideraciones influyen en nuestra existencia cotidiana.

La realidad en la que habitamos, sostiene Torres, está interconectada con nuestra biología. Cada pensamiento, emoción o decisión que tomamos genera una reacción en nuestro organismo. Esta interrelación sugiere que no estamos separados de nuestro entorno; más bien, somos parte de un bioecosistema donde cada aspecto de nuestra vida afecta y se ve afectado por todo lo demás. Las repercusiones de esta conexión son vitales para entender no solo nuestro bienestar individual, sino también la salud colectiva de la humanidad.

Torres argumenta que gran parte del sufrimiento humano se deriva de la desconexión con esta realidad. Al vivir en una forma de automatismo o en respuesta a patrones aprendidos, podemos ignorar las capacidades innatas

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

que poseemos para cambiar nuestras circunstancias. Esto es especialmente evidente en la manera en que enfrentamos problemas emocionales, sociales o ecológicos. La desconexión lleva a una interpretación distorsionada de nuestra situación, lo que puede generar estrés, ansiedad y una sensación prolongada de insatisfacción.

La conciencia sobre nuestra naturaleza y la realidad que nos rodea se convierte, entonces, en una herramienta indispensable para la transformación personal y social. Torres propone que al tomar la responsabilidad consciente por nuestras emociones y conceptos, podemos cambiar no solo nuestra biología, sino también influir en la realidad de quienes nos rodean. Este cambio de perspectiva permite abrir nuevas puertas hacia la sanación y el desarrollo humano.

Finalmente, la exploración de la realidad que plantea Torres no solo se limita a la esfera personal, sino que también tiene implicaciones sociales. Un cambio en la percepción individual puede ser el catalizador para transformaciones colectivas significativas. Al reconocer que nuestra salud biológica está entrelazada con nuestro entorno social y ecológico, se hace evidente la necesidad de trabajar juntos hacia un modelo de vida que priorice la sostenibilidad y el bienestar común.

En conclusión, "La Biología del Presente" nos invita a reflexionar sobre

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

cómo entendemos nuestra realidad y cómo nuestras elecciones, moldeadas por nuestra comprensión y conexión con la biología, pueden tener un impacto profundo y duradero sobre la humanidad. Empezar este viaje de autodescubrimiento y re-conexión es esencial no solo para nuestro propio bienestar, sino para el futuro de nuestra sociedad y el planeta.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. La Conexión entre Nuestras Emociones y la Biología

En "La Biología del Presente", Sergi Torres presenta una visión profunda sobre la intrincada relación entre nuestras emociones y los procesos biológicos que ocurren en nuestro cuerpo. Las emociones, a menudo consideradas como meras reacciones subjetivas, son en realidad catalizadores poderosos que influyen directamente en nuestra biología. Este enfoque nos invita a reflexionar sobre cómo nuestras vivencias emocionales impactan no solo nuestro bienestar mental, sino también nuestra salud física y la manera en que nos relacionamos con el entorno que nos rodea.

Torres argumenta que las emociones no son simplemente experiencias pasajeras, sino que desempeñan un papel fundamental en la regulación de nuestras funciones biológicas. Por ejemplo, el estrés, que se origina de emociones de ansiedad o temor, activa una serie de respuestas fisiológicas que pueden alterar dramáticamente nuestro sistema inmunológico. Esta conexión revela cómo una emoción negativa puede tener repercusiones en nuestro estado de salud, resaltando la importancia de cultivar una vida emocional equilibrada para favorecer una biología saludable.

Asimismo, las emociones positivas, como la alegría y el amor, generan efectos beneficiosos en nuestro organismo, propiciando la liberación de hormonas como la oxitocina y las endorfinas, que fomentan la sensación de

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

bienestar y ayudan a combatir la enfermedad. Torres enfatiza la necesidad de atender y comprender nuestras emociones, ya que son indicadores vitales de nuestro estado interno y pueden guiarnos hacia un mayor autoconocimiento y, por ende, hacia una vida más auténtica y sana.

Un aspecto crucial que se destaca en este capítulo es la idea de que nuestras creencias y pensamientos influyen directamente en nuestras emociones, y por consiguiente, en nuestra biología. La percepción que tenemos de nuestra realidad tiene el poder de transformar nuestros estados emocionales, lo que a su vez puede desencadenar cambios físicos en nuestro cuerpo. Torres nos invita a adoptar una postura activa frente a nuestras emociones, promoviendo la autoconciencia y la autorregulación como herramientas para mejorar nuestra salud integralmente.

La conexión entre las emociones y la biología es un llamado a la acción para desarrollar una mayor inteligencia emocional, lo que nos permitirá gestionar nuestras reacciones ante los eventos de la vida diaria. En resumen, este capítulo subraya la importancia de reconciliar nuestra vida emocional con nuestro bienestar biológico, instaurando un círculo virtuoso que nutre tanto nuestra mente como nuestro cuerpo.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. La Influencia del Entorno en Nuestro Bienestar Biológico

El entorno en el que nos desenvolvemos desempeña un papel crucial en nuestra biología y bienestar físico y mental. Desde el aire que respiramos hasta las interacciones sociales que cultivamos, cada elemento de nuestro entorno puede influir profundamente en nuestra salud biológica. Este capítulo se adentra en cómo factores ambientales, culturales y sociales impactan en nuestra biología personal y, por ende, en nuestro bienestar general.

Las emociones y la biología están inextricablemente ligadas, y el entorno puede alterar no solo nuestras emociones, sino también nuestras respuestas biológicas a ellas. Por ejemplo, un entorno estresante puede desencadenar reacciones químicas en nuestro cuerpo que se traducen en un aumento del cortisol, la hormona del estrés, afectando nuestra salud a largo plazo. En este sentido, la calidad de nuestro entorno físico -tales como la contaminación del aire o el acceso a espacios verdes- se convierte en un determinante crítico de nuestra salud.

Asimismo, las relaciones interpersonales y el apoyo social que recibimos de nuestro entorno inmediato influyen en nuestra salud. El aislamiento social puede provocar consecuencias adversas en la salud, mientras que sentirnos conectados y apoyados puede mejorar nuestro sistema inmunológico y

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

nuestra resiliencia ante enfermedades. La biología del presente aboga por la importancia de una comunidad que fomente la interacción positiva, el amor y la comprensión, destacando que el bienestar no es solo un estado individual, sino un fenómeno social y colectivo.

Además, la cultura, la socio-economía y los estilos de vida que predominan en un entorno determinado influyen en nuestras decisiones y hábitos. Por ejemplo, las costumbres alimenticias de una comunidad, el acceso a instalaciones deportivas o incluso la promoción de ciertos valores culturales pueden modelar nuestra salud biológica. Del mismo modo, el estrés crónico derivado de contextos socioeconómicos adversos ha demostrado tener efectos corrosivos en nuestro cuerpo y mente.

Es crucial entender que nuestros cuerpos son, en cierta manera, una extensión del entorno que nos rodea. Las condiciones en las que vivimos, los alimentos que consumimos y las relaciones que cultivamos son todos factores que contribuyen a nuestro estado biológico general. La biología del presente nos invita a considerar cómo una modificación en nuestro entorno puede desbloquear potenciales curativos y fomentar una vida más saludable. En este capítulo, se establece claramente que cuidar y mejorar nuestro entorno no es solo un acto de responsabilidad ambiental, sino un paso esencial hacia la mejora de nuestra propia salud y la de las futuras generaciones.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. El Poder de la Conciencia sobre Nuestra Salud

La obra "La Biología del Presente" de Sergi Torres hace hincapié en el extraordinario potencial que tiene la conciencia humana no solo para entender la realidad, sino también para influir de manera decisiva en nuestra salud y bienestar. En este contexto, la conciencia se presenta como una herramienta poderosa que puede alterar nuestras percepciones, emociones y, en última instancia, nuestras experiencias físicas.

Torres plantea que la manera en la que interpretamos y reaccionamos ante los eventos de nuestra vida tiene un efecto directo en nuestro estado de salud. Este concepto se apoya en la premisa de que las emociones no son meras reacciones pasajeras, sino que moldean profundamente nuestra biología. Por ejemplo, el estrés crónico, la ansiedad y otros estados emocionales negativos pueden manifestarse físicamente como enfermedades, mientras que la paz mental y la felicidad pueden fomentar procesos de curación y regeneración en el cuerpo.

Un aspecto fundamental que se aborda es la capacidad de nuestra mente para afectar el sistema inmunológico. Estudios han demostrado que un estado mental positivo puede fortalecer nuestras defensas naturales, mientras que el pesimismo y la depresión pueden debilitarlas. Esto sugiere que, al sanar nuestra mente y cambiar nuestra narrativa interna, también podemos

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

impactar nuestra salud física de manera significativa.

Además, Torres explora el fenómeno del 'efecto placebo', donde las creencias y expectativas de una persona pueden desencadenar respuestas biológicas reales. Este principio resalta el poder de la mente para influir en el cuerpo y cómo la conciencia sobre nuestras emociones y pensamientos puede ser aplicada para mejorar nuestra salud. De esta manera, el acto de tomar conciencia de lo que sentimos y pensamos se convierte en un primer paso crucial hacia el bienestar.

La meditación, la visualización y otras prácticas de desarrollo personal son ejemplos de cómo podemos entrenar nuestra conciencia para que trabaje a nuestro favor. Torres indica que, al cultivar una práctica consciente, podemos transformar nuestras percepciones y respuestas ante el estrés y los desafíos de la vida, lo que no solo ayuda a mejorar nuestro estado emocional, sino que también se traduce en beneficios físicos tangibles.

Finalmente, el autor enfatiza que la salud es un estado dinámico que va más allá de la simple ausencia de enfermedad. Es un estado integral que abarca nuestra mente, nuestras emociones y nuestro entorno. Al reconocer el poder de nuestra conciencia en este proceso, nos empoderamos para tomar un papel activo en nuestra salud. Por lo tanto, asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y emociones se convierte en un acto fundamental

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

para promover un estado óptimo de bienestar y salud a largo plazo.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Conclusiones y Reflexiones sobre la Biología del Presente

La Biología del Presente nos invita a replantear nuestra comprensión de la vida y de las dinámicas que operan en nuestro ser y el entorno. A lo largo de este viaje, hemos aprendido que la realidad es mucho más que una mera acumulación de hechos biológicos; es un entramado complejo donde las emociones, la conciencia y el contexto ambiental juegan roles cruciales en nuestro bienestar y salud.

Uno de los descubrimientos más impactantes que se extraen de la lectura de Sergi Torres es la importancia de nuestras emociones no solo como respuestas a situaciones externas, sino como generadoras de cambios biológicos internos. La conexión entre el estado de ánimo y la salud física se manifiesta de diversas maneras, evidenciando que nuestras reacciones emocionales pueden influir en la manera en que nuestros cuerpos procesan la realidad, lo que puede resultar en estados de enfermedad o bienestar.

Del mismo modo, la influencia del entorno se vuelve un tema recurrente. El ambiente no es un mero escenario; es una parte activa de nuestra biología. Desde la calidad del aire que respiramos hasta las relaciones interpersonales que cultivamos, todo tiene un impacto en nuestro bienestar. Aquí se plantea una responsabilidad personal y colectiva: crear y buscar entornos que nutran y favorezcan nuestra salud, tanto mental como física.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Además, el poder de la conciencia es un concepto fundamental que surge con fuerza. La capacidad que tenemos de observar y dirigir nuestros pensamientos y emociones es, en última instancia, lo que puede permitirnos tomar el control de nuestra salud. La conciencia nos ofrece una herramienta poderosa para moldear nuestras experiencias y, por ende, nuestro cuerpo. En este sentido, la evolución hacia una conciencia plena puede ser vista no solo como un deseo filosófico sino como una necesidad biológica para alcanzar un estado óptimo.

Finalmente, al reflexionar sobre los conceptos explorados en "La Biología del Presente", queda claro que el futuro de nuestra salud depende de un enfoque integral que considere las interconexiones entre emoción, biología y ambiente. La biología no es un proceso aislado; es un fenómeno interrelacionado que requiere de nuestra atención y un cambio en nuestra paradigma social y personal. Como seres humanos, debemos comprometernos a ser más conscientes, tanto de nuestro interior como del entorno que nos rodea, para avanzar hacia un estado de bienestar colectivo y sostenible.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de La Biología Del Presente

1. "La vida no sucede 'a través de nosotros', sino 'como nosotros'."
2. "El presente es el único tiempo donde se puede crear y transformar todo lo que somos."
3. "Nuestra realidad está determinada no solo por lo que hacemos, sino principalmente por cómo percibimos lo que hacemos."
4. "El cambio verdadero solo ocurre cuando decidimos abandonar el control y confiar en el proceso de la vida."
5. "La biología del presente nos enseña que cada instante es una oportunidad para renacer y reinventarnos."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.
- Conversaciones difíciles

Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?
Elija 1-3 objetivos

- Ser un mejor padre
- Ser una persona eficaz
- Mejorar mis habilidades sociales
- Mejorar mi capacidad de gestión
- Abrir la mente
- Ganar más dinero
- Estar sano
- Ser feliz
- Inspirarme con biografías

Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

La sabiduría de la vida

Key Insight 1

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

Key Insight 2

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más