



Decálogo turista espacial

Consejos de Félix Torán, escritor, doctor en Ingeniería, experto en temas aeroespaciales y portavoz en España de la AXE Apollo Space Academy(AASA)

(Web: www.felixtoran.es – Twitter: @FelixToran – Facebook: <https://www.facebook.com/FelixToran>)

1. Vive la experiencia en el momento presente. Tendrás mucho tiempo para hablar sobre tu viaje al espacio tras tu regreso. Pero para vivirlo en toda su intensidad sólo tendrás una oportunidad: mientras sucede.

2. Entrena tu mente para disfrutar al máximo de esta experiencia. Y no hablo de acumular conocimientos, sino de entrenar a tu mente para permanecer en lo que está sucediendo ahora mismo, y tener una experiencia completa. Te recomiendo practicar la concentración y la atención plena o *mindfulness*. Puedes aprender en este artículo: <http://tinyurl.com/ArticuloToran>

3. Recuerda que la ingravidez no significa ausencia de gravedad. Lo que significa es no sentir la gravedad (es decir, tu peso). Esto ocurre cuando te encuentras en una caída libre constante, como le ocurre a todos los cuerpos en el espacio. No es una sensación agradable. A pesar de ello, vive esa sensación como lo que es, y considérate afortunado: ¡eres uno de los pocos que la está experimentando! Que esto te sirva para que, al volver, aprecies más tu conexión con la Tierra, que te mantiene sujeto y te da una gran sensación de seguridad.

4. No volverás siendo el mismo. Va a ser una experiencia única que te va a permitir evolucionar incluso a nivel de crecimiento personal. ¡Tráete lo mejor de las estrellas!

5. Allí arriba, aprende una lección de humildad. Date cuenta de lo pequeños que somos en realidad. Los problemas del día a día, que parecen ser el fin del mundo, son microscópicos comparados con la inmensidad del universo. Aprecia la Tierra como un todo. ¡Que esto te sirva para comprender que, en realidad, estamos todos interconectados aunque a veces solo queramos crear distancias y barreras!

6. Prepárate bien físicamente, y cuida tu salud. El ser humano está hecho para vivir en la Tierra. La ingravidez es hostil para nuestro cuerpo. No vas a estar expuesto tanto tiempo como un astronauta en una misión espacial, pero te expones a una aventura que requiere de una buena preparación física. Te recomiendo practicar deportes aeróbicos y de resistencia, llevar una alimentación sana. En general, cuida mucho tu salud.

7. Recuerda que encima de las nubes siempre brilla el sol. Allí arriba lo vas a ver muy claro. ¡Recuérdalo en tu vida cotidiana cuando regreses del espacio! Esas nubes mentales que nos preocupan y nos hacen sufrir ocultan a un sol que siempre brilla dentro de nosotros.

8. La vida no es una sucesión de problemas. Es una sucesión de retos. La diferencia entre quien triunfa y quien fracasa no es el número de obstáculos que encuentra. Es su actitud ante esos obstáculos. Un astronauta tiene esa actitud mental positiva. Convierte los problemas en retos. Convertirse en un turista espacial es un reto muy grande. ¡Pero todo no acaba ahí! Mantente listo para abordar nuevos retos en la vida, cada vez más ambiciosos. ¡Que esta experiencia te motive a llegar todavía más lejos en tu vida!



AXE
APOLLO

9. **Actúa como un líder.** ¡Inspira a otras personas a seguir tu aventura y llegar todavía más lejos!

10. **No seas un líder cualquiera, ¡sé un líder consciente!** En el espacio no se buscan triunfos individuales. Es imprescindible trabajar en equipo, pensando en el bien de la misión. Conviértete en un líder humilde. Lo que has vivido te hace grande, pero más grande te hará tu humildad. No utilices esta experiencia para engrandecer tu ego, sino para contribuir a este mundo, inspirando a otras personas a llegar todavía más lejos en el turismo espacial.