

El Viaje de las 5E



Darien Dominguez Perez
Identidadmagnetica.com

ENERGÍA
ENFOQUE
ESTRATEGIA
EXPANSIÓN
EVALUACIÓN
EVOLUCIÓN



Índice

Pag:

Nota de autor	0
Derechos de autor	2
Prólogo	3
Prefacio	8

Energía:	14
Capítulo 1: El silencio insoportable	16
Una señal en la ventana	24
Primer Pasaje: Billeto Sin Destino	28
La Promesa del Desconocido	33
El Último Adiós a lo Viejo	40

Enfoque:	43
Capítulo 2: La Hora de Enfocar	45
El Guardián de la Puerta	51
Dónde Pones tu Atención, Pones tu Vida	55
El Arte de Decir que No	60
El Norte Interno	64

Estrategia:	67
Capítulo 3: La Trampa del Caos	69
Diseñar para Sostenerse	75
Sencillo, no Simple	79
Lo que No se Planifica, se Repite	83
Lo Pequeño Sostenido	87



Pag:

Expansión:	90
Capítulo 4: Cuando el Dar Se Convierte en Camino	92
Congruencia como Magnetismo.	96
El Valor de Ser Visible	100
Multiplicarse sin Perderse	104
El Efecto Espejo	108
 Evaluación:	111
Capítulo 5: Mirarse Sin Filtros	113
La Trampa de la Productividad Vacía	117
El Coraje de Corregirse	120
Celebrar lo Invisible:	124
La Mirada que Vuelve	128
 Evolución	130
Epílogo:	131
 FIN	136
Sobre el Autor	137



Nota del Autor:

El Viaje de las 5E no es solo un libro. Es un testimonio vivo. Escrito desde la vulnerabilidad, desde el hambre de sentido, desde la necesidad urgente de transformar una vida marcada por la lucha, en una vida guiada por propósito.

Mi nombre es Darien Domínguez Pérez, soy cubano, y al momento de escribir estas páginas tengo 23 años, y aunque en años no parezca tanto, lo vivido en este tiempo ha sido una travesía profunda que me empujó a preguntarme quién soy, por qué estoy aquí, y hacia dónde se supone que debo ir.

Este libro no nació por inspiración repentina, surgió porque no tenía otra opción; tenía que salir de mí, tenía que ser compartido.

A lo largo de este viaje, muchas veces sentí que no podía más, que no era suficiente, que mi voz no importaba, pero cada caída me acercó más a mi verdadera identidad, cada noche en silencio, cada palabra escrita con el corazón roto, me fue revelando que dentro de mí había una fuerza que nunca había sabido nombrar.



Y si llegaste hasta aquí, si de alguna manera estas palabras resonaron contigo, quiero agradecerte por permitirme entrar a tu mundo, aunque sea por unas páginas. Gracias por acompañarme en este trayecto íntimo y valiente.

También quiero agradecer profundamente a todas las personas que han sido parte de este camino:

En especial a mi prima Yani, a mi tía Nilda, a mi prometida y a mi mamá, por su apoyo incondicional a la hora de escribir estas líneas, por creer en mí, incluso en mis momentos más inciertos.

Sin ustedes, este libro simplemente no habría sido posible.



Derechos de Autor

© 2025 Darien Domínguez Pérez.

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes de derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, transmitida o almacenada en un sistema de recuperación, ni traducida a ningún idioma, forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito del autor, salvo en los casos expresamente permitidos por la ley.

Se permite la cita breve de fragmentos del contenido, siempre que se mencione correctamente la fuente y no se altere el sentido original del texto.

Este libro es una obra de no ficción basada en experiencias personales, reflexiones íntimas y desarrollo del autor. Algunas situaciones han sido adaptadas con fines narrativos.

Cualquier semejanza con personas reales o situaciones específicas es pura coincidencia, salvo que se indique expresamente.

Primera edición, 2025

Publicado por el autor de forma independiente

www.identidadmagnetica.com



Prólogo:

“No nací sabiendo, tampoco llegué aquí por casualidad, estoy aquí porque me cansé de no reconocermé, de no sentirme lo suficientemente vivo, en paz, agradecido, feliz o con sentido de propósito. Si estás en estas líneas es que realmente estás buscando algo, sinceramente tengo muchas ganas de que te encuentres conmigo, al menos con la persona que ya soy al momento de escribir estas líneas.”

Este libro no fue planeado, fue vivido, fue llorado, dudado, escrito entre madrugadas de silencio y despertares incómodos, muchos de ellos sin ganas, sin conocerme y sin saber lo que quería. Aquí no hay un gurú, ni un maestro perfecto.

Hay un joven cubano —yo— que comenzó este viaje sin mapas, sin guías, sin referencias y sin energía. Solo con preguntas.

Con ganas de entender por qué la vida, a veces, duele tanto. Hoy entiendo que si no doliera no sería vida.

A su vez, como puede ser tan hermosa cuando decides que tú y solo tú tomas las riendas de tu historia.



No vas a encontrar fórmulas mágicas.
Ni recetas de motivación enlatada.
Vas a encontrar verdad.
Vas a encontrar cicatrices.
Vas a encontrar cinco estaciones que cambiaron
mi vida:

Un cambio de Energía.
Un Enfoque distinto en la forma de ver las cosas.
Una Estrategia definida para llevar a cabo.
Una Expansión constante una vez las bases
anteriores fueron sembradas.
Y una Evaluación amable para quien creé que la
cima de una montaña es solo la base de la siguiente
de este proceso tan hermoso llamado Evolución.

Lo que llamo el método 5E.
No me las contaron.
No las estudié en libros.

Las aprendí viviendo de la mejor forma que supe
en cada momento, cayendo en mis hombros una y
otra vez, y sobre todo, levantándome con más
conciencia y más ganas de seguir adelante.



Este libro es para ti si alguna vez...

— Te sentiste fuera de lugar incluso cuando ese lugar era tu único hogar.

— Te miraste al espejo y no te reconociste porque valorabas más lo que otros querían que fueras que tu propia opinión de lo que deberías ser.

— Sabías que querías más, pero no sabías por dónde empezar, no tenías guías, ni mentor, ni un ambiente apropiado para el cambio.

— Tuviste miedo, pero igual diste el paso sin importar las consecuencias.

— Estás buscando algo... y aún no sabes qué exactamente, al final ese algo siempre esta dentro de ti, busca dentro.

No importa en qué parte del viaje estés.

Lo importante es que estés dispuesto a caminar.

Yo estoy contigo.

Y si estás leyendo esto, ya has comenzado, no te rindas.



Mis Raíces:

Nací en Holguín, Cuba. Una ciudad hermosa, de tierra cálida y gente aún más cálida, donde las carencias materiales se confunden con lo cotidiano y las restricciones son parte del paisaje. Crecí en una familia medianamente acomodada... al menos en comparación con la pobreza que nos rodeaba, esa que se sentía más densa con cada año que pasaba.

Mi madre fue mi primer refugio emocional. A pesar de nuestras diferencias, nunca dudé de su amor.

Mi padre, en cambio, fue para mí una especie de espejo invertido: no lo rechacé, pero sí lo observé como ejemplo viviente de alguien en quien nunca podría convertirme.

No crecí bajo la guía de un gran mentor ni de una figura que me inspirara con su sabiduría. Crecí con ideas, ideas que yo mismo fui descubriendo, y con eso me alcanzó.

Lo más difícil no fue solo la escasez o la rutina desgastante. Lo verdaderamente doloroso fue el adoctrinamiento silencioso. Esa imposición constante de una verdad única, esa forma sutil de apagar el pensamiento, de borrar la curiosidad, de moldear a cada persona hasta convertirla en obediente.



Me dolía no poder elegir qué aprender, qué preguntar, qué creer.

Pero había algo que nadie pudo quitarme: mi hambre de entender.

Desde pequeño me refugié en la filosofía y en el arte de pensar por mí mismo.

Mientras otros soñaban con lo último en tecnología o artículos para presumir en la escasez, yo soñaba con despertar... aunque después comprendí que, para hacerlo del todo, tenía que irme.

El día en que supe que podía salir de Cuba, fue el día en que entendí que tenía que hacerlo.

No por falta de amor a mi tierra, sino por exceso de amor a mi libertad.

Hoy, cuando cierro los ojos, lo que más recuerdo de Cuba no es la censura ni las limitaciones, es el calor humano, la empatía, el respeto, la solidaridad en medio de la escasez.

Cuba es una herida y una raíz, es el contraste entre lo que me formó y lo que me impulsó a partir. Y aunque hay cosas que nunca volveré a vivir, también existen detalles que nunca dejarán de acompañarme.

Salir de Cuba fue como respirar por primera vez. No fue fácil. Pero fue necesario.



Prefacio

“No fue que llegué al fondo del abismo. Fue que por primera vez, me detuve a escuchar el eco que susurraba desde él”

Hay un momento en la vida en que no hace falta una tragedia para que algo se rompa por dentro. Basta con el silencio, un silencio tan fuerte que te hace dudar de ti mismo, te levantas, haces lo que se supone que debes hacer, y sin embargo, sientes que cada día es solo una copia más suave del anterior.

Así comenzó mi viaje, no había fuego, no había caos, solo una sensación sutil pero constante de que algo no encajaba. Me miraba al espejo y no sabía si era yo el que veía o el personaje que había creado para sobrevivir.

Crecí creyendo que lo correcto era encajar, callar, obedecer. Mi desarrollo de niño a adolescente estuvo muy marcado por mi entorno que no logró potenciar mi identidad individual.....No fui criado como lo haría un jardinero que ama su jardín, más bien fui la semilla que se movía de un lugar a otro con cada cambio de viento y aunque el viento casi siempre fue amable, cómo le explicas eso a un niño... si cada soplo de aire me alejaba más de lo que verdaderamente era.



No culpo a nadie en absoluto por ello, y lo agradezco, gracias a todos esos soplos de aire amorosos hoy en día soy un árbol al que no lo mueve de sus raíces ni la más fuerte de las tormentas .

Durante mi crecimiento sucedió algo que me cambio por completo:

No un milagro. Una decisión, solo una, más que suficiente para cambiar la vida de cualquier persona viva en esta tierra. No sabía a dónde iba, pero sabía que no podía seguir ahí. Ahí... en ese estado donde todo parece estable, pero tú estás muriendo por dentro, donde la respiración se tranca y sientes que ya no puedes más.

Lo primero fue entender:

El cambio no comienza en lo externo, sino en lo invisible. Primero cambié cómo me hablaba. Mejoré mis tonos críticos y empecé a hablarme con ternura, con paciencia, con amor... y sobre todo, con respeto.

Luego, cómo veía a los demás, no buscaba criticarlos, solo reconocerlos, valorar su esfuerzo, entender el por qué de sus decisiones.



En determinado punto porfin cambie cómo me expresaba en el mundo. Creo que esa fue la parte crucial; ser capaz de tratar a todos con amor, independientemente de los sucesos y aun así ser capaz de crear un cambio interno en las personas.

Eso transformó todo.

Descubrí que lo pequeño tiene poder, qué cada decisión —desde tender la cama, algo que rara vez hacía en aquella época, hasta decirme “no puedo seguir viviendo así”— todo eso era un acto de construcción interna.

Me di cuenta de que el hábito más poderoso no era meditar o levantarse temprano, era mirarse de frente sin huir, de decirme a mí mismo, solo tú eres tu responsabilidad.

Fue ahí donde nació el método 5E.

No lo inventé, lo viví.

No es teoría.

Es cicatriz.

Es prueba.

Y se convirtió en mi luz durante el camino.

Sinceramente, espero te ayude mucho en el tuyo.

