

\*\*\*\*\*1\*\*\*\*\*

## **¿HAS LLEGADO A CERO?**

**Madrid, 4 de marzo de 2024**

**Hora aproximada: 8:35 a. m.**

Hoy, reflexionando sobre los momentos de esta semana, nace este nombre:

### **¿Has llegado a Cero?**

Será mi primer libro de autoayuda.

Fue una visión de poder dar mi testimonio de cómo llegué a cero (0) y de cómo logré superarlo.

Hablaré de:

- Lo económico.
- Lo emocional.
- Lo espiritual.
- Lo familiar.

Estas líneas son para todas las personas que estén pasando por esta situación o no.

Intentaré ser lo más realista posible con mis problemas y con las soluciones que encuentre.

- Para cada problema hay muchas soluciones.
- Para cada solución hay muchas bendiciones.

Las bendiciones llegan teniendo a Dios primero, o a tu Dios.

No hablo de religión, sino de fe.

Yo me considero católico no practicante.

Creo en Dios porque está en mi corazón y en todas las cosas que Él ha creado en este mundo.

Eso me enseña a creer en mí.

Dios y la fe en mí me ayudan a seguir.

---

**Reflexión Ok. Firma:**

**RJHJ** 🖊️

## ¿HAS LLEGADO A CERO?

### Para adelante

- Podemos tener todo en la vida sin dañar a nadie: todo lo bueno.
- Paz, amor, prosperidad y seguridad.

Tener la fe en Dios y en mí me ha ayudado a resolver mis problemas de llegar a cero (0) y a tener segunda oportunidades y muchas cosas más.

### **Aceptar que tienes problemas es el primer paso para poder avanzar hacia el éxito.**

- Haz una lista de los defectos y de las virtudes. Seguro que encontrarás más virtudes, porque de tus errores si saldrás (si aplicas el perdón a Dios, a ti mismo y a los demás), verás que en esa lista comenzarás a buscar las soluciones.
- No te sigas juzgando solo. Acepta que te equivocaste y que debes tomar el poder de tu vida y de tus emociones para mejorar tu calidad de vida.

### **Mis virtudes**

La capacidad de enfrentar las situaciones con tus propias herramientas.

Lo que has aprendido de ti mismo.

Cómo solucionar tus caídas cuando gateabas.

Cuando caminabas.

Cuando corrías.

Cuando estabas parado, reflexionabas...

Y te levantabas.

---

### **Reflexión Ok.**

**Firma:**

RJHJ 🍌

\*\*\*\*\*3\*\*\*\*\*

## ¿HAS LLEGADO A CERO?

### Sigue adelante

- Ten en cuenta cuántas cosas buenas has hecho en tu vida desde cero (0) años hasta hoy.

En mi caso, hoy **4 de marzo de 2024**, siendo aproximadamente las **9:41 de la mañana**, con **47 años**, faltándome cuatro meses para cumplir los **48 años**, puedo decir que Dios, como lo llamo yo, **mi Dios bendito**, me ha bendecido para poder resolver mis problemas.

Gracias, Dios, ¡por ayudarme a salir del pozo en el que yo mismo entré!

Y por encontrarte en mis sueños.

Leer la Biblia, tanto católica como evangélica, me ha ayudado a tener más fe en Ti.

Me generaste las herramientas con las que me ayudaron para seguir hacia adelante con determinación e inspiración.

He podido seguir con fe en mí mismo y no olvidarme nunca de Ti.

- Gracias a mi esposa y a mis hijos sigo aquí, en este mundo.

También me inspira ver a mi madre envejecer y a mi nieta crecer.

- Si te determinas a seguir hacia adelante, busca toda la ayuda profesional que requieras para cada situación.

- **Reflexión Ok.**

- **Firma:**

RJHJ 🍌

## ¿HAS LLEGADO A CERO?

### Ejemplo espiritual

El aspecto espiritual te ayudará a estar contigo mismo. Te permitirá encontrarte y sentirte mejor, tengas alguna religión o no.

La naturaleza también te ayudará mucho a reflexionar.

En ella encontrarás paz, amor, incluso tristeza cuando sea necesario vivirla, bienestar y, lo más importante, encontrarte contigo mismo.

La vida es mucho más bella y mucho más poderosa que los problemas.

Son las **10:00 de la mañana** y, en una hora y media, he podido escribir todas estas líneas que salen de mi espíritu, de mi mente y de mi corazón.

**RJHJ**

**Rubén José Hernández Jiménez**

**10:02 a. m. – 4 de marzo de 2024**

---

**Madrid, 6 de marzo de 2024**

**Hora: 11:23 a. m.**

### Cómo salir de las deudas

**1.** Acepta que, en este momento, no puedes pagar todas tus deudas.

Habla con cada persona o entidad bancaria y explícales cuál es tu situación.

Paga lo máximo que puedas a cada uno, dentro de tus posibilidades.

**2.** Busca el asesoramiento de un profesional, preferiblemente un abogado especializado, para que te oriente sobre la **Ley de la Segunda Oportunidad**.

### Nota:

Es importante enviar una carta a cada acreedor informándole de la cantidad que puedes pagar o, si es el caso, comunicarle que actualmente no puedes hacer frente a la deuda por encontrarte en una situación de insolvencia o quiebra.

Esa buena fe será tomada en cuenta por el juez, el mediador o tu abogado durante el procedimiento.

**Reflexión Ok. Firma:**

**RJHJ** 🍷

## **¿HAS LLEGADO A CERO?**

### **Cómo salir de las deudas (Continuación)**

**3.** Si haces estos pasos, tu alma y tu cuerpo se sentirán fortalecidos.

**4.** Ese error que has cometido por endeudarte, ya haya sido de forma consciente o inconsciente, por gastar y comprar cosas por encima de tus posibilidades, por solicitar préstamos o por cualquier otra circunstancia, acéptalo como una experiencia.

Aprende de ella para no volver a caer y comienza a gestionar cada euro de acuerdo con el propósito que le corresponda.

**5.** No caigas en vicios para intentar olvidar este problema económico, ya que eso no solucionará nada.

La vida continúa.

Más bien, investiga cómo salir de esa situación lo más rápido posible.

**6.** No pienses en quitarte la vida.

Eso no resolverá nada; solo dejará un profundo dolor a tus seres queridos.

**7.** Ten mucha fe en Dios o en aquello que te dé esperanza.

Confía en que tendrás una segunda oportunidad.

**8.** Quienes logramos salir de estos problemas aprendemos a valorar mucho más la vida, junto a nuestra familia y nuestros amigos.

**9.** Cuando ya no tengas más deudas, empieza a gestionar tu libertad financiera.

Recuerda siempre la importancia de administrar correctamente tu dinero para no volver a repetir los mismos errores.

---

**Reflexión Ok.**

**Firma:**

**RJHJ** 🍌

## ¿HAS LLEGADO A CERO?

### Controla tus ingresos y gastos

Si tienes ingresos procedentes de tu nómina, anótalos siempre de forma organizada.

#### Ejemplo

##### Ingresos

Nómina: **1.000 €**

##### Gastos

- Alquiler: **500 €**
- Alimentación: **200 €**
- Luz, gas y agua: **100 €**
- Internet y móvil: **50 €**
- Transporte: **30 €**
- Ocio: **100 €**

##### Resultado

Ingresos: **1.000 €**

Gastos: **980 €**

**Saldo disponible: 20 €**

Si realizas este cálculo todos los meses, sabrás exactamente cuánto dinero te queda al finalizar el mes.

Puedes hacerlo en una hoja de cálculo, en un cuaderno o como prefieras. Lo importante es que el saldo sea visible y puedas controlar fácilmente tu presupuesto mensual.

Puedes comenzar registrando tus ingresos y, posteriormente, ir restando cada uno de tus gastos para conocer el saldo real de tu presupuesto.

---

### Lleva cada ingreso por separado

Por cada ingreso que recibas, intenta llevar un control independiente.

Así podrás saber exactamente cuánto dinero te queda de cada actividad.

### **Ejemplo**

#### **Nómina**

Ingreso: **1.000 €**

Gastos: **980 €**

Saldo: **20 €**

---

#### **Venta de algún artículo**

Ingreso: **100 €**

Gastos: **70 €**

Saldo: **30 €**

---

De esta forma sabrás exactamente cómo has administrado tu dinero.

Puedes llevar este control en una agenda, un cuaderno o una hoja de cálculo.

Lo importante es registrar primero los ingresos, después los gastos y, finalmente, conocer el saldo disponible.

También puedes elaborar un presupuesto anual para comparar la evolución de tus ingresos y gastos durante todo el año.

### **Reflexión Ok.**

**Firma:**

**RJHJ** 

## **¿HAS LLEGADO A CERO?**

### **Organiza tu economía para vivir mejor**

De esta forma podrás ver con claridad cómo gestionas tu dinero.

También podrás darte cuenta de cómo puedes hacer el sacrificio de reducir algunos gastos y ahorrar más.

Tenemos que ser organizados para poder ver rápidamente las situaciones y encontrar soluciones.

Una buena administración en casa es la mejor escuela.

Nos ayuda a crecer en lo emocional, lo espiritual y lo económico, encaminándonos hacia el bienestar y la prosperidad.

---

### **Lo emocional**

Haz el bien y no mires a quién.

Puede parecer una frase sencilla, pero encierra una gran verdad.

Todo el bien que haces desde tu alma vuelve a ti de una u otra manera.

Dios te ayudará en los momentos más difíciles.

Él nunca te dejará solo.

Lamentablemente, muchas veces buscamos a Dios únicamente cuando lo necesitamos.

Sin embargo, es mejor permanecer cerca de Él siempre, porque conoce todo de nosotros y sabe lo que necesitamos.

Búscalo sin prejuicios.

Estoy convencido de que encontrarás una mayor paz interior.

Verás cómo lucha contigo para ayudarte a superar tus errores y tus dificultades.

Las bendiciones llegarán por muchos caminos.

Siempre debemos dejar nuestras cargas en Dios, o en aquello en lo que cada persona deposite su fe.

Cuando aceptamos nuestros errores, aprendemos a perdonarnos y también a pedir perdón a todas aquellas personas a las que hemos fallado, así como a quienes, de una u otra forma, nos han hecho daño.

\*\*\*\*\*g\*\*\*\*\*

## **¿HAS LLEGADO A CERO?**

**Madrid, 16 de mayo de 2024**

**Hora: 06:09 a. m.**

### **Lo espiritual**

La paz que debemos tener cada día nos ayudará a encontrar la fuerza necesaria para enfrentar cada obstáculo.

La paz nace cuando somos capaces de reflexionar sobre cada momento de nuestra vida y de sanar las heridas del pasado y del presente.

Aprender a escuchar a la otra persona que está atravesando un momento difícil también puede ayudarle a encontrar esa paz.

En mi vida he pasado por muchas situaciones y sé que aún quedan muchas por vivir. Tanto el pasado como el futuro forman parte del camino, y espero mantener siempre la paz para seguir adelante.

La paz nos da libertad, felicidad, humildad y tranquilidad.

Eso es lo que siento.

He intentado aplicar muchas de las enseñanzas que he escuchado en la Iglesia Católica para vivir en paz.

Para mí existen tres palabras que tienen un enorme poder espiritual:

**Gratitud.**

**Perdón.**

**Paz.**

Cuando esas tres palabras forman parte de nuestra vida, la mente, el cuerpo y el alma se llenan de fortaleza y de muchas bendiciones para continuar cada día.

Meditar también es una forma de conocerte mejor y de encontrarte contigo mismo en paz.

**RJHJ**

\*\*\*\*\*g\*\*\*\*\*

## **¿HAS LLEGADO A CERO?**

**Madrid, 16 de mayo de 2024**

**Hora: 6:23 a. m.**

### **La familia**

La familia es el mayor tesoro del alma.

Es la que te brinda amor, responsabilidad y estabilidad para enfrentar cualquier dificultad que aparezca en el camino.

La familia es el gran escudo que tenemos para seguir adelante.

Tener una familia donde se aprendan los grandes valores nos ayuda a convertirnos en personas amables, queridas y prósperas.

La familia es la gran empresa que Dios crea en cada hogar.

En ella están presentes lo bueno y lo malo de cada uno de sus integrantes. Por eso debemos aprender a potenciar lo mejor de cada persona, buscando siempre el equilibrio.

Con una buena comunicación podremos resolver las dificultades y avanzar juntos por el bienestar de toda la familia.

La realidad de cada familia es distinta.

Sin embargo, si mantenemos los valores, la responsabilidad, la atención hacia los demás, la alegría, el amor, el perdón y la aceptación de cada miembro, podremos construir una familia comprensiva, unida y generosa.

También es fundamental aprender a escuchar, gestionar los problemas y controlar los malos entendidos.

Debemos intentar ponernos en el lugar del otro antes de juzgar una situación o una acción.

Muchas veces las cosas no son exactamente como parecen.

**Hora de finalización: 6:44 a. m.**

**RJHJ**

---

**"Una familia no permanece unida porque nunca tenga problemas; permanece unida cuando sus miembros deciden seguir hablando, escuchando, perdonando y creciendo juntos."**

— RJHJ

Después de afrontar un procedimiento judicial y cumplir todos los requisitos establecidos por la ley, el **Juzgado de lo Mercantil nº 3 de Madrid**, mediante Auto X, de fecha **18 de enero de 2023**, declaró la conclusión del concurso por insuficiencia de masa activa y me concedió la **Exoneración del Pasivo Insatisfecho**, conforme al Texto Refundido de la Ley Concursal.

Aquella resolución marcó un antes y un después en mi vida.

No solo recuperaré una oportunidad económica.

Recuperaré la esperanza.

Comprendí que empezar de nuevo no depende únicamente del dinero.

Depende de las decisiones que uno toma después de haber tocado fondo.

Este documento judicial no aparece en este libro para presumir de una victoria.

Aparece porque demuestra que todo lo que he contado en estas páginas ocurrió realmente.

Mi historia está respaldada por hechos.

---

### **Documento que forma parte de mi historia**

Como cierre de este libro, incorporo parte de la resolución dictada por el **Juzgado de lo Mercantil nº 3 de Madrid**, cuya parte dispositiva establece, entre otros pronunciamientos:

- La **conclusión del procedimiento concursal** por insuficiencia de la masa activa.
- El **archivo de las actuaciones**.
- El **cese de las limitaciones** sobre las facultades de administración y disposición del deudor.
- La **concesión de la Exoneración del Pasivo Insatisfecho**, en los términos previstos por la ley.

---

### **Mi última reflexión**

Si has llegado hasta esta última página, quiero decirte algo.

No importa si has llegado a cero por dinero.

Por una enfermedad.

Por una separación.

Por una pérdida.  
Por una mala decisión.  
O porque simplemente un día dejaste de creer en ti.  
Lo verdaderamente importante no es cuántas veces caigas.  
Lo importante es decidir levantarte una vez más.  
Yo llegué a cero.  
Y descubrí que cero no era el final.  
Era el lugar desde donde podía comenzar otra vez.  
Hoy sigo caminando.  
Sigo aprendiendo.  
Sigo equivocándome.  
Pero también sigo avanzando.  
Porque entendí que el verdadero éxito no consiste en no caer nunca.  
Consiste en no renunciar a levantarse.  
**Gracias por acompañarme en este camino.**  
**Rubén José Hernández Jiménez**  
**RJHJ**

---

\*\*\*\*\*FIN\*\*\*\*\*

05/07/2026 DIGITALIZADO Y ANALIZADO.

Después de afrontar un procedimiento judicial y cumplir todos los requisitos establecidos por la ley, el Juzgado de lo Mercantil nº 3 de Madrid, mediante Auto de fecha 18 de enero de 2023, declaró la conclusión del concurso por insuficiencia de masa activa y me concedió la Exoneración del Pasivo Insatisfecho, conforme al Texto Refundido de la Ley Concursal.

Auto de Exoneración del Pasivo Insatisfecho por importe de XXX.XXX euros.

"Por motivos de privacidad, algunos datos personales del documento judicial han sido ocultados en la copia reproducida."

.....  
**Reflexión Ok.**

**Firma:**

**RJHJ** 🖋️

.....