

#QUIÉRETE
LA RECETA DE VIKIKA
PARA SER FELIZ
VERÓNICA
COSTA



LIBROS CÚPULA

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

En este libro, el más personal de Vikika, la autora contesta a muchas de las preguntas que recibe en sus redes sociales: cómo se cuida, de dónde saca la motivación para entrenarse y mantener una dieta saludable, cómo se marca sus metas y objetivos, lo imprescindible que es estar bien con uno mismo para poder conseguir todo lo que te propongas, el esfuerzo, el inconformismo, la importancia del amor y la amistad... También nos explicará paso a paso las recetas que le ayudan a mantener unos abdominales perfectos.

#Quiérete es un grito de guerra, un tatuaje vital, un acto para hacer de la felicidad, la alegría y, sobre todo, de quererte tu prioridad.



Introducción

Escribir la introducción de este libro que ahora estás comenzando a leer me ha llevado casi más tiempo que escribir el propio libro. Te preguntarás por qué; si no es para tanto, si solo son dos páginas...

Pues porque no encontraba la manera... O nada me parecía lo suficientemente bueno, o lo suficientemente llamativo, o lo suficientemente interesante... O no tenía tiempo, o no era el momento adecuado, o no encontraba la inspiración, o hacía demasiado frío, o demasiado calor, o me llamaban al móvil, o revisaba los comentarios de Instagram una y otra vez...

En definitiva, me pasaba las horas poniéndome mil excusas para justificar por qué aún no había escrito el principio de este libro. Se trataba de las primeras páginas, que para mí significan mucho, lo significan todo... Porque a través de ellas ibas a conocer una gran parte de mí. Todo lo que he aprendido en estos últimos años de mi vida, todo lo que me ha ido forjando hasta llegar hasta ti. He leído tantas introducciones en otros libros de autoayuda y superación personal, que se me hacía muy difícil escribir la mía propia.

Una vez agotado el chorro de excusas, y ya con el plazo de entrega pisándome los talones, me di cuenta de que en realidad solo existía una razón para retrasarme tanto con esto: **MIEDO**.

El miedo es el arma más destructiva que existe. Por miedo se han librado mil guerras, y por miedo me he pasado cuatro meses intentando escribir unas cuantas líneas. Y es probable que tú, movido por ese mismo sentimiento, hayas perdido algunas de las mejores oportunidades de tu vida. Porque aunque no lo creas, o no quieras creerlo, todos lo hemos hecho alguna vez: todos hemos dejado pasar algún tren por miedo, aunque nos hayamos autoconvencido, de manera muy eficaz, de que aquel tren no era para nosotros.

Los cambios en general, todo aquello que se encuentra detrás de nuestros muros de seguridad, nos aterran. Y ese sentimiento nos lleva a quedarnos paralizados, e incluso, a veces, a perder las mejores oportunidades que nos brinda la vida.

Seguramente en este momento, lejos de estar ayudándote, te estoy agobiando un poco. Pero ¡jojo!, todo en esta vida tiene solución, mientras uno quiera encontrarla. Eso de que

solo hay un tren en la vida es mentira, y es una frase de perdedores, porque los ganadores, como tú y como yo, podemos perder un tren, podemos perder dos, pero fabricaremos uno si vemos que ya no van a pasar más.

Así que reconoce tus errores, acéptalos, y tómalos como lo que son: lecciones. He cometido tantos errores que debo de estar cerca de cubrir el cupo. Pero cuando cometemos un error es porque estamos intentando algo, y aunque esto no sea suficiente para alcanzar una meta, representa más del cincuenta por ciento del camino que debemos recorrer para alcanzarla. *¡Keep trying!*



¿Por qué «#QUIÉRETE» y por qué ahora?

Cuando le cuento a la gente que estoy escribiendo un nuevo libro, todo el mundo reacciona de la misma forma: «¡Oh, un nuevo libro de recetas!», me dicen. Y mi respuesta es siempre la misma: «¡No!». Esta vez es un libro de motivación y superación personal. Una guía, elaborada a mi manera, para ayudar a los demás. La verdad es que al principio todos se sorprenden un poco, pero acto seguido comentan lo importante que es para ellos el hecho de sentirse bien consigo mismos para poder tomar decisiones correctas, y cómo la motivación es fundamental cuando quieres conseguir algo. Esto es válido en todos los ámbitos de la vida, no solo en el *fitness* o en la alimentación. Por eso he creído tanto en este proyecto desde que lo concebí, hace aproximadamente un año.

La siguiente pregunta es siempre: «¿Y cómo vas a titularlo?». Entonces sonrío y respondo: «#QUIÉRETE». Siempre recibo una sonrisa de comprensión a cambio.

#QUIÉRETE comenzó, de la nada, hace alrededor de un año. Estaba escribiendo una de mis reflexiones y quise resumirla en un *hashtag*, y así surgió #QUIÉRETE. Luego me hice un tatuaje con esta palabra, y he intentado darle valor a este *hashtag* con todos mis textos y reflexiones. Ahora, además, tengo la oportunidad de utilizarlo como título. Por si fuera poco, he recibido vuestro cariño con ese *hashtag* en forma de tatuajes, fotos, dibujos, mensajes, *repost*... De modo que gracias, muchísimas gracias por llevarme en vuestras vidas para siempre.

En los últimos seis años me han sucedido muchísimas cosas; en mi vida ha habido muchos cambios y muchas decisiones, unas más acertadas que otras, aunque siempre he intentado aprender de los errores. Hasta hace seis años, Vikika era solo el apelativo cariñoso con el que me llamaba mi padre. De pequeña, cuando alguien me preguntaba por mi nombre, yo no sabía pronunciar «Verónica» y acaba diciendo «Vikika». Cuando me preguntaban si me llamaba Vikika, yo siempre me enfadaba muchísimo. Sabían que ese no era mi nombre, pero lo usaban para hacerme rabiar. La cosa es que mi padre siguió llamándome Vikika, y yo acabé adoptando este nombre para mis redes sociales.



Cuando me hacen entrevistas, una de las preguntas más comunes es: «¿Cuándo decidiste hacerte *influencer*?». La primera vez que me lo preguntaron se me puso cara de anchoa, no sabía muy bien si la pregunta iba conmigo... Yo nunca me he propuesto ser *influencer* o *blogger*. Creé mi Instagram cuando muy poca gente en España tenía. Lo hice para compartir mis rutinas de *gym* y mis recetas, algunas *fit* y otras no tan *fit*. Lo usaba para motivarme, también para buscar información de entrenamientos y nutrición en perfiles de gente de Estados Unidos, que iban más avanzados en el tema de las redes y la alimentación *fit*. En fin, era mi fuente de inspiración para seguir la vida que llevaba y enriquecerme con las experiencias de otros. Comencé a tener seguidores, aunque al principio la mayoría eran norteamericanos, venezolanos...

Luego cada vez más y más gente empezó a tener Instagram en España, y mi contenido gustaba. Poco a poco fui ganando seguidores, y creé una comunidad que buscaba lo mismo que yo compartía: motivación, estilo de vida, alimentación, consejos, entrenamientos... Yo ya había creado mi propio blog con más contenido de recetas para que quedaran ahí permanentemente y la gente pudiera practicar durante el fin de semana. Mi objetivo era decirle al mundo: «¡Comer sano no es aburrido!». Y creo que lo conseguí. Fue el primer blog de recetas *fitness* en España, y uno de los más visitados en todo el mundo. Sin duda, lo que comenzó siendo algo pequeño, hecho con amor y pasión, se convirtió en una referencia a escala mundial.

Recuerdo perfectamente cuando, en el año 2013, un día mi padre me llamó al móvil para decirme que había visto un anuncio en la televisión de unos *castings* para un programa de cocina. Me dijo que tenía que presentarme. Se trataba del primer MasterChef de España. Me apunté, me llamaron, pasé todos los cortes, y en la prueba final me eliminaron. Ellos me preguntaban que qué tipo de cocina era esa, la *fit*. Yo les decía que era una cocina en la que podías usar ciertos ingredientes y maneras de cocinar saludables y en la que no todo valía, porque los platos tenían que ser superequilibrados. Se trataba, les decía, de una cocina que cambiaba nuestro cuerpo y nos ayudaba a sentirnos mejor. Y ellos me miraban con una cara... ¡Flipaban! Pero, bueno, supongo que algunos de ellos –Samantha seguro que sí– se acordarán ahora de aquella «loca de la comida *fit*». Podría contar unas cuantas anécdotas más como esta, pero lo dejo para páginas posteriores.

Para mí es muy importante escribir este libro justa ahora, en el momento en el que me encuentro. Siento que tengo la perspectiva suficiente para mirar atrás y entender muchas cosas que en su momento, cuando me sucedieron, no entendía. Tengo la necesidad de compartir todo esto con las personas que necesiten leerlo. Porque en la vida vas pasando por diversas etapas de crecimiento, a veces muy complicadas, y no siempre tu círculo más cercano te entiende. Eso te hace sentir mal, incómodo, pero algo dentro de ti te dice: «Sigue nadando a contracorriente o como sea... ¡Tú sigue!».

En fin, no quiero seguir enrollándome. Es hora de que pongas a prueba tu propia autoestima y compruebes de manera objetiva cuánto te quieres a ti mismo.



Test

¿Estás seguro de ti mismo?

Si te sientes seguro, te querrás más.
Cuanto más te quieres, más seguro te sientes, y viceversa

Las redes sociales forman parte de mi vida, y aunque en ocasiones parezca todo una pose, la seguridad en uno mismo también se refleja en formato digital. No se puede mentir. Es algo que se nota, que se siente, que se irradia...

Las personas seguras de sí mismas tienen algo especial. Son entusiastas y apasionadas, y no suelen tener miedo a tomar decisiones, ni a experimentar con lo nuevo. Ante una situación difícil, siempre mantienen el control e incluso se crecen, y son más respetuosas con los demás que las personas inseguras.

Ser valientes nos ayuda a tomar decisiones, tomar decisiones nos estimula, con el estímulo nos sentimos más motivados, cuando estamos motivados somos más firmes al actuar, elegimos mejor y todo fluye, nos sentimos bien, seguros de todo y ante todo. ¿Quién dijo miedo? Ese podría ser uno de nuestros eslóganes.

Pero la seguridad tiene muchos grados y matices. Te planteo un enfoque diferente.

¿No es cierto que te sientes más seguro cuando estás haciendo algo que se te da bien?, ¿que te sientes más seguro cuando desarrollas tus habilidades y eres productivo con ellas?, ¿que tu seguridad crece cuando te sientes cien por cien efectivo haciendo algo y, sobre todo, cuando los demás te lo reconocen?

En el momento en que hacemos algo que funciona bien, nos crecemos, y al sentirnos así, aumenta la confianza en nosotros mismos, y eso nos hace sentirnos más seguros. Volvemos a entrar en esa rueda que no deja de girar en nuestro beneficio.

Está claro, entonces, que existe una relación importante en el desarrollo de nuestras habilidades, en aplicarlas en tareas productivas y en obtener a cambio sensaciones, halagos y resultados que nos proporcionan confianza y seguridad. Cuanto mejor hacemos

algo, más satisfechos nos sentimos, y esa satisfacción nos da confianza, y esa confianza, a su vez, nos da más eficacia todavía, en un círculo «virtuoso» que manejamos nosotros mismos.

Decir: «Me siento inseguro, no hay nada que hacer», no nos lleva a ningún lado. ¿Reflexionamos juntos sobre esto?

Intenta entender la seguridad en ti mismo como cualquier otra habilidad. Muchos piensan que la seguridad en uno mismo no se puede cambiar, que es como el color de tus ojos, tu altura, el color de tu piel...; es decir, aspectos físicos de ti. Sin embargo, debes tener presente que la confianza y la seguridad no son algo tangible, ni material; no son algo físico, sino mental.



Todas nuestras habilidades mejoran a medida que las practicamos, y la seguridad en uno mismo es una de ellas. Cada persona tiene ciertas habilidades más desarrolladas que otras. A algunos se les da bien cocinar, a otros jugar al tenis, a otros aprender idiomas, pero eso no significa que el que no tiene facilidad para cocinar, jugar al tenis o aprender idiomas no pueda mejorar en ello. Lo mismo sucede con la confianza en nosotros mismos.

Si todos fuéramos perfectos nos aburriríamos, porque no podríamos mejorar nada de nosotros mismos y, por tanto, no tendríamos ningún reto, ninguna meta, ninguna motivación. Nacemos de una forma, con unas determinadas facultades, pero en nosotros está el poder de convertirnos en lo que queramos.

Las personas que tienen confianza en sus valores y habilidades no ven los problemas como obstáculos, sino como retos, retos a los que no hay que temer y, sobre todo, que hay que combatir y superar. Si aparece el miedo, no pasa nada, pero es necesario superarlo, o intentarlo al menos, haciéndole frente con todas nuestras ganas. Y cuando algo sale mal, tampoco hay que verlo como el fin del mundo: hay que plantarle cara y superar ese mal momento cuanto antes. Si algo nos sale mal no debemos pensar que hemos fracasado, porque **EL ÚNICO FRACASO EN LA VIDA ES NO INTENTARLO**. Lo que debemos pensar es que un mal resultado es circunstancial, que tener un fracaso no significa ser un fracasado. Ante cada fracaso solo debemos pensar en salir cada vez más fuertes.

El fracaso solo existe cuando eres incapaz de aprender de tu error.

Tu trabajo es pensar en lo que vales, en cuáles son tus habilidades, tus valores, dónde tienes éxito, por qué recibes halagos... Y cuando lo sepas, desarrolla esas respuestas, busca en tu interior, confía en ti mismo, quíete...

¿Te animas a hacer este test? Te ayudará a analizar cómo actúas de seguro o inseguro en determinadas circunstancias, a saber si lo estás haciendo bien o mal. Si lo estás haciendo bien, siente la seguridad que nace de la confianza que tienes en ti mismo. Si lo estás haciendo peor, sé sincero y aprenderás muchas cosas sobre ti.

[Descárgate aquí los tests de #Quiérete.](#)



Rodea con un círculo la respuesta
que mejor responde a cada pregunta.

Recibo halagos y comentarios positivos sobre mi trabajo y mis éxitos

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Ante una situación nueva o cuando me relaciono con personas desconocidas, me siento cómodo y actúo con normalidad

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Evito todo aquello que me asusta o que me parece difícil

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Soy de los que creen que trabajando duro llegaré siempre más lejos que si me detengo por creer que no voy a ser capaz de hacer algo

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

En general, considero que soy apasionado y entusiasta ante la vida

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Consigo mis objetivos

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Creo en el trabajo duro para alcanzar objetivos, y menos en la suerte

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Actúo pensando más en lo que los demás esperan que haga
que en lo que yo creo que debo hacer

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Me afecta ver que personas que creo que tienen valores parecidos
a los míos se esfuerzan pero nunca tienen éxito

A (Casi siempre) **B** (Nunca) **C** (A veces)

Los problemas y las dificultades me deprimen, me frenan
y hacen que lo vea todo muy negro

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Necesito ir logrando objetivos continuamente para sentirme
estimulado y seguir luchando

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Suelo aprender de las cosas que me suceden,
sobre todo las malas

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Soy de los que intentan llegar hasta el final, incluso cuando
los demás ya han tirado la toalla

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Me relaciono con gente con habilidades y éxitos parecidos a los míos

A (Nunca) **B** (Casi siempre) **C** (A veces)

RESULTADOS

Mayoría de A

No te preocupes. Está claro que necesitas confiar más en ti mismo. Deberías empezar por pensar más en lo que has conseguido que en lo que te falta por conseguir. Seguro que has logrado muchas cosas en las que ni piensas, porque te ciegas con las que te faltan, con tu frustración por no haberlas conseguido, y eso hace que te deprimas y entres en una espiral tóxica y alienante. Cada vez que te desanimas estás perdiendo fuerza y energía para desarrollar tus habilidades y potenciar tus talentos, para reforzar lo bueno que hay en ti. ¡Piénsalo y verás que tengo razón!

Mayoría de B

Estás en el buen camino porque sabes que tienes habilidades, pero te hace falta creer aún más en ellas. No puedes ser tan duro contigo mismo, no es justo. Y que puedas mejorar no quiere decir que lo estés haciendo mal. Tienes que creer en ti y esforzarte por hacerlo mejor, pero partiendo del hecho de que ya lo estás haciendo bastante bien. ¡Ánimo! ¡Tú puedes!

Mayoría de C

Lo estás haciendo muy bien, pero tienes que seguir esforzándote y superarte cada día. Saber que lo estás haciendo bien te va a ayudar, eso dalo por seguro. Pero no bajes la guardia. La confianza en uno mismo no tiene límites, siempre tiene que estar creciendo; debes seguir aprendiendo. Porque cualquier revés puede restarte seguridad. Tu trabajo consiste en que las dificultades no te hagan dar pasos atrás; y si das alguno, que solo sea uno.



APRENDER A QUERERTE TE AYUDA A SER UNA PERSONA SEGURA

Lo bueno de todos los test es que, nos salga el resultado que nos salga, lo podemos cambiar y mejorar. Si los resultados indican que te falta seguridad, en tus manos está cambiarlos. ¿Crees que no puede ser? Pues te equivocas. No lo dudes: vas a trabajar en ti mismo y a hacer que eso cambie. Pero antes debes creerte que puedes, debes creer en ti, confiar en ti, en tus habilidades y en tus capacidades. Tal vez medir la confianza o seguridad en uno mismo no sea fácil, pero valorar nuestras habilidades sí lo es. Por eso te hemos preguntado sobre ellas, y ahora debes reflexionar sobre lo que has contestado.

Recuerda que no hay cosas correctas o incorrectas, mejores o peores, buenas o malas. No existe ningún documento oficial que establezca cuáles son los cánones que debemos cumplir en esta vida. Nadie debe imponerte reglas. Tú eres dueño de tus decisiones, dueño de ti mismo, de tus elecciones y tus pensamientos. Debes ser responsable de ti, y no de los demás. Así que no debes cumplir las expectativas de otros, debes cumplir las tuyas. No has de cumplir los deseos de otros, has de cumplir los tuyos. No debes aceptar cánones impuestos por otros, debes seguir los tuyos. No ansíes agradar a otros, ansía agradarte a ti mismo. No quieras alcanzar la felicidad del otro, alcanza la tuya. Crea la versión de tu vida y vívela. No hay unas opciones mejores que otras. Si es tu propia opción, siempre será la correcta.

A SER SEGURO TAMBIÉN SE APRENDE

Si piensas en los éxitos pasados estarás reforzando tu seguridad: cuantos más logros puedas apuntarte, más capacidad tendrás para superarte y sumar logros nuevos. Pero ¡ojo!, no vayas a pensar que lo que ya has conseguido ha llegado porque sí: ha llegado porque te has esforzado. Eso debe servirte para pensar que no hay éxito sin esfuerzo, y que cuando los éxitos llegan sin haber hecho nada, la base no será firme y sólida. Nuestro error es creer que el premio es la meta. Sin recorrido, sin esfuerzo, la meta pierde su sentido. Los obstáculos te enseñan a valorar el camino recorrido. El final del recorrido es solo el recuerdo de lo que has logrado alcanzar. El trabajo duro es fundamental, y debemos recurrir a él para cuidarnos, para mejorar en el trabajo, para hacer ejercicio, para comer sano y para relacionarnos con los demás. Si algo nos llega sin esfuerzo, será un regalo o será una casualidad. Pero ¡cuidado con estos «regalos envenenados»! A veces, lejos de ser buenos, los éxitos fortuitos o temporales nos confunden; y cuando salimos de nuestro error, caemos desde una mayor altura, y el dolor y la «leche» que te das son más grandes. No pienses otra cosa y trabaja duro a fin de consolidar las bases de tu éxito.



Para hacer algo debemos estar motivados, debemos estar dispuestos a todo, y debemos ser capaces de perseverar si no todo sale como esperábamos. Si conseguimos recorrer este camino, nos sentiremos mejor, más confiados, más seguros... Activamos esa rueda en la que lo bueno llama a lo bueno y todo gira en nuestro beneficio.

En ese mismo camino tienes que ser el primero en creer en ti. Si no lo haces tú, ¿quién lo hará? Tú eres el principal responsable de todo lo que te pase, de lo malo y, sobre todo, de lo bueno. Debes creer en ti mismo, debes saber que el control de tu vida está en tus manos, en tus esfuerzos, en tus valores. Tú eres el dueño de tu propio destino y en tus manos está cambiarlo. La suerte interviene muy poco.

Tienes que centrarte en las tareas que sean un reto, eso hará que te esfuerces, pero has de pensar en retos que sean asequibles, porque si no los logras te puedes desmotivar. Cuando estés en el camino firme y te vayas sintiendo cada vez más seguro, serás más consciente de tus habilidades, verás lo bien que resuelves los problemas y lo bien que se te da tomar decisiones. Tu seguridad crecerá a cada momento.

RELACIONATE Y APRENDE DE LOS DEMÁS

Si te rodeas de personas con éxito, seguro que aprendes mucho. Relacionarnos con los demás nos ayuda a vernos de otra manera. Por ejemplo, si admiramos a determinadas personas con éxito, ese ejemplo puede ser un estímulo para valorar que queremos para nosotros algo parecido a lo que han conseguido ellas. Si ellos pueden, ¿por qué yo no? De igual manera, si vemos a nuestro alrededor a personas que siguen esforzándose a pesar de no tener éxito, también podemos aprender de ello y tratar de analizar por qué no han llegado a triunfar. Si algo me ha enseñado la vida es que siempre hay un motivo «oculto» por el que las personas no logran alcanzar sus sueños. No te dejes engañar por las apariencias, ve más allá. Nunca tires la toalla, nunca. Y si te desanimas porque crees que si ellos no han triunfado siendo parecidos a ti, tú tampoco lo harás, piensa que compararse con los demás tiene unos límites, y esos límites debes ponerlos tú cuando la comparación no te beneficie para nada. Porque, ante todo, somos únicos, para lo bueno y para lo malo.



VER LA VIDA DE FORMA POSITIVA O NEGATIVA SEGÚN EL ESTRÉS

El estrés solo es bueno cuando sirve para motivarnos. Si es excesivo, puede llegar a dominar nuestra vida y entonces dejará de ser beneficioso. Así que debemos controlar el estrés. Si lo conseguimos, estaremos generando confianza y seguridad, porque vencer en esta guerra es muy importante. Pero es que, antes de ganar esa guerra, solo con pensar que **PODEMOS** ya habremos ganado una batalla. Hay tantas situaciones diarias que son una amenaza para nuestra seguridad, que siempre debemos estar preparados y en guardia. Y que nuestro ánimo esté siempre arriba, y si en algún momento baja –eso nos pasa a todos–, que solo sea levemente.

Si dejamos que el estrés nos controle y se adueñe de nuestra vida, de nuestras decisiones, de nuestro estado de ánimo, de nuestras ilusiones y esperanzas y de nuestra determinación, el daño será mucho mayor aún, porque nos dominarán la frustración, la negatividad y la impotencia. En este caso la rueda girará al revés y se volverá contra nosotros, que pasaremos de estar mal a estar peor.

Así que no lo olvides: piensa en todas esas situaciones en las que has tenido éxito, en las que te has sentido bien, en las que te han felicitado, y úsalas para apoyarte en ellas cuando lo creas necesario. Pero ¡cuidado!, tampoco puedes vivir de éxitos del pasado, así que sé inteligente y usa las experiencias como un punto de apoyo, no como el motor de tu vida, porque puedes estancarte y, sin darte cuenta, vivir en el pasado. Y tú estás viviendo en el **AHORA**. Sé positivo, cree en ti, rodeáte de personas positivas, que creen en sí mismas y que tienen éxito. Y no confundas el éxito con la fama. El éxito va más allá de un reconocimiento público o social, el éxito es un estado interno en el que la persona se siente realizada y ofrece al mundo lo mejor de sí misma.

Y cuando veas cómo crece tu seguridad, sabrás que lo estás haciendo bien, que todo es mérito tuyo. Te darás cuenta de lo mucho que te ha ayudado pensar en tus éxitos, desarrollar tus habilidades, relacionarte con las personas que son un buen estímulo y manejar el estrés. Y querrás seguir en ese camino.

ALTA AUTOESTIMA «VERSUS» BAJA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración interna que hacemos de nosotros mismos, la forma en la que nos percibimos y sentimos con respecto a nuestras capacidades y nuestros defectos, y una de las bases más importantes para ser feliz. ¿Sabías que una autoestima baja puede llevarte a fracasar en tu relación de pareja, a perder el empleo e incluso a enfermarte?

Ahora nombraré algunas características comunes en las personas con alta autoestima y con baja autoestima. Como verás, podemos mostrar nuestro nivel de confianza de muchas maneras: en cómo hablamos, en nuestro comportamiento, en lo que decimos, en nuestro lenguaje corporal...

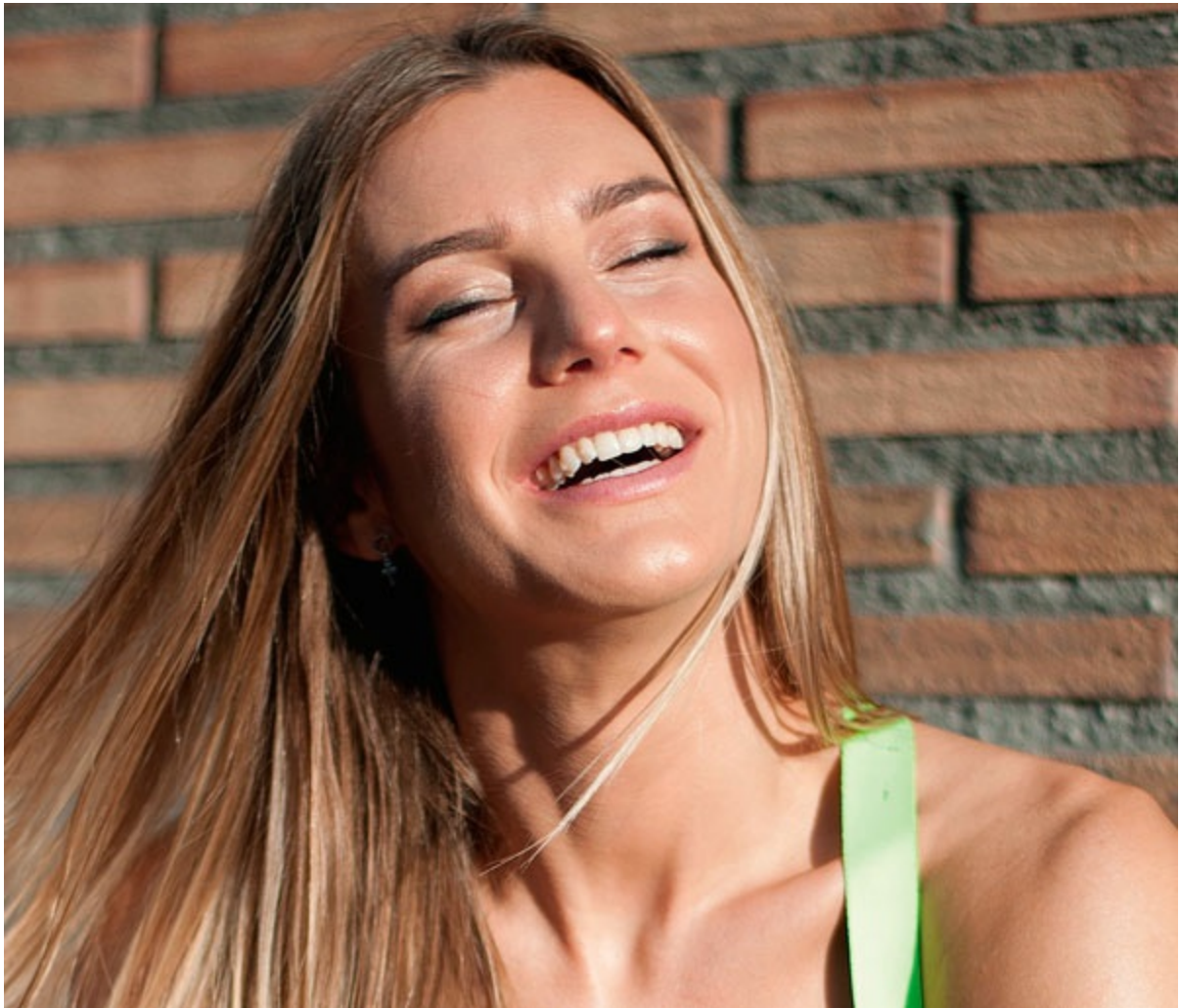
¿Te reconoces en este tipo de personas, o crees que eres una mezcla de ambas?

Eres una persona con alta autoestima si:

- Admites tus errores pero además aprendes de ellos.
- Haces lo que crees que es lo correcto, obviando la opinión contraria de algunas personas.
- No dependes de los halagos de los demás para actuar. Los agradeces, pero no los necesitas. Sabes que has trabajado duro y que te mereces lo que has conseguido.
- Sabes que los retos y riesgos son necesarios para conseguir el éxito y estar bien contigo mismo.

Eres una persona con baja autoestima si:

- No arriesgas ni asumes retos por miedo a fracasar o a perder tu nivel de comodidad. Y cuando cometes un error, intentas taparlo para que nadie se dé cuenta.
- Actúas para quedar bien con los demás, no según lo que de verdad quieres tú.
- A menudo te das importancia ante los demás, demostrando al mismo tiempo muy poca humildad.
- No agradeces los halagos, cuando en el fondo te mueres por recibirlos.



Test

¿Sabes pensar en positivo?

Porque aquello en lo que piensas, en eso te conviertes.
Todo depende de ti

Somos lo que pensamos. Los pensamientos crean tus pensamientos. Es más, la ciencia nos dice que son esos pensamientos los que crean nuestra realidad.

¿Te has parado a pensar en ello? Siempre me ha gustado esa frase que dice: «Crear es crear». Es decir, todos podemos crear nuestro propio mundo. Y puedes atraer hacia ti cualquier pensamiento. Pero ¡cuidado! Los buenos... y también los malos.

Sentencias como estas las habrás oído millones de veces en tu vida. Y también habrás oído que si piensas positivamente actúas en consecuencia, y además eso es lo que vuelve luego a ti. Es obvio que siendo positivos obtenemos más ventajas que siendo negativos. Entonces, ¿por qué no somos siempre más positivos? ¿Es más fácil ser negativos? ¿Ser positivo o negativo es algo que no podemos evitar ser?



Cuando nos ponemos negativos, cuando nos alimentamos de negatividad, se reducen nuestra fuerza y nuestra energía, transmitimos esa negatividad, y puede que los demás incluso nos eviten. Los resultados, sea como sea, no serán buenos. Y buena culpa de ello, como verás si sigues leyendo, la estaremos teniendo nosotros mismos.

De igual manera, cuando pensamos de forma positiva creamos una corriente en la que pensar en positivo solo nos trae ventajas. Al centrarnos en lo positivo, de algún modo reforzamos los pensamientos positivos y hacemos frente a los negativos, prescindimos de estos últimos, les damos la espalda. ¡Fíjate en lo que, ya para empezar, estamos consiguiendo! Pero es que, además, cuando pensamos en positivo acabamos actuando también en positivo, como empujados por cierta inercia simbólica. Siendo positivos nos obligamos a confiar en nosotros mismos, a ser optimistas, a esforzarnos más. Queremos ayudar a los demás porque eso también nos ayuda a nosotros mismos, nos da fuerza, nos refuerza. Son todo ventajas, ¿verdad? Y aún hay más: la gente positiva está más sana, es más feliz, disfruta de la vida y, aunque también llora por lo que la apena, no deja que las emociones más tristes permanezcan en su interior demasiado tiempo. Cuando somos positivos, la manera como afrontamos las cosas que nos pasan en la vida es diferente a cuando somos negativos. Afrontamos mejor las adversidades, y eso es una realidad, una maravillosa realidad.

Antes de entrar de lleno en la materia de este libro, te invito a que hagas este test y descubras cómo piensas ante determinadas situaciones, si lo haces de forma positiva o negativa dependiendo del momento, o bien si tiendes a ser siempre positivo o negativo al margen de las circunstancias. Descubre que depende de ti cambiar los resultados. Solo de ti. Recuérдалo.

Rodea con un círculo la respuesta
que mejor responde a cada pregunta.

Cuando consigo objetivos a largo plazo, siento que he sabido
desarrollar mis habilidades paso a paso. Y ahora obtengo
el premio a ese esfuerzo y refuerzo mi autoestima

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Tiendo a pensar que cuando algo no funciona es porque he hecho
algo mal. Pero también creo que todo tiene solución
y que es cuestión de hacerlo mejor

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Cuando recibo un premio o me reconocen algo, creo que se debe
sobre todo a la suerte o a la casualidad de que otras personas
más válidas que yo no estuvieran compitiendo conmigo
en ese momento

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Cuando algo va mal, siento que los demás, lo digan o no,
me echan a mí la culpa de todo

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Cuando hago algo bien, no solo pienso que valgo para hacer eso
en concreto, sino para muchas más cosas

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Siento que los problemas, cuando llegan, no van a poder resolverse fácilmente, y que van a quedarse ahí para siempre

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Si consigo un éxito pienso que ha sido porque yo valgo, porque soy bueno en lo que hago y porque me esfuerzo

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Si no me eligen para hacer algo, pienso que es porque no valgo lo suficiente, no confío en mis habilidades, y eso que antes pensaba que sí valía

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Cuando alguien me reclama, siempre me pongo en lo peor: seguro que tiene un problema conmigo y me va a caer una bronca

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Si tomo decisiones acertadas es porque conozco el asunto y he tomado la mejor decisión tras analizar bien el tema

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Cuando tengo un problema o me ha pasado algo malo, siento que todo lo demás también va mal y que van a llegar más problemas

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Si dirijo un equipo, tiendo a pensar que los triunfos son por el esfuerzo de todos ellos, más que por mis aptitudes y capacidad de liderazgo

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Suelo pensar que un problema trae más problemas, que los problemas me seguirán a todas partes y afectarán a muchas facetas de mi vida

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Si tengo buenas ideas creo que es por casualidad, y aunque disfruto el momento, intento no confiarme pensando que soy una persona creativa

A (Casi siempre) **B** (Nunca) **C** (A veces)



RESULTADOS

Mayoría de A

Tu forma de pensar es muy negativa: siempre te pones en lo peor, piensas que todo lo malo te sucede a ti, y lo más grave es que muchas veces incluso crees que todo es culpa tuya. Pero debes pensar que todo esto puede cambiar. Aunque seguro que ahora crees que no, que es imposible mejorarlo, te equivocas: puedes cambiar tu forma de pensar. En tus manos está dejar de ser un pesimista, alguien que lo ve todo negro, para pasar a ver la luz y desterrar tantos y tantos oscuros pensamientos.

Mayoría de B

Tú quieres ser optimista pero no siempre lo consigues, unas veces por tu culpa (eso piensas), otras veces por culpa de los demás o de las circunstancias. Quieres pensar en positivo, aunque no siempre puedes; hay algo que enturbia el camino, siempre hay algo en ti de negatividad que aflora a la mínima. Sin embargo, tienes todas las papeletas para conseguir ser optimista, porque la semilla de la positividad está en ti. Lo demuestran muchas de tus respuestas. Te queda un mínimo esfuerzo y lo habrás conseguido. ¡Ánimo!

Mayoría de C

El éxito es tuyo, y no porque nadie te haya regalado nada. Eres una persona positiva, y tu trabajo y esfuerzo te cuesta conseguirlo, pero el premio está ahí. Suelen ser positivo contigo mismo, con la vida, con tus opiniones sobre los demás y afrontando los problemas. También eres una persona segura, porque ser positivo va unido a tener seguridad y confianza en uno mismo. Y cuando surge un problema, empiezas a solucionarlo desde el momento en que crees que sí hay solución. ¡Enhorabuena!

UN BUEN PRINCIPIO

Lo primero primerísimo que debemos hacer para ser más positivos es tomar conciencia de que tendemos a la negatividad. Vamos, que tenemos que asumir que somos unos cenizos. Si empiezas reconociendo esto ante ti mismo, estarás dando un gran paso. A veces estamos tan metidos en el círculo vicioso de la negatividad que nuestro propio malestar nos impide vernos realmente como somos. Muchas personas son negativas pero no lo ven, siempre encuentran excusas para justificar sus oscuros pensamientos o acaban echando la culpa de todo a los demás.

Muchas veces nos quejamos de lo mal que nos trata la vida y no nos damos cuenta de que nosotros tampoco regalamos nada a nadie. Si no sonríes a los demás, nadie te sonreirá. Y si los demás no te hablan en un momento dado, no significa que estén enfadados, igual están preocupados por sus cosas... Así que no vayas de víctima ni exijas que te den nada sin dar tú antes. A veces te pones en lo peor ante cualquier incidente, o esperas que te caiga la bronca aunque no hayas hecho nada. No me digas que eso no es ser negativo... Vas de víctima, en vez de asumir que la culpa es tuya por ser un pesimista de tomo y lomo.

NADA ES PARA SIEMPRE. «CARPE DIEM»

Las personas positivas viven las situaciones con normalidad, tanto las buenas como las malas. Saben que lo malo no es para siempre, y que muchas de las cosas que les suceden son solo circunstanciales, que todo tiene solución. Si sucede algo bueno, aun sabiendo que tampoco eso es para siempre, lo disfrutan y viven el momento, en lugar de pensar que antes o después se va a acabar y de sufrir anticipadamente por ello. Casi siempre saben ver lo positivo detrás de algo negativo.

ALGO VA MAL, PERO ESO NO SIGNIFICA QUE TODO ESTÁ MAL

Las personas positivas no creen que, si algo va mal, ya todo irá mal. No se dejan arrastrar por el desánimo, no permiten que lo malo contamine lo bueno que hay en sus vidas. Por el contrario, las personas negativas ven cada problema como una enorme losa que les cae encima y ahí se queda, casi de por vida. Se hunden ante cualquier problema y tiran la toalla ante el menor contratiempo. Las personas positivas no se hunden cuando vienen mal dadas; siguen pensando que, si valen, valen, y que si algo no sale como esperaban es o bien porque no han sabido valorarlas como es debido, o bien porque se han equivocado al hacer algo, pero todo cambiará cuando lo hagan mejor. Y aprenden, siempre aprenden de todo lo que les sucede, y especialmente de lo malo.



FUERA CULPAS

Las personas negativas suelen ver lo negativo en todo, como si tener ese poder fuera tan fácil. Siempre buscan una culpa o un culpable para justificar el fracaso, la mayor parte de las veces suele ser por determinadas circunstancias, por una suma de cosas. Pero a las personas negativas les gusta echarse ese peso sobre sus espaldas. Siempre anticipan la bronca que les caerá antes de que les caiga, siempre atribuyen sus éxitos a la suerte, siempre les parece que los demás hablan mal de ellos a sus espaldas... Incluso pueden llegar a pensar que los demás lo hacen todo bien y ellos todo mal, una prueba de su negatividad y, sobre todo, de su baja autoestima.



SÉ CONSCIENTE Y ÁBRETE A CAMBIAR, A APRENDER

Si has llegado hasta aquí, seguro que ya sabes mucho más sobre cómo son tus pensamientos, si son consecuencia de un momento concreto o bien forman parte de tu personalidad. Sea como sea, ya has empezado a cambiar porque estás demostrando tu interés en querer hacerlo, porque sabes que, según lo que pienses, tendrás mejores o peores resultados en tu vida. Somos lo que pensamos, recuérdalo, y nuestros pensamientos tienen unos efectos en nuestra vida. Tú puedes convertir lo negativo en positivo, utiliza esa arma; no dejes que sea al revés, no permitas que las nubes negras te tapen el sol. Intenta ver, detrás de los obstáculos, las oportunidades; intenta ver, detrás de un problema, un reto; intenta ver, detrás de una dificultad, una prueba que debes superar pero que te dará más fuerza.

Todo lo que hagas debes hacerlo porque quieres, y no porque esperas recibir algo a cambio. Si decides hacer algo porque lo deseas, el mero hecho de hacerlo será suficiente recompensa. En cambio, cuando solo realizas una acción porque esperas algo a cambio, si no obtienes lo que esperabas pensarás que ese esfuerzo ha sido en balde y te sentirás decepcionado. No permitas que sean los demás quienes generen tu felicidad, debes tener el poder de ser autosuficiente y crear tu propio bienestar. De este modo alcanzarás tu felicidad por ti mismo, y si además el otro te da algo a cambio, obtendrás una doble recompensa.

Si hay que ser positivo no es porque lo digan los libros y los psicólogos, o porque lo diga todo el mundo. Tú no eres una pitonisa, no sabes lo que va a suceder en el futuro (si es así, no dudes en llamarme para decirme qué número de la lotería va a salir premiado...). Pensar en positivo es algo realmente bueno para ti, está lleno de ventajas que tienes que ver por ti mismo, para saborear el esfuerzo de pensar en positivo de verdad. Empieza siendo positivo detectando todos tus pensamientos negativos, sean muchos o pocos. Ese será el principio de tu lucha contra ellos y el triunfo de una manera de pensar diferente. Una manera de pensar que además atraerá hacia ti a personas positivas, generando un círculo beneficioso a tu alrededor que te dará muchas satisfacciones. El poder de la positividad: tu mejor poder.

Coge una libreta y anota cada día, antes de irte a la cama, tres pensamientos positivos y tres pensamientos negativos. Reafirmate en los positivos, léelos un par de veces más. Con los negativos, párate unos segundos a reflexionar y pregúntate por qué crees eso, cómo lo sabes y cuánto hay de real en esos pensamientos oscuros. Comprenderás muchas cosas si te paras a reflexionar y ejercitas la visualización.

A ser feliz también se puede aprender

Conseguirlo demuestra mucha inteligencia

Ser feliz es una elección. Te lo prometo. Lo he puesto a prueba, lo pongo a prueba todos los días.

Te propongo hacer un experimento. Para conseguirlo tienes que entrenarte. Esto es como todo, también la mente necesita ser ejercitada. Se trata de hacer y pensar de una nueva forma, hasta que esta nueva forma de pensar se convierta en un patrón de comportamiento.

ELIJO SER FELIZ Y MUCHAS COSAS BUENAS MÁS

Siempre hemos creído que ser inteligente consiste solo en tener muchos conocimientos, en saber mucho, y cuanto más difícil, mejor. Y es verdad. Creemos que las personas inteligentes son las que tienen muchos títulos académicos, las que son más intelectuales que nadie, las que dominan las matemáticas, las que tienen mucha memoria o ganan siempre en el Trivial. Y sí, también es verdad. Esas son formas de inteligencia. Pero ser inteligente es mucho más que eso. Si reduces la inteligencia únicamente a esas manifestaciones concretas, te estarás quedando corto. Y, sobre todo, estarás dejando de lado una relación entre la inteligencia y la felicidad que a mí me encanta: y es que hay un tipo de inteligencia que nos ayuda a ser más felices, y si consigues manejar tu vida para ser feliz, estarás siendo alguien muy pero que muy inteligente. No tengas la menor duda de que ese tipo de inteligencia te va a dar más alegrías que resolver un problema matemático. A ser felices debería enseñarse ya en los colegios, y aprenderlo debería ser una asignatura obligatoria. Y si alguien suspende, ¡peor para él!



¿Qué te parecería que te considerasen inteligente por saber ser feliz cada día, o al menos en muchos momentos de cada día? ¿Qué te parecería ser considerado inteligente porque sabes elegir, de entre todas las posibilidades que pone la vida ante ti, las que te van a hacer sentir mejor? De verdad, créeme. Hay muchas maneras de ser inteligente. Esa que todos conocemos –la capacidad de aprender cosas, de razonar, de entender– está muy bien, pero ser inteligente también significa saber elegir lo mejor. Y si lo mejor para nosotros debemos ser nosotros mismos, está claro que debemos elegir para nosotros. ¿Y qué es lo mejor para nosotros? Nuestra felicidad. **TÚ ELIGES SER FELIZ. NI SE TE OCURRA ELEGIR LO CONTRARIO.**

En muchas ocasiones en las que me sentía un poco torpe porque no dominaba un tema o no era capaz de resolver un problema, he conseguido sentirme mejor cuando me he repetido una y otra vez que esa «aparente torpeza» no debería hacerme infeliz. Todo lo contrario: debo alegrarme por esas muchas otras habilidades que sí tengo. Muchas. De verdad. Todas las tenemos, pero debemos saber verlas. Y muchas tienen que ver con saber buscar nuestra felicidad, aquello que nos hace sentir bien. Saber que tengo esas habilidades para ser feliz me da mucha tranquilidad. Por eso:

- Elijo estar alegre, en vez de triste.
- Elijo para relacionarme a personas que me dan buen rollo.
- Elijo ir a sitios que me gustan, en vez de dejarme llevar a donde no quiero ir y sentirme mal por no haber dicho que no.

Eso, eso: elijo **DECIR NO** cuando realmente no quiero algo.



¿A que nunca te lo habías planteado así? Que puedes elegir entre lo que te hace feliz y lo que no. Que debes aprender a hacerlo. Que eres tú quien maneja tu vida, quien decide por ti, quien aparta todo lo que no te va a hacer sentir bien. ¿No te parece algo maravilloso tener ese gran poder? Es magia pura.

TENGO PROBLEMAS, SÍ. ¿Y QUÉ? TAMBIÉN TENGO LAS SOLUCIONES

Por ejemplo, yo me siento mejor cada vez que tengo un problema y reconozco que lo tengo. Cuando negamos nuestros problemas, no solo no los estamos resolviendo, sino que estamos dificultando la solución, perdiendo el tiempo. La estamos «pifiando», como se dice coloquialmente. Es que, a ver, problemas tenemos todos, y quien diga lo contrario miente. Pero da la casualidad de que las personas más felices (o, mejor dicho, las más inteligentes) son las que asumen que sí tienen problemas, claro que sí, pero están dispuestas a luchar a muerte con ellos. Lo que es absurdo es sentirse infeliz por el mero hecho de tener problemas, sin más. Sin plantarles cara. Si adoptamos esta actitud, estaremos empezando a perder la batalla.

De todos nuestros problemas, unos podremos resolverlos y otros no. Podrás resolver aquellos que dependan de ti. Pero debes dejar de preocuparte de aquellos que no puedes solucionar porque no está en tu mano hacerlo. Ahí empieza tu triunfo. Porque el fracaso estará asegurado si lo que haces es abatirte, llenarte de negatividad, bufar durante horas y bloquearte. Así no resolverás nada de nada. No debes dejar que los problemas te manejen: debes manejarlos tú, ese es el principio fundamental para resolverlos. No puedes convertirte en alguien infeliz porque tienes problemas. Tener problemas es normal, no siempre podemos evitarlos. No está en nuestra mano. Pero asumirlos, enfrentarse a ellos y no permitir que nos controlen, eso sí que depende de nosotros. Y no hacerlo, de nuevo, será un error. **SÉ INTELIGENTE.** Hazme caso.



¿De verdad crees que un licenciado en matemáticas puras va a saber resolver sus problemas cotidianos mejor que tú? ¿Crees que por dominar las matemáticas va a ser más feliz que tú, que las aprobaste de pequeño a trancas y barrancas? Pues no, el matemático y tú podéis ser igual de felices si sabéis enfrentaros a vuestro día a día, con lo bueno y con lo malo. Los problemas que tenemos todos son muy parecidos: aquí estamos todos en el mismo barco (más o menos). La diferencia estará entre los que «saben» enfrentarse a ellos y los que no. Los que no agachan la cabeza ante los problemas (cuando falta el dinero, cuando hay desamor, cuando les pasa algo malo), sino que, por el contrario, la levantan, levantan bien la cabeza y le plantan cara a la vida.

Es importante que no confundas tener confianza, creer en uno mismo y ser feliz, con ser perfecto. No podemos ser los mejores en todo, es imposible no tener ningún defecto ni ningún problema. La confianza en uno mismo implica aceptar que esos errores y esas imperfecciones son herramientas para seguir creciendo e ir mejorando lo que somos.

YO CONTROLO MI VIDA, TÚ DEBES CONTROLAR LA TUYA

En serio, no sabes lo bien que te puede hacer sentir pensar que tu vida, tu felicidad, depende de ti. Que la solución a tus problemas está en tus manos, no en las de los demás. ¡Qué alivio! Cuando le echo la culpa de mis problemas a los demás, puede que me sienta momentáneamente mejor, pero si me paro a pensar un poco, entonces ¿significa eso que la solución la tienen también ellos? ¡Qué miedo! ¡Qué angustia! Lo que debemos pensar es que nuestros problemas son nuestros... Pero ¡bendito sea!, porque entonces la solución ¡también es nuestra! Saber que la solución depende de mí me deja mucho más tranquila.



De verdad, piénsalo. Ni imaginas lo libre que te sentirás cuando pienses que muchas de las cosas malas que te suceden es porque tú quieres, que habrías podido evitarlas si hubieras querido, que puedes controlar tu vida. No es cierto que todo venga impuesto por el destino y que tú seas la víctima de este destino o karma; no es cierto que no puedes hacer nada. No te equivoques, sí puedes cambiar las cosas. Y hacerlo te infundirá una forma positiva de ser y de pensar que te hará mucho bien.



Tenemos que empezar a creer en nosotros mismos, a creer que podemos, a controlar lo que pensamos para, desde ahí, tener el control sobre lo que hacemos o lo que sentimos. Si pensamos de forma negativa, actuaremos en consecuencia de forma negativa. Desde el momento en que seas tú quien controla tus pensamientos, tu vida y tus emociones y sentimientos serán tuyos.

Cuando no controlamos, quizá estamos aceptando que son otras personas las que nos controlan, y eso no es lo que queremos, ¿verdad? Ahí sí que tenemos un problema. A mí personalmente me gusta saber que controlo mis pensamientos, no el cien por cien, claro, pero sí la mayor parte. Y trabajo en ello a diario. A veces se me cuelan algunos pensamientos que no son totalmente positivos, pero si los tengo controlados, dejo que fluyan. Pero cuando son pensamientos negativos, tóxicos, obsesivos y veo que me rallos, entonces pongo todo mi control en ello. Faltaría más. Sé que si me descuido me acabarán dominando o, como poco, acabarán dominando una parte de mi vida o un momento

determinado de ella. Y eso significa dar pasos hacia atrás en el proceso de evolución personal.

Es nuestra cabeza, y debemos dominar lo que sucede en ella. Porque de nuestros pensamientos procede mucho de lo que sentimos o de lo que vamos a hacer. Es el centro de control, el punto de partida de todo, y si el centro de control está «averiado», ya me dirás cuál puede ser el resultado... Mejor ni pensarlo. Nuestros sentimientos, emociones y sensaciones proceden de nuestros pensamientos, por lo que, de alguna manera, controlando mejor nuestros pensamientos podemos controlar más lo que viene después.

Somos lo que pensamos, nunca lo olvides. Si nuestros pensamientos son negativos, atraeremos negatividad, y si son positivos, sembraremos positividad. Si damos más importancia a lo que piensan los demás de nosotros que a lo que pensamos nosotros mismos, estaremos dejándoles ganar.

Empieza por cambiar todos esos pensamientos con los que haces responsables a los demás de lo que te pasa a ti, con los que te abandonas a lo que te pasa y crees que es lo único que puedes hacer, con los que permites que te domine una emoción y no dejas una puerta abierta ni siquiera al diálogo, con los que valoras negativamente a los demás pensando que con eso te vas a sentir mejor, con los que dejas que la vergüenza por algo sea mayor que el orgullo.

APRENDER ES MARAVILLOSO

Un buen ejercicio que a mí siempre me funciona es tomar conciencia de cómo soy, con mis virtudes pero también con mis defectos. Y analizo muchas de las cosas que me pasan asumiendo la responsabilidad que tengo sobre ellas. Ese es el principio para afrontarlas, y mejor aún, una semilla que germinará para sentirnos mejor. Podemos hacer magia de muchas formas: cambiando pensamientos negativos por otros positivos, no dejando que los demás nos hagan daño, eligiendo sentirnos mejor en vez de peor...

¿Te gusta estar triste? ¿Te gusta enfadarte? ¿Te gusta hundirte ante cualquier problema? Seguro que no. Casi con toda seguridad, más de una vez has podido elegir entre el desánimo y la voluntad de vencerlo, has tenido la opción de intentar sentirte mejor y superar esas emociones negativas. Y no lo has hecho. ¿Por qué? Porque es más fácil no luchar. Porque es más sencillo enfadarse o estar triste y luego echarle la culpa al universo. Porque es más fácil ser negativo que positivo. Porque es más cómodo ser víctima que enfrentarse a uno mismo. Nadie dice que enfrentarse a los problemas sea fácil. Pero merece la pena.

Pues aquí es donde toca aprender. Estar cabreado o triste es algo que tú puedes controlar. Porque, vale, quizá no puedas fingir una alegría que no sientes, pero sí puedes controlar las emociones negativas. No es fácil, pero lo que queríamos era aprender, ¿recuerdas? Lo malo es que muchas veces para poder aprender algo antes tenemos que desaprender lo mal aprendido, antes tenemos que desandar. Y eso cuesta mucho, ¿verdad? Nos acostumbramos a pensar de forma negativa, a tener actitudes tóxicas, a enfadarnos por nada..., y por más que una alarma interior nos esté avisando, seguimos hacia delante, no nos paramos a pensar, a escucharnos, a valorar por qué hacemos algo que en el fondo no nos gusta. Yo creo que la alegría es algo innato en el ser humano, por eso los niños casi siempre están alegres. La tristeza, el abatimiento o el desaliento los vamos incorporando a nuestras emociones conforme vamos creciendo. También creo que debemos aprender a parar, a pensar un poco antes de dejarnos embargar por los malos rollos, antes de hundirnos, cabrearnos o caer en la tristeza.



Si optas por las emociones negativas, será tu responsabilidad, porque siempre tienes elección. No es fácil, no sucede por arte de magia, claro, pero tenemos muchos recursos que vamos aprendiendo con los años para cambiar nuestras emociones negativas. Por ejemplo, si te sucede algo que te pone triste o nervioso, puedes transformarlo: puedes buscar algo que te alegre o algo que te relaje. Pero dejarte dominar por la tristeza y la tensión y no plantarles cara es de personas cobardes... y poco inteligentes. Vale ya de abandonarnos a lo fácil, a las emociones impulsivas, vale ya de echarle la culpa de todo a los demás, de pensar que no somos responsables de nada... Tenemos las herramientas para controlar nuestra vida, y debemos pensar que podemos utilizarlas, que sabemos utilizarlas. Pensar que «no vamos a poder» es el principio del fracaso.

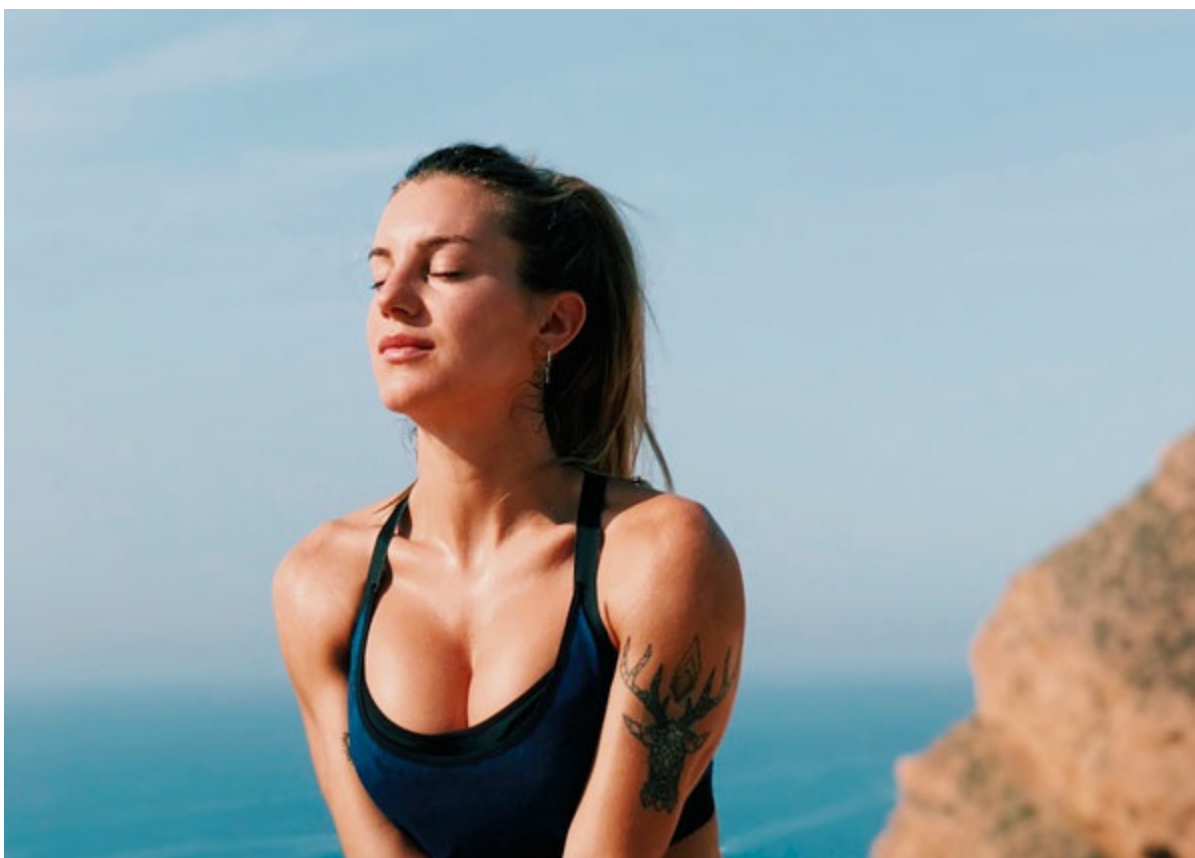


Los demás nos hacen daño porque muchas veces nosotros dejamos que nos lo hagan. Nos abandonamos a la negatividad, vamos de víctimas, permitimos que los problemas se adueñen de nuestro estado de ánimo. Muchas veces estamos tristes o alterados porque queremos. Cuando surjan esas emociones negativas dejaremos que fluyan, pero siempre teniendo el control sobre ellas. Que fluyan, sí, pero para que pasen de largo, para que se vayan, sin obstruir nada, porque si se quedan ahí, latentes, contaminarán muchas más cosas de nuestra vida, y eso no es lo que queremos.

Cuando nos dejamos llevar por actitudes, emociones o pensamientos negativos, estamos abriendo una puerta a la infelicidad, que se colará por cualquier grieta que encuentre. ¿Crees que no puedes elegir cómo sentirte en cada momento?, ¿que no puedes controlar tus reacciones ante la vida o ante las cosas que te suceden? Pues muchas más veces de las que crees, sí puedes. Si empiezas a creer más en ti mismo, cada día controlarás más todo lo negativo. Y ese triunfo será un paso importante para que te sientas bien, y sentirse bien ayuda a ser feliz. Como ves, siempre acabamos en el mismo punto. A ser feliz se puede aprender.

No es fácil. Nadie dijo que lo fuera. Pero a todo se aprende en la vida, no solo a comer de forma saludable o a hacer algún deporte: también se aprende a ser feliz, a ser positivo, a controlar nuestros pensamientos para controlar nuestras emociones, y a ser nosotros mismos, en lugar de lo que el entorno quiere que seamos. Los malos hábitos en actitudes y en pensamientos se pueden evitar. Y si no, haz la prueba, toma conciencia de lo que quieres, piensa en lo que deseas sentir, en vez de dejarte llevar por la emoción más fácil del momento.

Prométeme que, a partir de hoy, antes de echarle la culpa de algo a otro, te la echarás a ti mismo, pero sintiendo, eso sí, que controlas la situación. Si te sientes mal, puede que sea porque quieres, porque «poder, puedes»: tienes el poder de cambiar las cosas. Y si te sientes feliz, el único y maravilloso culpable eres tú, tú has hecho posible la magia. Tu gran reto es pensar de una forma diferente a como lo estabas haciendo hasta ahora. Y conforme vayas aprendiendo, dando pasos, consiguiendo cosas, alcanzando logros, irás cobrando seguridad, y en algún momento te darás cuenta de que lo estás haciendo bien, muy bien.



Mira dentro de tu interior y toma conciencia de lo que quieres para ti, de lo que quieres ser. Y si llegas a la conclusión de que QUIERES SER FELIZ, empieza por convencerte de que está en tus manos, de que depende de ti. Tú eliges. SÉ INTELIGENTE: ELIGE SER FELIZ.

Cinco reglas que te ayudarán a soltar lastre emocional

1. DEJA DE PENSAR EN LO QUE CREES QUE LOS DEMÁS PIENSAN DE TI

Deja de hacer cábalas sobre lo que pensarán los demás si haces una cosa u otra o si dejas de hacerla. No gastes tus energías en algo que ni siquiera existe. ¿Alguna vez has dejado de hacer algo porque pensabas que el otro iba a pensar algo malo de ti? Seguramente sí. ¿Te has parado a analizar lo absurdo de esa situación?: has dejado de hacer algo porque en tu cabeza has creado una situación ficticia de lo que podría pasar. Y no solo eso, sino que además crees que has adivinado por arte de magia lo que el otro piensa de ti...

Es imposible saber qué pasará si haces una acción u otra o si dejas de hacerla, así que olvídate de lo que pueda pensar el de al lado.

2. ESTAMOS CAMBIANDO CONSTANTEMENTE QUIENES SOMOS. APRECIA TUS CAMBIOS Y VALORA TU YO DEL PRESENTE

Es bastante habitual pensar que somos algo estable y que no cambiamos, que siempre somos la misma persona, que seguimos siendo el mismo del pasado y seremos el mismo en el futuro. Pues debo decirte que, si piensas así, estás cometiendo un error, y deberías preguntarte por qué. Nuestro yo pasado, presente y futuro son todos esencialmente independientes, porque nuestra mentalidad cambia con las circunstancias y experiencias de nuestra vida.

Quien has sido, quien eres y quien serás. Cada momento que vives te transforma en alguien diferente. En el presente soy el recuerdo de lo que fui y en el futuro seré el recuerdo de lo que un día soñé.

Por este motivo, debemos ser siempre fieles a nuestro yo del presente. No podemos predecir cómo pensará o sentirá nuestro yo del futuro, y todo lo que hizo nuestro yo del pasado fue hecho para lo que un día seremos.

3. DEJA DE COMPARARTE CON OTRAS PERSONAS

Con la presión de las redes sociales para que publiquemos nuestros mejores momentos, es fácil que muchos de nosotros acabemos comparando nuestras vidas con las aparentemente «perfectas» de otros. En la vida real, también tendemos a mostrar nuestro mejor lado a los demás y evitamos mostrar vulnerabilidad por miedo a ser juzgados o rechazados.

La verdad es que todos somos vulnerables. Todos queremos ser aceptados por los demás. Es una enorme pérdida de tiempo creer que algunas personas son mejores que nosotros o parecen tener la vida resuelta. Las comparaciones con los demás y los sentimientos de inferioridad no sirven para nada, porque incluso las personas más poderosas tienen preocupaciones, inseguridades e incertidumbres. Recuerda: no busques unas leyes universales que te dicten qué es la felicidad, el bienestar o lo correcto. Porque lo que a mí me hace feliz, a ti probablemente no te sirva, así que no trates de comparar: es mejor que inviertas tus energías en buscar tu propio bienestar

4. NO ESPERES QUE TU CONSEJO SIEMPRE SEA ESCUCHADO

Seguro que más de una vez le has dado un consejo a un amigo con la mejor de tus intenciones y luego has visto que él hacía justo lo contrario de lo que tú le habías aconsejado. Después de eso es probable que te sientas decepcionado, que te parezca que no te escuchan y que lo que dices cae en saco roto.

Tal vez no te hayas dado cuenta antes, pero ahora es mejor que sepas que sentirse así es un error. No puedes decirle a los demás lo que deben o no deben hacer con sus vidas. No puedes ir dando soluciones a la vida de los demás.

Cada uno debe ser consecuente con sus acciones y, por lo tanto, la decisión final está en cada uno de nosotros. Lo que sí podemos hacer para ayudar a quien nos lo pide es mostrarle un punto de vista diferente, para que él mismo sea capaz de verlo de otro modo, para que él mismo sea capaz de encontrar una solución a su problema. Pero intentar imponerle nuestras ideas no va a ayudarlo a salir de la situación en la que se encuentra.

5. LO ÚNICO QUE PUEDES CONTROLAR ES TU REACCIÓN

Los problemas en la vida vienen y van independientemente de cómo nosotros dirijamos nuestra vida. Es algo que no está a nuestro alcance poder controlar. Sin embargo, sí está en nuestras manos decidir cómo actuamos ante las adversidades.

La forma en que reaccionas a un problema, suceso o situación es mucho más importante que la situación misma. Y esta será la clave que te permita ir resolviendo lo que la vida te depare.

Debes tener presente que, ante cualquier adversidad, siempre es necesario tomarse unos minutos para recapacitar y decidir cuál va a ser la dirección que vas a tomar ante el problema.



Mis verdades absolutas

Tras mi experiencia a lo largo de estos años, poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos en relación con el crecimiento personal, e incluso algunos descubrimientos que voy analizando y comprobando en mi día a día, finalmente he llegado a establecer unas cuantas «verdades absolutas» para mí. No tienen por qué ser las tuyas, quizá tú tengas otras; haz una lista en un cuaderno.

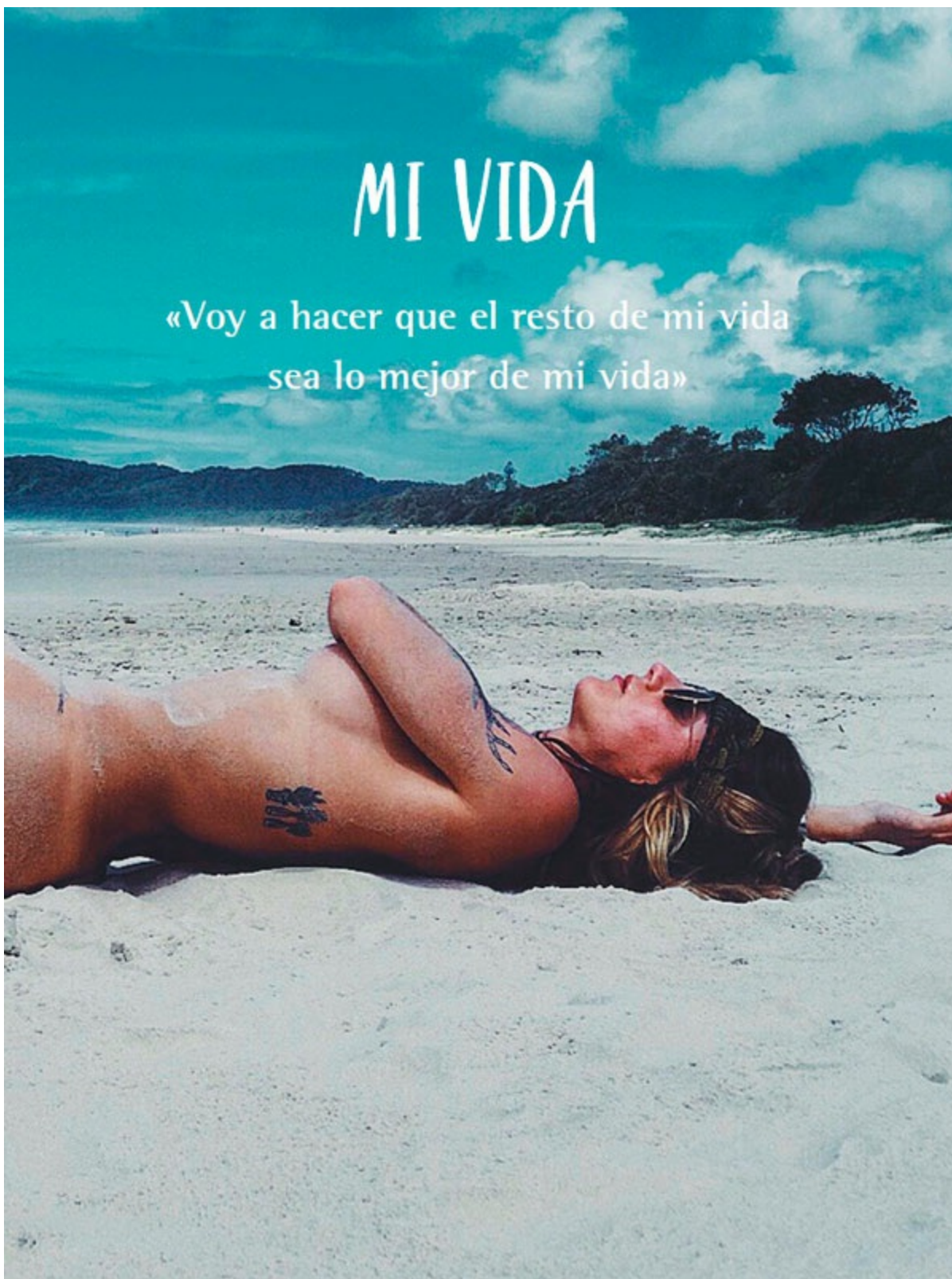
- La realidad es aquello que tú quieres ver.
- Si crees que te conoces bien a ti mismo, entonces es que no te conoces nada.
- Si estás cómodo y tranquilo con lo que haces, estás haciendo poco.
- Ser feliz es una elección diaria.
- Si algo te escuece, es que ahí tienes una herida.
- La educación que nos dan nuestros padres o tutores es el cincuenta por ciento de lo que somos.
- Las personas no cambian, evolucionan.
- Una persona puede evolucionar tanto como quiera.
- Tienes que destruirte para construirte de nuevo.
- La ignorancia para muchos es la felicidad.
- Aquello en lo que crees, eso eres.
- Cuando no te atreves a dar el paso, la única razón es el miedo.
- Las excusas son los diferentes trajes con los que se viste el miedo.
- La distancia entre tu ego y tu interior marca tu felicidad.
- Vivimos en nuestra zona de confort la mayor parte de nuestra vida.
- El autosabotaje es un mal común.
- Las verdades absolutas no existen.

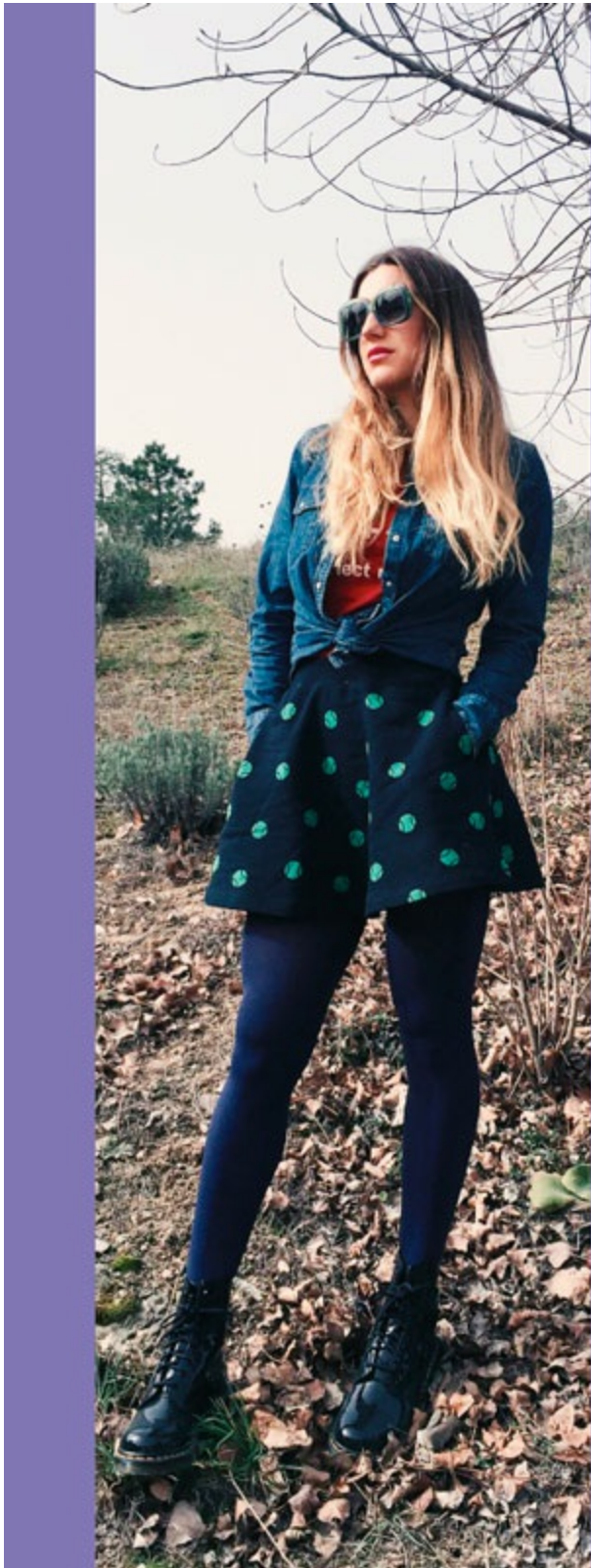




MI VIDA

«Voy a hacer que el resto de mi vida
sea lo mejor de mi vida»





No sé cómo vivir conmigo misma sin mantenerme fiel a lo que creo. No es orgullo, y tampoco querría que pensaras que estoy moralizando. No me gusta ir de lo que no soy. Pero sí me gustaría explicarte por qué estoy, aquí y ahora, escribiendo estas líneas. Empiezo dándote las gracias por leer este libro y valorar mis palabras. Mi experiencia me dice que contar con el otro te hace más libre.

Y qué mejor modo de empezar que dando valor a la vida. Y aquí entran los valores, los principios, los sueños, las metas, las excusas, los miedos, los sprints... La vida me ha cambiado mucho en los últimos años, y aunque mi esencia sigue siendo la misma, las vivencias y el esfuerzo por aprender de cada error, de cada éxito, de cada persona nueva que he conocido, han hecho de mí una mujer de la que me siento cada día un poco más orgullosa. De eso se trata en la vida: de sentirse orgulloso de uno mismo y de quedarse con la mejor versión.

Antes te hablaba de lo difícil que es a veces superar determinados momentos vitales. No hace falta que pases hambre, estés desahuciado o sufras una desgracia para atravesar el peor momento de tu vida. Y es que no hay nada más doloroso que lo que puedes provocar en ti mismo: cuando no estás conectado contigo mismo, cuando no estás siguiendo el camino que quieres seguir, cuando actúas en función de lo que los demás esperan de ti, cuando no tienes una dirección o una meta por la que luchar... Esas son algunas de las causas que más enfermedades generan hoy en día en nuestra sociedad.

Cuando nos encontramos en ese punto, aunque no somos capaces de verlo en ese momento, algo dentro de nosotros necesita crecer, ir más allá, evolucionar. Es como un periodo de crisis interna. Si estás en ese momento, entonces este es tu libro, este es tu momento; alégrate, porque ahora viene lo mejor. Ten fe y cree en ti. Porque solo los que se esfuerzan, los que logran salir de su zona de confort, los que aguantan un poco más y desean crecer, solo esos lo consiguen. Porque alcanzas una mejor versión que responde a las preguntas desde tu propia experiencia, y no desde lo que te han contado.

Recuerdo una vez en que estaba parada en un semáforo de camino a la universidad. No me dirigía a clase, sino al gimnasio en el que trabajaba como monitora de *spinning* y clases colectivas. Estaba parada ante el semáforo en rojo y de repente empecé a llorar. Lloraba sin parar, incluso me faltaba la respiración. Y yo no soy precisamente de lágrima fácil... No me pasaba nada en concreto; solo quería que mi vida fuera diferente, quería tener una ilusión por la que levantarme, llenar mi vida de pasión y creatividad, quería dirigir mi propia vida, pero me sentía tan hundida que me parecía imposible salir de aquel agujero. Leía libros de autoayuda sin parar; me hacían «vivir» eso que yo quería en mi vida. Recuerdo aquel día como un punto de inflexión. Llegué al gimnasio y tuve una

conversación con el que entonces era mi jefe. Le expliqué que no me sentía feliz ni con la universidad ni con nada, que algo dentro de mí necesitaba emprender algo nuevo. Su respuesta fue tajante: «Verónica, ya está todo inventado. Si quieres montar algo, tendrá que ser un negocio. Y los negocios son números, nada más, así que olvídate de la pasión y todos esos rollos». Años más tarde, todo esto cobra sentido. Ahora miro atrás y sonrío tranquila. Hoy sé que todo aquello por lo que pasé tiene una conexión con la persona que soy en el momento actual.

Ocurrió, más o menos, hace seis-ocho años... Fueron dos años en los que un torbellino dentro de mí no me dejaba tomar las decisiones correctas. Cuestionaba todo lo que hasta ese momento me habían enseñado, me autoculpabilizaba, me autodestruía; era una lucha constante entre lo que debía ser y lo que quería que fuera. Siempre he sido una de esas personas que necesitan chocar contra el muro para darse cuenta de que el muro es de ladrillo y cuando chocas contra él duele. Siempre he sido así, hasta ahora. No sé por qué, pero desde hace aproximadamente dos años mi mentalidad ha cambiado: he aprendido que lo inteligente no es darse contra el muro, sino ver el muro desde lejos, aprender la lección sin estrellarte y seguir adelante.

Odio cuando todo el mundo dice que las personas no cambian. Porque tal vez no cambien, pero sí evolucionan. Y puedes evolucionar tanto como para que tu anterior yo acabe siendo alguien muy lejano. Es cierto, todos mantenemos nuestra esencia, pero se puede ser mucho mejor persona cada día. Se puede ser mejor con los demás y mejor con uno mismo.

Antes de seguir hablando de mi vida, me gustaría responder a algunas preguntas que me hacéis a diario a través de las redes. Creo que son muy relevantes para que uno pueda conocerse a sí mismo y sincerarse. Es un buen comienzo. Ahora necesito que bajes unos minutos de tu tren de alta velocidad y te respondas las mismas preguntas. Me encantará saber tus respuestas. Y aunque te cueste creerlo, a ti te va a gustar también leer las tuyas propias.





¿CÓMO ME GUSTA VIVIR LA VIDA?

Me gusta sentir que le saco todo el jugo, ver que cada día que pasa he crecido como persona, saber que he sacado partido a las horas que la vida me ha brindado.

Soy de quienes prefieren ir ligeros de equipaje. Pero sin olvidar lo que para mí es esencial: mis valores, mis principios... Son los pilares en los que me baso para poder sacarle el jugo a la vida.

¿CON PASO RÁPIDO O PISANDO EL FRENO?

Siempre he sido una persona que va rápido. En comparación con la gente de mi edad de mi entorno, he madurado pronto, y siempre me ha gustado experimentar por mí misma. Esto es bueno, pero también tiene su parte negativa: me he dado unas cuantas «leches», pero son lecciones.

Recuerdo que de pequeña siempre me decían que era un terremoto, que no dejaba a nadie indiferente, y que con esa manera de ser iba a darme muchos trompazos. Y es verdad, pero no sé hacerlo de otra forma, intento aprender, y sé que jugando de manera inteligente puedes sacarle mucho más partido a la vida. Por eso me esfuerzo mucho en no recurrir a la típica excusa del «es que yo soy así...». No, si estás diciendo eso es porque hasta tú mismo te das cuenta de que podrías haber conseguido un mejor resultado. Para mí es prioritario intentar mejorar y acercarme a esa versión de mí misma que me hará ser mejor y me permitirá alcanzar el resultado óptimo.

¿CUÁNTAS PUERTAS HE ABIERTO?

Muchas, y también he cerrado unas cuantas. Cuando eres una persona que necesita experimentar para vivir, te pasas el día abriendo y cerrando puertas. Solo bajo el ritmo para aprender de los errores y recordar las cosas que han salido bien para volver a hacerlas de la misma forma.

EN MI DIARIO PERSONAL, ¿CUÁNTAS EXCUSAS ME HE PUESTO?

Supongo que todos nos pasamos el día poniéndonos excusas, tantas que no somos conscientes de ello. Luchar contra eso es una tarea que todos tenemos pendiente. Especialmente cuando tienes muchas expectativas sobre ti mismo, cuando eres muy exigente, cuando hasta estar cansado te hace sentir perezoso. Es muy difícil encontrar el equilibrio, pero se puede. ¿Cómo? Conectando con uno mismo.

EN MIS «*SPRINTS*» POR LA VIDA, ¿CUÁNTAS LÍNEAS DE META HE CRUZADO?

Yo siempre he sido de *sprints*: tengo mucha masa muscular para las carreras de larga distancia... Es curioso que esto coincida con mi forma de ver la vida. Aunque con el tiempo he mejorado mucho, yo antes era una persona muy impaciente y además me costaba mucho ser constante, pero el trabajo es tan importante como el talento, y yo he trabajado mucho para aprender a ser constante; ahora sé que un pequeño paso cada día puede llevarte muy lejos al cabo de un año. El *fitness* me ha ayudado mucho con esto. Me ha ayudado a ver que, aunque día a día no notes cambios, eso no significa que no los haya. La prueba está en que cuando miras una foto de un año antes puedes apreciar grandes avances en los que has estado trabajando todo el año.

Líneas de meta puedes cruzar todas las que quieras. Yo soy partidaria de ponerse metas a corto y a largo plazo, para mantenernos siempre motivados, y sobre todo de ponerse metas «realistas»: si las metas son demasiado ambiciosas correrás el riesgo de no alcanzarlas y frustrarte; te sentirás como un «perdedor», cuando en realidad no es así.

¿SOY DE ESAS PERSONAS QUE SE COMEN MUCHO LA CABEZA?

Sí y no... Soy una combinación un poco rara. Porque las cosas que a otra persona le «rallarian» a mí me la «traen al paio». Sin embargo, si hay cosas que no entiendo, me quedo atascada y les doy muchas vueltas. Siempre intento buscar el origen de todo y eso a veces me hace perder demasiado tiempo. Pero es como que quiero entender los comportamientos de las personas de mi alrededor, y cuando no le encuentro sentido a algo, me empeño en encontrárselo sea como sea. Sin duda, necesito relajarme en este aspecto.

¿Qué es para mí la vida? Te digo lo que yo pienso. La vida es lo que amamos, sentimos, olemos, comemos, tocamos, miramos; el cuerpo que poseemos, el silencio que guardamos, la sonrisa que termina en carcajada, el murmullo que acaba en grito de guerra; un paso pequeño y otro descontrolado, una caminata lenta y una carrera agónica; una mirada que se convierte en eterna y aquella otra que nos llevó a romper con todo... La vida son las «comeduras de tarro», las veces que hemos perdido el tiempo esperando; la vida es el *fitness*, es la pereza, son las excusas... La vida es un maestro que te impulsa a aprender cada día. Vivir es una cuestión de actitud.

Las mejores cosas de la vida no son cosas. Y la buena noticia es que lo mejor de tu vida eres tú

En las páginas siguientes quisiera proponerte algunas claves que a mí me han ayudado en todos los ámbitos. Transmitirte lo que para mí ha supuesto ser yo misma y romper moldes, dejar de lado los miedos y lanzarme a la piscina. Todos tenemos excusas, sean del tipo que sean, pero son solo eso: excusas. Los límites tú y yo sabemos dónde están. Se encuentran en tu mente. Y por muchas excusas que te pongas, no hay una excusa perfecta que te impida coger las riendas de tu vida y vivirla.





No te quedes nunca con la miel en los labios. Vivir es
una cuestion de actitud

#arriesga #nonstop

«QUERERTE A TI MISMO ES EL MEJOR CORTE DE MANGAS DE LA HISTORIA»

¿Quién quieres ser? ¿Prefieres seguir pareciéndote a alguien, ser esa copia imposible, o sacar la mejor versión de ti mismo? Conocerse no es fácil. Quererse y confiar en uno mismo tampoco lo es. Es algo que tenemos que trabajar cada día. Tampoco es que vaya a descubrirte ahora muchos secretos sobre cómo hay que hacerlo: quererse para ser consciente de tu auténtico valor aunque las cosas no salgan como querrías, depositar la confianza en ti mismo (aun cuando nadie crea en ti), vencer miedos con retos, concederte oportunidades (una, dos, tres, mil...). E intentar que hoy –y no mañana, ni pasado mañana, ni el próximo lunes...–, hoy y ahora sea el mejor momento de tu vida.

Cuando la amamos en todos sus matices y facetas, la vida se convierte en toda una aventura. Al amarla de verdad lo entregamos todo sin reservas. Y ahí surge la magia: aparece un escenario donde nacen mil y una posibilidades que flirtean con el verdadero sentido de la existencia. En este proceso de búsqueda constante, intento dar con el equilibrio, la estabilidad física y mental. Centro la atención en mi interior, escucho a mi cuerpo y le brindo el cuidado que se merece; luego fijo la mirada en mi mente y observo. Observar es la clave. Entonces soy plenamente consciente de que nunca es tarde para agradecer todo lo que me rodea, todo lo que tengo, todo lo que soy.

Y no me pierdo ni un solo detalle. Desecho también lo superfluo: si fuera más alta, más delgada, más rubia, más morena, si tuviera más dinero en el banco, si trabajara menos, si tuviera más trabajo, si viviera en el campo o en la ciudad, en el norte o en el sur...

Está claro que todo en esta vida puede mejorarse; evidentemente, no podemos tenerlo todo. Por eso hacer un listado de las cosas que son prioritarias y las que son accesorias es una de las estrategias más inteligentes para no perder el rumbo. Desear cambiar de vida y luchar por ello es, por supuesto, muy recomendable. Pero querer cambiarlo todo, no estar conforme con nada, ni siquiera con nuestra fisionomía, el carácter que nos define o la edad que tenemos, es absurdo. Lo que importa es centrarse en lo esencial y pelear por ello, dejando a un lado lo anecdótico y superfluo, que solo nos llevará a la frustración.



Quererte significa ser consciente de tu valor aunque las cosas no salgan como tú quieres. Significa también que tu paz interior está por encima de cualquier suceso que pueda ocurrirte. Recuerda que en muchas ocasiones es tu mente la que te guía; cambia de actitud y guíala tú a ella.

Quererte mejorará tu autoconfianza. Créeme, te sentirás mucho más libre y serás capaz de emprender muchas más hazañas. «Me quiero, me respeto, me acepto, y he aprendido a convivir de la mejor forma con mi mejor aliado: yo mismo.» Practica esta filosofía de vida como si fuera un mantra. Cada día que comienza, haz un saludo al sol y un corte de mangas a los miedos, y ponte en marcha. Es posible que fracases. No pasa nada, de todo se aprende. Y te aseguro que los éxitos serán mucho mayores que los fracasos y que tu fuerza será mucho mayor que tu desaliento. ¿Me sigues?

#confíaentimismo



- Aunque no lo sepas, eres más fuerte de lo que crees.
- Tú y solo tú eres el único responsable de tu vida. Trata de rodearte de aquello que te da energía y luz.
- Ninguna planta florece todo el año. Tampoco tú puedes estar en lo alto todo el tiempo. Y eso está bien, somos seres humanos. A veces solo te queda confiar en el proceso.
- Conviértete en esa persona de la que te vas a sentir orgulloso viviendo con ella el resto de tu vida.
- Conoce tu valor y no te conformes con menos.
- Hay que hacer lo que hay que hacer sin perderse en los detalles.
- Recuerda siempre que todas y cada una de las oportunidades que decidas concederte van a depender de ti. Van a depender de si crees que las mereces o no. Sin dejar esa

puerta abierta a la oportunidad, no podrás alcanzar el éxito. Tú decides.

Trata de ser tú mismo porque el resto «ya esta cogido»

#sétúmismo



«VALORA EL PODER DE LAS PALABRAS. NO LAS UTILICES CONTRA TI,
Y TAMPOCO PARA HABLAR MAL DE LOS DEMÁS. ASEGÚRATE DE
DECIR LO QUE QUIERES DECIR. USA EL PODER DE LA PALABRA EN
BENEFICIO DEL AMOR Y LA VERDAD»

Decía Gandhi que somos dueños de nuestros silencios y esclavos de nuestras palabras, y no puedo estar más de acuerdo con esta frase. ¡Qué importante es dominar lo que vamos a decir antes de hablar, pensarlo antes de decirlo! ¡La de problemas que nos ahorraríamos si lo hiciéramos siempre! ¿Cuántas veces nos hemos arrepentido de no haber contado hasta diez antes de haber soltado lo primero que nos pasaba por la cabeza? Nos estamos acostumbrando a funcionar con el piloto automático, sin poner freno ni medida a nuestros pensamientos. No escuchamos, interrumpimos; solo pensamos en nosotros mismos, no somos conscientes de las consecuencias que esos pensamientos descontrolados pueden tener sobre los demás. Hay muchas ideas fuertemente arraigadas en nuestra mente y nos creemos en posesión de la verdad absoluta. Aunque también es cierto que en algunas ocasiones no podemos decir lo que queremos por diferentes motivos y debemos callarnos más de lo que nos gustaría.

Cada una de las palabras que decimos tiene una estrecha relación con la escucha activa, con esa capacidad para parar la mente y acallar el ruido mental que nos acecha. Debemos escuchar con atención plena, sin juzgar a los demás, o al menos procurando no hacerlo de forma gratuita y sin pensar en las consecuencias. Y hemos de ser humildes, practicar la empatía. Muchas veces el ego nos hace olvidarnos de la humildad, nos hace creernos más que los otros. Y justo en ese momento dejamos de escuchar, nos ponemos en nuestra posición de mando creyendo que tenemos el control. Eso, lejos de fortalecernos, nos debilita; por no hablar de la cantidad de errores de cálculo que podemos llegar a cometer.



Y de los demás hay que intentar tomar siempre el lado positivo, procurando que no se nos «pegue» nada de lo negativo. Debemos abanderar la asertividad, esa cualidad que es tan propia de las personas con una sana autoestima. Y en esa búsqueda de una buena comunicación y de ponernos en el lugar del otro, hemos de practicar el respeto y aceptar a los demás, pero sin que eso nos impida dar pasos adelante. Obviamente, si la persona con la que te relacionas también es asertiva, tienes muchos puntos ganados. Y la comunicación entre ambos será mucho mejor.

Vivimos demasiado pendientes de que los demás nos digan lo geniales que somos y, al mismo tiempo, no soportamos las críticas. Aquello que dicen y hacen los otros no tiene nada que ver contigo, sino con ellos mismos. Por eso no debes estar pendiente de los halagos ni de la aprobación de los demás. Debes confiar en ti mismo y en tus

capacidades. Y si los otros te critican, que te critiquen. Analiza por qué lo hacen, pero no dejes que te perjudiquen; que no te hagan pensar que no puedes. Procura que todo eso te dé más fuerza.

Tras todo este tiempo en las redes, he aprendido que no puedes permitir que te afecten los comentarios negativos de la gente. Pero tampoco puedes dejarte influenciar por los positivos. Es decir, tu estado de ánimo no puede depender de un factor externo, que en este caso serían los comentarios y la opinión de otras personas, sean buenos o malos. Puedes usar esos comentarios para conocer y valorar las opiniones de los demás, o su visión respecto a algo que tú compartes. Eso te enriquecerá. Pero no dejes que te cale demasiado. No te exaltes y tampoco te derrumbes por lo que te dicen quienes creen conocerte; ellos interpretan lo que tú compartes y solo proyectan sobre ti su forma de ver la vida. Respeta las opiniones de los demás del modo más objetivo posible.

Nuestros actos son un reflejo de lo que llevamos dentro, de nuestros sueños, de lo que somos capaces de ver y soñar. Por eso, procura comunicarte de la forma más clara y precisa, así evitarás malentendidos. Hazlo lo mejor que sepas hacerlo. Busca la excelencia en todos los aspectos de tu vida, porque lo que no es excelencia, es mediocridad. Y hazlo siempre con tu mejor sonrisa. La sonrisa es la mejor filosofía de vida y la mejor actitud que puedes adoptar ante el mundo.

#elvalordelapalabra

- Utiliza buenas palabras y sé siempre educado, sobre todo cuando el otro te interrumpa. Mantén la serenidad frente a los que gritan. Verás qué buen resultado.
- Intenta que las palabras que utilizas no te queden grandes. Las palabras tienen que ser de tu talla.
- Centra la atención en lo que te dice el otro. Escucha. No juzgues.
- Empatiza y amplía tu perspectiva de las cosas. No todo es blanco o negro, y tampoco gris.
- Pensar que tienes la razón en todo te aísla, te empequeñece, te limita.



El silencio es el grito que más se oye

#midetuspalabras

«ASEGÚRATE DE QUE, DENTRO DE 10 AÑOS, LA VIDA QUE TENGAS SEA LA QUE HAS ELEGIDO, Y NO LA VIDA CON LA QUE TE HAS CONFORMADO»

¿Sabes cuál es el mayor problema de todos? Que creemos que tenemos tiempo. Pero tiempo es justamente lo único que jamás llegaremos a tener. No existe el pasado, ni el futuro. Solo está el ahora. El pasado es únicamente un recuerdo del recuerdo que tu ego quiere recordar, y el futuro crees que puedes controlarlo, pero solo puedes actuar en el ahora.

Y un día te despiertas y te descubres; justo en ese momento de «revelación», te das cuenta de todo lo que hasta ese momento no has hecho por ti. Y comprendes que ya no lo vas a hacer. En ese instante, tomas el testigo de tu propia vida y eres plenamente consciente de que no estás en el mundo para complacer a los demás ni para gustar a la gente. Tampoco para hacer lo que dicen, lo que hacen, lo que piensan, lo que creen... En ese momento te das cuenta de que no hay marcha atrás: estás aquí para ser lo que quieres ser; tal vez para caminar por donde otros ya han caminado, pero, eso sí, dando tus propios pasos; para aprovechar y disfrutar el aquí y el ahora. ¿Por qué agobiarse y pensar en el mañana? ¿Y si mañana ya no estás aquí? ¿Qué importancia crees que tiene? Disfruta el momento, acepta a los demás, respeta a quienes te rodean, no te alimentes del drama de otras personas, vive tu propia vida... Eso es lo más parecido a la felicidad. Y la única forma de hacer que sea constante.

Muchas veces, cuando me siento agobiada por eso que llamamos «problemas», me digo a mí misma: «¡Para, Verónica! Limitate al ahora... ¿Qué está pasándote ahora?». Y entonces me examino de arriba abajo, me veo y me siento... Y veo que estoy bien, me encuentro bien, que esta es la vida que he elegido, que no se está acabando el mundo, que mi familia está bien, que estoy aquí, en este lugar que es mi casa, feliz... Y en ese momento me digo: «Ok. ¡Pues venga, soluciona esto y a seguir!». Y con esta reflexión, que parece lo más simple del mundo, mi cabeza hace un reset y comienza a funcionar de nuevo como si nada... ¡Increíble! ¡Pruébalo!

Y sí, ya sabes que no puedes controlarlo todo. En este proceso pueden aparecer tsunamis emocionales, bombas de relojería vitales, catarsis en toda regla... Pero puedes estar preparado para saber de qué modo gestionarlo. A eso se le llama tomar el testigo y seguir tú en tu propia carrera. No olvides que tú eliges el escenario de tu vida, solo tú. Qué curioso reto, ¿verdad?

Esto no es mi responsabilidad:

- Las acciones de los demás.
- Sus errores.
- Sus sentimientos.
- Las consecuencias de las acciones de los demás.
- Sus creencias.
- Sus palabras.

Esto es mi responsabilidad:

- Mis palabras.
- Mi conducta.
- Mis acciones.
- Mi esfuerzo.
- Mis errores.
- Mis ideas.
- Las consecuencias de mis acciones.

#viveelahora



- ¿Todavía no has comprendido que para ser feliz se necesita muy poco?
- Abre una ventana cuando llueva. No te pierdas sensaciones por comodidad.
- Haz de cada momento una experiencia única.
- Con voluntad puedes llegar a hacerlo todo. Tú eres lo que quieres ser. Deja de ir con el piloto automático.
- Cuando te agobies, cuando te venza la ansiedad, cuando te parezca que no puedes seguir adelante, respira hondo y no te angusties por lo que ha de venir. Vendrá de igual forma.
- Cree que eres muy fuerte, y serás muy fuerte. Cree que cumplirás tu sueño, y lo cumplirás. Creer en algo da un poder infinito.

Hoy es el primer día del resto de tu vida

#séquienquieresser



«APRENDE A SER POSITIVO SIENDO AGRADECIDO. MIRA CON LOS OJOS DEL CORAZÓN»

«Piensa con el corazón y agradece cada día el regalo que es. Practica la gratitud. Este simple hecho aumentará la serotonina de tu cerebro.» No lo digo yo, lo dice el neurocientífico Alex Korb, autor de *The Upward Spiral* (La espiral ascendente).

¿Has oído hablar del diario de gratitud? Durante más de veinte años, en la Universidad de Berkeley se ha investigado sobre todos los entresijos que encierra esta palabra, «gratitud»: qué significa realmente, cuál es su verdadero valor, cuáles son sus beneficios, etc. Hasta se ha creado una web en la que todo el mundo puede agradecer todas y cada una de las cosas que tiene en su vida.

Numerosos estudios científicos han revelado que cuando el cerebro siente gratitud activa unas zonas cerebrales que son las responsables de obtener una sensación de recompensa. Esto demuestra que la gratitud es un mecanismo biológico que nos beneficia no solo desde el punto de vista personal, sino también físicamente. Y ese beneficio recae tanto sobre quien realiza el acto de generosidad como sobre quien lo recibe.



Generosidad... ¡Qué curioso, una palabra que puede sonar pasada de moda es fundamental para activar la positividad de nuestra vida! No deberíamos pasarla por alto. Practicarla puede mover el foco de nuestra atención hacia situaciones que, de otro modo, dejaríamos a un lado. La generosidad está muy relacionada con el agradecimiento, un acto que nos pone de buen humor, estimula diversas zonas de nuestro cerebro y nos ayuda a ser más constructivos. Además, también favorece la producción de neurotransmisores antidepresivos: dopamina y serotonina.

Por eso es esencial practicar la bondad, las cosas buenas del mundo. Hacerlo nos alejará de los pensamientos negativos que tantas veces nos inundan y nos inyectará un plus de positividad. Al ser positivo será más fácil evitar lo negativo, porque las vías neuronales de los pensamientos positivos se harán más fuertes. Eso hará que cada vez te resulte más

fácil ver el vaso medio lleno. No te costará, ni siquiera serás consciente de ello. Será tu cerebro el que se encargue de buscar lo constructivo de la vida. Y no lo digo yo: esto es ciencia.

Por eso te invito a que estimes tus pensamientos en la dirección favorable. He aquí algunas preguntas que te pueden ayudar a dirigirlos. La clave está en buscar la respuesta positiva:

- ¿De qué cosas te sientes satisfecho en los últimos días?
- ¿Qué te gustaría conseguir?
- ¿Qué retos tienes en mente?
- Si no tuvieras limitaciones, ¿quién te gustaría ser?
- ¿Qué cosas valoras en tu vida?

#tomaconciencia



- Anota cada día tres cosas por las que tienes que estar agradecido.
- Da las gracias siempre que puedas y hazlo con una sonrisa. Eso cambiará la energía de todo lo que te rodea.
- Ten en cuenta que conformarse nada tiene que ver con resignarse y tirar la toalla.
- Estimula tu mente. Llénala de positividad. Eso te permitirá ver cómo se expande el universo dentro de ti.
- Entrena tus pensamientos porque te ayudarán a ver las oportunidades que te ofrece la vida, las posibilidades de tu día a día y los retos que te quedan por realizar.

Sé agradecido contigo mismo. Piensa en lo que has conseguido, en tus talentos, en tus fortalezas, en las personas a las que quieres

#positivocienporcien

«LOS ERRORES DEL PASADO TE GUÍAN, NO TE DEFINEN»

Todos hemos cometido algún error en nuestra vida. Quien esté libre de pecado... Algunos errores pueden ser banales y otros imperdonables. No es lo mismo olvidarse de un cumpleaños o un aniversario -aunque ahora, con Facebook, acordarse es mucho más fácil- que decir una mentira por miedo, por ejemplo. No seré yo quien juzgue las distintas circunstancias que nos pueden llevar a cometer errores. Pero lo cierto es que poca gente reconoce sus errores; y me incluyo. En ocasiones los pasamos por alto y creemos que quienes los cometen son los demás. ¿Te has dado cuenta de lo difícil que es que alguien admita que se ha equivocado y pida perdón por ello?

Yo con el tiempo he cambiado mucho, pero antes, cuando cometía un error, me flagelaba constantemente. A veces ser tan autoexigente hace que te cueste mucho reconocer un error, porque eso significa admitir abiertamente que te has equivocado. Pero somos humanos, y reconocer un error es la manera más rápida de aprender de él. Primero reconoce tu error ante ti mismo, y luego pide perdón si has perjudicado a alguien. Ahora tengo claro que la única manera de reparar un error es aceptarlo desde la calma. Cometer errores tiene que servir para algo: para aprender.

Sí, soy responsable de ese error. Me equivoqué, pero ya está. No pienso machacarme por ello. Voy a aprender y a hacer todo lo posible por revertirlo.

De nada nos sirve admitir el error si no damos un paso más: aprender de él y no tener miedo de volver a empezar una y otra vez. Es fundamental ver siempre la cara positiva de los fracasos. Partiendo de la base de que todos somos distintos, aprender a tolerar es una de las herramientas más útiles que tenemos. De hecho, partiendo de la base de que todos cometemos errores y es más que probable que sigamos cometiéndolos, debería ser relativamente sencillo trabajar este aspecto para ser más tolerantes. Tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, empatizar, es fundamental para aprender a comprender los errores de los demás. El control de las emociones siempre será de gran ayuda. Otro gran reto...

#serpositivo

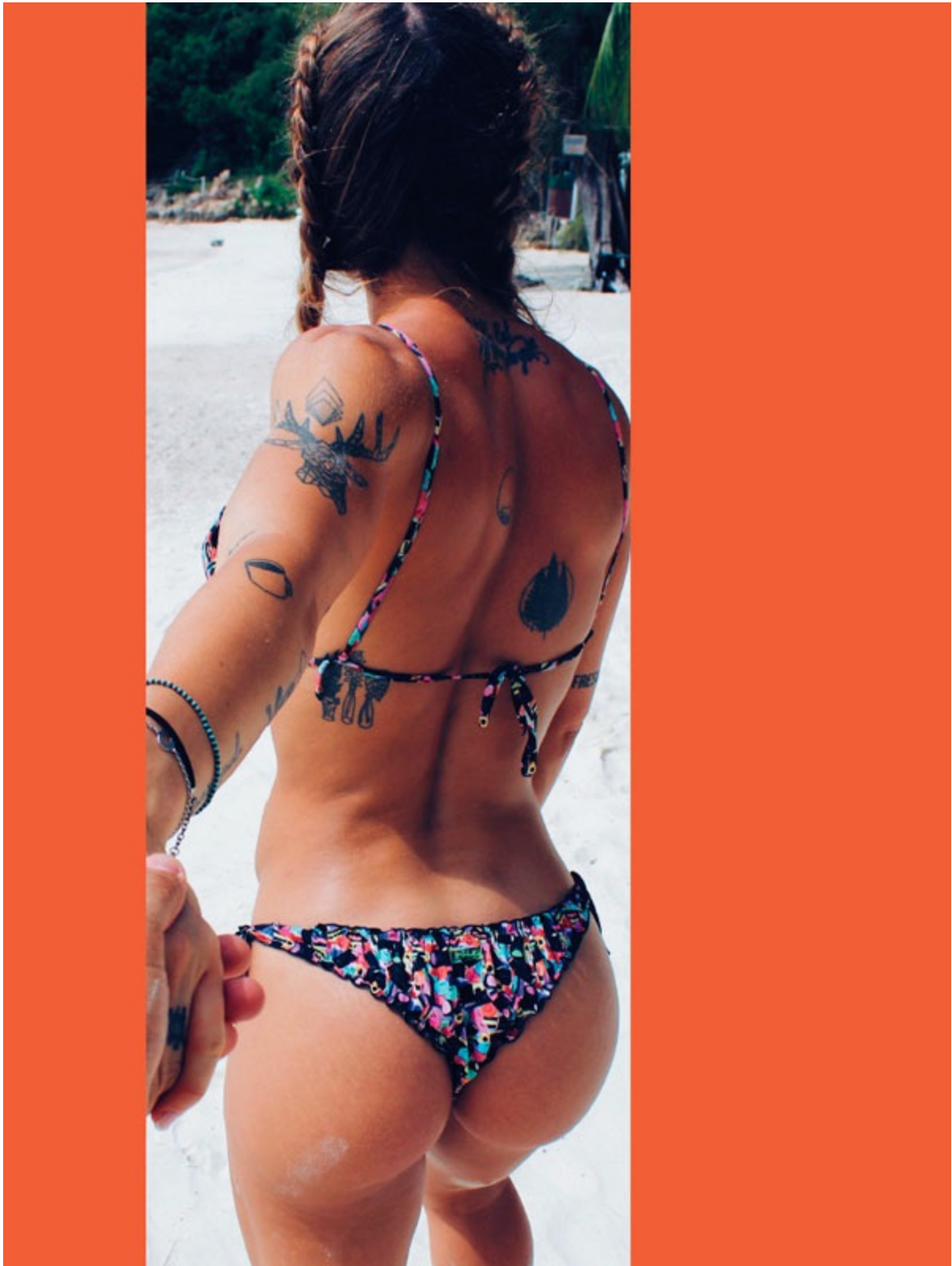




- Borra de tu vocabulario la palabra «culpa». Seguro que te gusta más esta otra: «aprendizaje».
- ¿Para qué te sirve castigarte? Yo te lo digo: para recordarte una y otra vez lo que hiciste en un determinado momento; es decir, para convertirte en un auténtico rumiante psicológico.
- Distánciate de ese error, aléjate de esa experiencia: conviértete en el espectador de tu propia historia. Tal vez así te des cuenta de que tampoco era tan grave. No le des de comer.
- Procura hacer limpieza física y mental. Tirar cosas que no nos aportan nada nos permite poner distancia con ese error. Pruébalo. A mí me sirve.
- Toma el control sobre tus emociones para practicar la comprensión y la empatía.

Mira al futuro que es hoy. ¿Si no es ahora, cuándo
será?

#carpediem



«LA EXPERIENCIA ES EL ÚNICO MAESTRO QUE TE PONE UN EXAMEN ANTES DE ENSEÑARTE LA LECCIÓN»

La experiencia es aprendizaje. Es caer y levantarse, es coser heridas, ver cómo se abren y volver a darles unos puntos de sutura, aunque duela. Es llorar y reír, es querer y olvidar, es arriesgarse a vivir, a soñar... Todo lo demás es pura información. Por eso, yo siempre aplico este principio: haz de cada cicatriz una valiosa historia con moraleja.

Y en este momento surge un proceso importantísimo. Un proceso duro, a veces doloroso y bastante lento. Un proceso que nos pondrá de los nervios, nos sacará de nuestras casillas y nos colocará una y otra vez en la misma línea de meta. Se trata de conocer nuestro verdadero yo. De descubrir quién eres realmente. Y para ello no te queda otra que empezar a desaprender lo aprendido, para volver a aprender. Eliminar las ideas preconcebidas, observar, tener la mente abierta y dejar que todo fluya. Se trata de autodestruirte para volver a autoconstruirte, pero esta vez utilizando como cimientos tus propias experiencias. Olvidar y tachar lo que te contaron, para escribir de tu puño y letra lo que has vivido.

En mi caso ese proceso fue doloroso, y te voy a explicar por qué. Romper con todo lo que me habían impuesto los demás me resultó muy difícil. Romper con lo que me habían enseñado mis padres, mi familia, mis amigos, mi entorno, mis profesores del colegio...; en definitiva, personas mayores a las que no cuestionas en absoluto cuando te enseñan lo que creen que debes saber para mantener tu integridad, para ser mejor persona, mejor hijo, mejor alumno, mejor trabajador, mejor jefe, mejor ciudadano..., eso que a ellos también les enseñaron un día y que aceptaron sin cuestionarse nada. Romper con eso es muy difícil no solo porque debes desaprender lo aprendido, sino porque, además, tu entorno se sentirá cuestionado, y tendrás que enfrentarte a esas personas que tiempo atrás, cuando seguías sus «pautas» o forma de ver la vida, te habían apoyado. Cuando tu entorno se vea cuestionado y se sienta atacado, deberás lidiar con ello. Verás que, en ese momento, la persona a la que quieres se opone a ti, que le cuesta mucho aceptar que quieres desmontarle todo su castillo de creencias. Puede que empieces a perder a gente que hasta entonces siempre había estado ahí. La gente tiene miedo, no quiere destruir los cimientos sobre los que ha construido su vida. Por eso es un camino en el que te verás solo. Pero vas bien, no te preocupes. Ese es tu momento de cambio, de crecimiento.

Es mucho más cómodo y fácil vivir sin pensar demasiado. ¿Por qué cuestionar algo si puedes aceptar lo que te dicen y vivir la vida que los demás esperan que vivas? ¿Por qué perder el tiempo en crear tu propio camino si ya te es-tán señalando un camino seguro y

asfaltado? ¿Por qué complicarte si ya te están diciendo que algo se hace de una determinada manera: que tu abuelo ya lo hacía así, que tus padres lo hacen así...? ¿Por qué cambiar la tradición?

Solo hay una razón: para **VIVIR TU PROPIA VIDA**. Esto significa huir del dogma, de lo que otros esperan de ti. Vive la vida que te dicte tu corazón. Nunca es tarde mientras sigas vivo. Tienes el deber de construir algo nuevo en este mundo, y eso no se consigue viviendo como los demás, haciendo lo mismo que el resto.



Te animo a que escuches a tu corazón y tomes conciencia. Trata de cuestionarte esas afirmaciones que haces a diario, y si te preguntas: «¿Y por qué no?», asegúrate de tener una respuesta que vaya más allá de: «Es lo que me dijeron o enseñaron...».

Cuando consigas hacerlo una vez, podrás hacerlo muchas veces más. Y entonces te superarás y crearás a tu alrededor una energía indestructible.

#vivetupropiavida

- En el camino para alcanzar tu sueño, vas a tener muchas sensaciones encontradas. Momentos en los que te sentirás solo y dudarás de ti mismo. Pero no abandones tu sueño.

- La maravillosa experiencia de saborear el éxito, que finalmente solo unos pocos conocen, es una posibilidad que está al alcance de todos nosotros. Solo necesitas el coraje para creer que eres capaz de conseguirlo.
- No seas de los que se quejan pero no hacen nada. Si quieres vivir tu sueño, tienes que apartar a los perdedores de tu vida.
- Pasa tiempo contigo mismo, y que no te importe huir del dogma, de las ideas que otros creen correctas.
- Te reto a que te definas a ti mismo, a que tengas el valor de invertir tiempo en lo que eres y a que dejes de imitar, porque aunque seas el mejor imitador del mundo, solo serás eso, un imitador.



No es lo que te dijeron, exigieron o te enseñaron. Es lo que tú has aprendido, interiorizado y experimentado

#fueraimitaciones

«NO»

Y cuando digo «no» es que «no». Aprender a decir «no» es toda una experiencia, y una de las asignaturas pendientes de media humanidad. Me incluyo. Cedemos hasta límites imposibles de soportar, y eso nos genera insatisfacción, malestar, gritos, peleas, mal humor y arrepentimiento. Nos ocurre con nuestras parejas, nuestros padres, nuestros hijos, nuestros jefes y nuestros amigos. Cuando deseamos negarnos a algo pero lo que hacemos es asentir, pensamos inconscientemente que haciéndolo nos aceptarán de mejor grado. Al segundo de haber cedido nos arrepentimos, pero ya está hecho. La asertividad consiste en decir no sin crudeza, cargando de razón lo que deseamos en cada momento. Es la única vía para relacionarnos de un modo sano con las personas de nuestro entorno.





Algunos consejos que a mí me sirven son:

- Defiendo mis propios intereses respetando los ajenos.
- No me siento culpable por haber dicho o hecho algo que quería hacer o decir.
- Mantengo mis opiniones y mis juicios de valor.
- Evito siempre la agresividad.
- Digo lo que siento, sin temor al qué dirán.
- Utilizo mi cuerpo para reforzar mi mensaje verbal.
- Soy consciente de que no tengo por qué agradar a todo el mundo.
- Puedo establecer una comunicación de tú a tú, con cualquier tipo de persona.

#hazquetuvidacuenta #aprendeadedcirno

- Cuando te abras a la experiencia, presta atención a todas tus emociones y sensaciones. Y mantén siempre una actitud de apertura y de curiosidad. También de admiración hacia todos los cambios que acontecen.
- Cada día es un día vacío si no has aprendido algo. Deja que la experiencia te curta en todos los sentidos.
- Disfruta de todas y cada una de las experiencias que te regala la vida: cruzar una línea de meta, ver un amanecer con tu pareja, pasear descalzo por un parque... No te pierdas ni una sola.

El aprendizaje y la rebeldía van de la mano

#hazlo



«NO ES MÁS FUERTE QUIEN MÁS SOPORTA, SINO QUIEN ES CAPAZ DE SOLTAR»

En las veinticuatro horas que tiene el día, se calcula que tenemos unos sesenta mil pensamientos, y la inmensa mayoría de ellos son negativos. Anticipación, recurrencia de obsesiones, miedos, bloqueos, ansiedad: «dolor diferido».

Algunos se refieren a esto como «puntos gatillo». Tal vez te estés preguntando qué significa. Pues bien, los puntos gatillo son una especie de rigidez muscular, el resultado de la formación de unos pequeños nudos contraídos en los músculos y tejidos que sufren una sobrecarga. Lo más curioso de estos puntos es lo que se conoce como «dolor diferido»; es decir, las zonas dañadas envían una señal de dolor a otro lugar del cuerpo distinto del afectado.

Y ahora pensarás: «¿Por qué me cuentas todo esto?». Te lo cuento para que seas consciente de que en ocasiones nuestro propio cuerpo nos engaña.

Por eso, debes tomarte un momento de descanso al final de tu día para, una vez te hayas relajado, intentar reconocer cuáles han sido los «puntos gatillo de tu día».

Generalmente, evaluamos lo que ocurre a nuestro alrededor basándonos en nuestra experiencia, pero esto puede ser erróneo. Ser cautos y estar atentos a lo que nos espera puede ayudarnos en nuestro día a día, pero no debemos caer en el error de adelantar acontecimientos antes de que sucedan.

A menudo nos basamos en nuestras experiencias anteriores para prevenir situaciones y anticiparnos a ellas con el fin de protegernos, pero hay que tener cuidado, porque puede tratarse de un arma de doble filo.

Recuerda que no eres adivino; por más predicciones que hagas, no puedes saber lo que va a suceder en el futuro. En nuestro día a día hay infinidad de variables que nuestro cerebro es incapaz de procesar de forma consciente, por lo que no nos es posible hacer una predicción exacta de lo que va a pasar. No caigas en la predicción autocumplida.

Esas típicas frases que nos vienen a la cabeza cuando nos sentimos inseguros y algo nos aterra («Esto me saldrá mal», «Para qué me voy a esforzar si no lo voy a conseguir», «Seguro que si lo hago meto la pata»...) solo son excusas con las que nos autoengañamos y evitamos admitir que en realidad lo que viene nos da miedo y por eso no queremos seguir adelante.

Cuando esto ocurra, ¡PARA!, no sigas con ese bucle negativo que no te llevará a ningún lugar.

Los miedos y las obsesiones son dos de los «puntos gatillo» más peligrosos que genera nuestra mente, y tienen algo en común: son ideas irracionales creadas por tu cerebro, no tienen existencia real.

A continuación, te doy algunos consejos que pueden ayudarte a neutralizar a estos «infiltrados»:

- Analiza el motivo de tu preocupación y hazte las siguientes preguntas: ¿es real o lo he generado yo mismo?, ¿se ajusta a la realidad o es exagerado?
- Pregunta a aquellos que te conocen bien. En ocasiones, el mejor reflejo de lo que somos nos lo dan las personas de nuestro entorno que más nos conocen; ellas pueden ofrecerte una imagen diferente de la que tú mismo te generas.
- Rompe la cadena de pensamientos. Un pensamiento negativo te lleva a otro pensamiento negativo, y este a otro, y así sucesivamente... hasta que, sin darte cuenta, has llegado a un punto totalmente alejado de la realidad.

El bloqueo emocional es una barrera que nos ponemos a nosotros mismos y que nos impide pensar y sentir con claridad. Aunque todos podemos ser víctimas de este bloqueo en algún momento de nuestras vidas, la mayoría de las veces no sabemos cómo gestionarlo. Evitar hacer algo por miedo a hacerlo mal o no saber qué decir, el nerviosismo continuo, el temor a ser rechazados, la falta de motivación, los sentimientos de envidia (infundados) o el juzgar a los demás en lugar de comprenderlos son síntomas. Incluso la timidez puede estar asociada a ese bloqueo.



¿Te sientes reflejado?

- Sentimiento de miedo o inseguridad acompañado de complejo de inferioridad.
- El estrés y las preocupaciones nos hacen vulnerables a los bloqueos.
- La negatividad que todos arrastramos en algún punto de nuestro subconsciente.
- El terror al rechazo.

#tienesqueserfuerte



- Organiza tus tiempos, esos minutos sin importancia que se quedan en el vacío, y dales la relevancia que se merecen. Si quieres, puedes.
- Cree en ti. Si no lo haces tú, los demás aún lo harán menos.
- Sé consciente de tu estado de ánimo. Solo así podrás introducir los parámetros de bienestar, confianza y relax.
- Practica estas afirmaciones: «Puedo porque pienso que puedo», «Soy una persona válida y creo en mí». Son la mejor medicina.
- Cuando me siento capaz y creo que es posible que algo suceda, es probable que pueda conseguirlo; desprendo una mayor sensación de confianza en mí mismo, que el otro percibe de forma inconsciente.
- Si quieres ganar, piensa como un ganador. Cambia las excusas por motivación.
- Perseverancia al poder. No hay otra.

**Nada sucede siempre igual. Nadie se baña dos veces
en las mismas aguas del río**

#noteanticipes

«Y YO TE PREGUNTO: ¿QUÉ GANAS PERMITIENDO QUE EL MIEDO TE DETENGA?»

Una de las cosas que nos frenan cuando intentamos emprender algo nuevo es el temor a cometer errores, porque desde pequeños nos han enseñado que lo importante es hacer bien las cosas, hacerlas como deben hacerse, que hemos de arriesgar lo mínimo posible y, sobre todo, que no debemos cometer errores. Pero los errores no existen, son aprendizajes. Está claro que a nadie le gusta hacer las cosas mal, pero si hacemos algo y no lo hacemos de la mejor manera posible es porque no sabemos hacerlo de otra forma. Temer cometer errores es temer aprender. Hay que arriesgarse e intentar aprender de cada fallo cometido. Eso significa que estás aprendiendo.

He visto a gente fracasar más por sus miedos que por las dificultades reales. No dejes que esa realidad subjetiva que te paraliza te hunda y frene en seco todo aquello que quieres alcanzar. La única diferencia entre una persona que tiene éxito y otra que no lo tiene no es la suerte, sino la capacidad de seguir adelante.

Cuando adviertas en ti señales de parálisis, cuando te invada la sensación de estancamiento, cuando solo experimentes indecisión, cuando no avances... **PRESTA MUCHA ATENCIÓN, PORQUE TODO ESO SON SEÑALES.** Señales que te dicen: **¡¡¡HAZLO!!! ¡¡¡AHORA!!!** La fuerza está en ti, la felicidad está en ti. Tu vida está en ti.

Nuestros pensamientos están llenos de angustia, irritación, incomodidad, desasosiego, bloqueos, sentimientos de superioridad... Ahí está nuestra sombra, nuestro principal saboteador, que somos nosotros mismos. Pero si cambiamos el chip y hablamos desde la sonrisa, desde la superación, desde el reto y la energía positiva, todo se transforma a nuestro alrededor, como por arte de magia.

Cuando te bloques, cuando no seas capaz de avanzar por culpa de tus inseguridades, para un momento y reflexiona. Recuerda que el mundo en el que vives es de una manera, pero tus pensamientos lo modifican, lo moldean y lo adaptan a lo que tú consideras que es la vida. En realidad, nada de lo que está en tu mente existe: solo tú lo generas. Por tanto, ¿qué es lo que realmente te frena? Lo que tú has creado. Tú mismo has puesto un bache en el camino y ni siquiera la persona de al lado puede verlo. Reflexiona y sé consciente de lo que es real y lo que has creado. Discierne lo que verdaderamente te presenta la vida de lo que tú has creado.



Piensa que la vida no tiene un poder positivo o negativo. Los acontecimientos que nos suceden en la vida son totalmente neutros, somos nosotros los que les otorgamos un valor positivo o negativo. En tu poder está elegir cómo quieres recibir lo que viene.

Te muestro un ejemplo sencillo para que entiendas lo que quiero decir. Vas andando por la calle y el frutero de tu barrio te ofrece un plátano. Este hecho, en sí mismo, no es ni positivo ni negativo; simplemente, ha sucedido. Pero imagínate que ese día llevas desde primera hora de la mañana trabajando sin respiro y no has podido parar ni un segundo a comer algo. Vas caminando y de repente el frutero te ofrece un plátano. Pensarás que es lo mejor que te ha pasado ese día, y el plátano te sentará genial. Y ahora imagina que ese día has tenido una comida familiar en la que te has puesto hasta arriba disfrutando de tu *cheatmeal* y ya eres incapaz de comer nada más. Mientras vas andando de vuelta a casa,

el frutero te ofrece el plátano. En este caso seguro que el plátano es lo último que te apetece; de hecho, si te lo comes es muy probable que te siente mal.

Como puedes ver, la vida no te ofrece cosas negativas o positivas, somos nosotros quienes tenemos el poder de dar un valor de uno u otro signo a lo que recibimos. Todos los miedos, incomodidades, negatividad o inseguridades que puedas sentir han sido creados por ti; en el mundo no existen. Si tú no los creas, no aparecen, así que deshazte de esos pensamientos y concéntrate en lo que existe realmente.

#adiósalmiedo

- Arranca. No dejes que las dudas, la inseguridad, las preguntas sin respuesta y, sobre todo, la pereza te detengan.
- Si crees que haciendo siempre lo mismo vas a obtener resultados distintos, estás muy equivocado.
- No dejes que tu sombra te impida ver quién eres realmente. En la luz se encuentra el lado bueno de la fuerza.
- Intenta pensar en positivo, porque eso desbloquea la mente y la vuelve natural, creativa y espontánea.
- Piensa en aquellas cosas de tu vida que te darán mucha felicidad y alegría si las conservas. Y a partir de ahí empieza a atesorar. El resto, tíralo o regálalo.



Le preguntaron «¿a qué tienes miedo?» y ella
respondió «a nada»

#actitud

«PREOCUPARSE POR LO QUE PUEDA SUCEDER ES COMO ANDAR POR AHÍ CON UN PARAGUAS ABIERTO ESPERANDO A QUE LLUEVA»

Saltamos de una cosa a otra sin mantener el foco de atención. Todo lo que tenemos alrededor crea adicciones, y es muy difícil domesticarlas, ¿verdad? De nada nos sirve preocuparnos por lo que ha de venir.

Elimina lo que te pesa, todo aquello que te ancla y no te permite crecer. Deja a un lado lo oscuro, lo que te deja frío. Aparta de tu vida lo que te borra una sonrisa, lo que te hace llorar, lo que te roba energía. ¡Elimina! Da igual la forma, el trabajo, la costumbre...

Todas las puertas que un día se me cerraron hicieron que otras se abrieran. Todos los trabajos en los que me rechazaron me enseñaron nuevos caminos. Las relaciones que se terminaron me llevaron al verdadero amor.

Cada error que parece ser el fin de todo, a la postre resulta ser un éxito increíble. Porque a veces, cuando crees que estás perdiendo, en realidad estás ganando.

#séconsecuente



- Hay miles y miles de frases que hablan de disfrutar el momento, el presente, sin que importe nada más. Y esas frases son buenas, te dan luz, fuerza y poder. Pero ninguna de ellas menciona algo que para mí es fundamental: «Sé consecuente».
- Saltar por las rocas, ver una puesta de sol, pedir a un desconocido que te haga una foto y reír mucho es ser consecuente con la felicidad.
- El único fracaso es no intentarlo.
- Confía en todo lo que te rodea: tu ropa, tu casa, tu entorno... Lo material también transmite emociones. Haz que todo cuanto te rodea sea especial.
- Todo lo que llevas en tu mente, con trabajo, determinación y constancia, sucederá. Y sucederá ¡gracias a ti!
- Cree en ti mismo y, aunque te asalten las dudas, no dejes de creer. Recuerda que tú escribes tu propia historia.

- Para gustos, los colores, y por suerte en la vida hay multitud de colores.





Conecta con tu verdadero yo, cierra los ojos, siente tu
respiración, inhala, exhala y hazlo de forma
consciente

#tuverdaderoyo

«LA CÁRCEL MÁS GRANDE ES VIVIR SIEMPRE CON EL MIEDO AL QUÉ DIRÁN»

Todo lo que juzgamos en los demás, esos juicios de valor gratuitos que despiertan a la fiera que llevamos dentro, es algo pendiente que tenemos con nosotros mismos y que no queremos afrontar.

Todo lo que vemos a nuestro alrededor es un reflejo de lo que somos. La vida es igual para todos, pero nosotros escogemos en qué nos queremos fijar y reflejar. Cuando juzgas a los demás, te estás diciendo a ti mismo que eso es lo que ves y, si eres capaz de verlo, es porque lo has experimentado. Cuando criticas al otro, te estás diciendo a ti mismo que eso te molesta. Y como dice un conocido refrán: «Quien se pica, ajos come». Es demasiado fácil criticar al otro, sin reparar en por qué lo haces. Antes de criticar, piensa qué te ha llevado a ello y qué significa eso para ti. Si te fijas un poco, tal vez en las palabras que utilizas para hablar del otro descubras más de ti mismo que de la otra persona. Recuerda que lo que proyectas hacia fuera es un reflejo de lo que se genera dentro de ti.

Nunca me han importado las críticas ni ser juzgada por los demás, tampoco cuando los juicios tienen que ver con que soy mujer. Estoy totalmente convencida de que las personas que juzgan, en realidad, solo hablan de ellas mismas. Creo en las personas y en el esfuerzo. Quizá por eso nunca me paro a pensar en los derechos que se me otorgan o se me deniegan por el hecho de ser mujer. Simplemente, vivo las dificultades como un reto. Aun así, veo grandes diferencias sociales entre el trato que recibe un hombre y el dispensado a una mujer. No solo por otros hombres, sino también por las propias mujeres.

Si eres mujer, solo te diré una cosa: no dejes que las dificultades te sobrepasen, no dejes que abusen de ti, no permitas que una mujer te juzgue ni que un hombre te acose. Lucha, vive y disfruta.

#aquiénleimporta

- Cuando juzgas a los demás, te estás juzgando a ti mismo.
- Las personas que practican la empatía se «enganchan» a ella.
- Pedir ayuda es fundamental para la supervivencia.
- Más no es sinónimo de mejor. Aprender a disfrutar te va a hacer mucho más feliz.
- Cuando se espera lo mínimo, no se merece todo.
- Los juicios de valor y las críticas condicionan tus expectativas.

Escribe algo que merezca la pena leer o haz algo que
merezca la pena escribir

#escribetupropiahistoria



«NO ES UN ACTO DE EGOÍSMO HACER DE TU FELICIDAD UNA PRIORIDAD»

¿Cuál es tu misión en la vida?: ¿mejorar el mundo, ayudar a los que te rodean, ascender laboralmente...? ¿Sabes cuál es la mía? Por encima de todo, tengo una prioridad: ser feliz. Y olvidarme un poco de las tareas, de las normas, de las facturas. Dejar de hacer para no hacer. Programarme para el modo *off*.

Nos esforzamos por alcanzar una meta, un trabajo, una relación, perder kilos, dejar de beber o fumar... y, cuando estamos a punto de alcanzarla o incluso ya la hemos alcanzado, cometemos una estupidez que da al traste con todo. Semejante comportamiento se llama «autosabotaje»; mejor dicho, se llama: «cómo podemos llegar a convertirnos en nuestro peor enemigo».



Aunque este comportamiento puede parecer absurdo o masoquista, el hecho es que es muy habitual: sin darse cuenta, muchas personas se dedican a sabotearse continuamente a sí mismas. Cuando por fin han logrado un empleo satisfactorio, han iniciado una relación sentimental prometedora o han conseguido adelgazar veinte kilos tras un severo régimen, hacen algo que provoca que todos sus sacrificios vuelen por los aires.

¿Qué conduce a una persona que está a punto de alcanzar el éxito a pulsar el botón de la autodestrucción? ¿Qué nos lleva a trabajar para perder kilos y luego a reponerlos? ¿Qué nos empuja a gastar el dinero que no tenemos? ¿Qué nos hace ser el mayor y más difícil obstáculo que superar en la vida? ¿Por qué no estamos de nuestra parte? ¿Por qué somos nuestros peores enemigos? Ni nosotros mismos lo sabemos. Creemos desear algo que en el fondo no queremos. Alojamos otras necesidades distintas, más importantes,

arrinconadas en algún lugar de nuestro inconsciente desde hace tanto tiempo que ya ni siquiera nos acordamos de su existencia. Pero esas necesidades claman por salir de la oscuridad, y su manera de manifestarse es impidiéndonos realizar aquello por lo que luchamos a brazo partido. Al no entender nuestras sorprendentes reacciones, nos quedamos anonadados, en pleno desconcierto, y sentimos que somos lo peor del género humano, por lo que atacamos con toda nuestra rabia a esa parte que se empeña en hacernos fracasar.

Siempre que haces lo que no te conviene, siempre que dices pero no haces, que no escuchas, que no delegas, que permites que perduren relaciones que te perjudican, que se te olvida cuidarte y mimar tu salud, que te apuntas al gimnasio pero nunca vas, que te despistas en otras cosas dejando para mañana lo urgente, que llevas meses cuidando tu dieta y la rompes de una vez para siempre, que te gastas el dinero sin control... siempre que haces todas estas cosas, te estás autosaboteando.

Detrás de ese autosabotaje se encuentra una insatisfacción personal, falta de motivación, salidas de tono o comportamientos extraños que influyen en el rendimiento personal y profesional. A veces el autosabotaje encierra una necesidad de llamar la atención, de librarse de las responsabilidades, de controlar situaciones, de justificaciones, una distracción de las prioridades.

Las personas cambian cuando atienden conscientemente a la verdadera necesidad que las refrena, que obstaculiza su vida; cuando comprenden que existe una necesidad mayor en su interior que no pueden ignorar. Nuestro objetivo no es librarnos de la necesidad, sino satisfacerla de una manera más efectiva.

Reconoce cuándo, cómo y en qué te saboteas, qué beneficios obtienes de ello, y asume tu responsabilidad sin juzgarte. Aprende a identificar cuál es la mayor necesidad oculta tras ese comportamiento y el modo como podrías satisfacerla conscientemente sin sabotearte. Por ejemplo: si necesitas tiempo libre entre semana, establece un día para tenerlo y disfrutarlo de forma regular.

Pulsa la acción de cambio. Eso implica comprometerse con uno mismo para satisfacer conscientemente esa necesidad mayor que estaba oculta con evidencias reales de su cumplimiento. Durante esta etapa de interiorización, observación, toma de decisiones, compromiso y puesta en práctica, deberás usar herramientas que te hagan conocerte mucho mejor, que expandan tu conciencia. El *coaching* puede ser una excelente práctica para ver en qué aspectos puedes mejorar tu vida y qué cadenas te arrastran hacia donde no quieres ni debes ir.

Valora tus logros. Enfoca la mirada hacia la observación del cambio y hacia la felicidad que conlleva ser mejor persona. Eso sí, cuidado con las recaídas. Sabes que las habrá, pero ahora también sabes cómo combatirlas. La búsqueda de tu propia felicidad lleva consigo la erradicación del autosabotaje. No bajes la guardia.



#buscatufelicidad

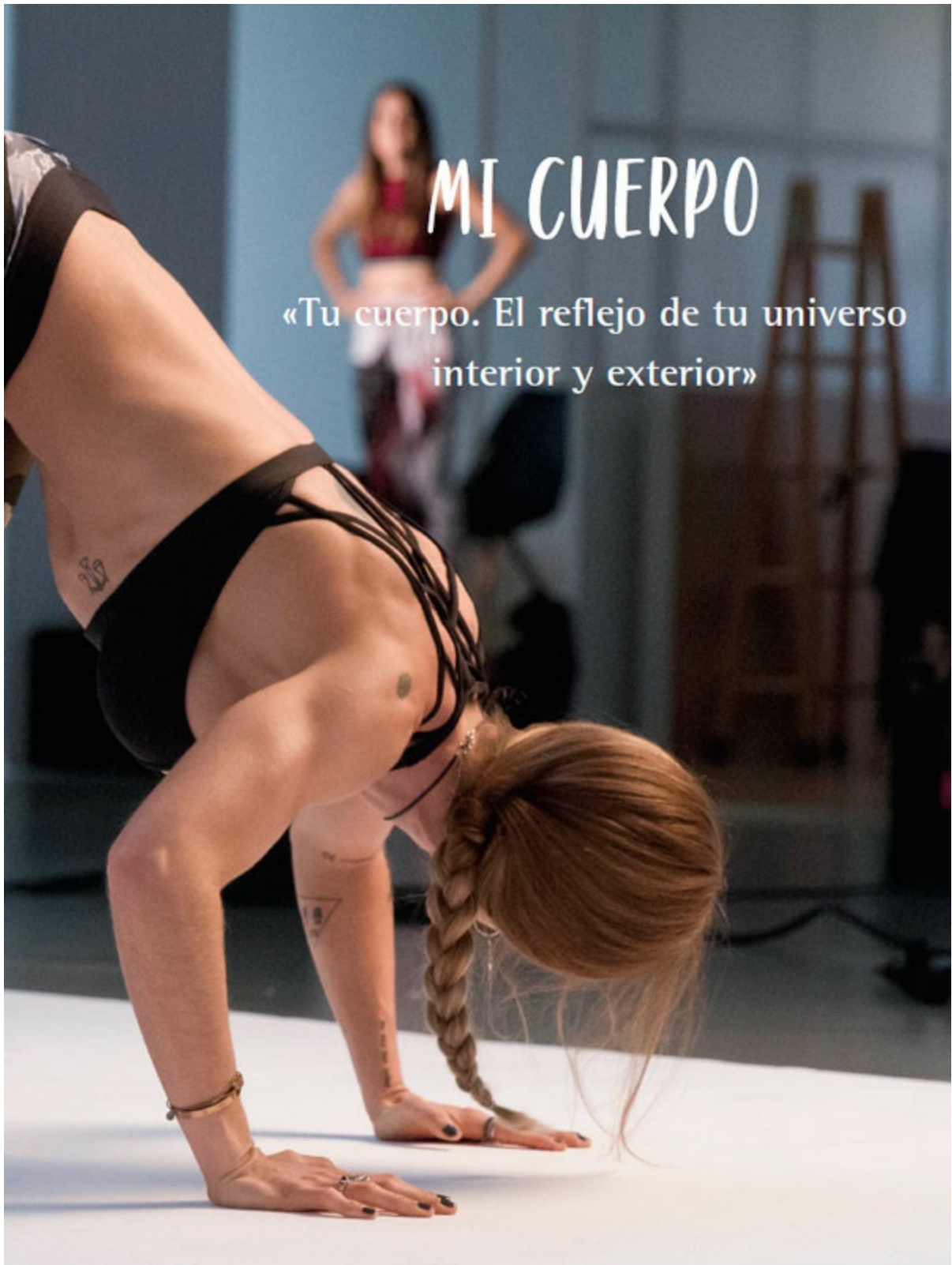


- Enfrentarse al autosabotaje implica un alto grado de compromiso y perseverancia. No vale mentir.
- Buscar nuestra satisfacción interior es una de las mejores formas de ser felices.
- El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.
- Conecta contigo mismo, y para ello... desconecta del resto.
- Dejémonos espacio para nosotros mismos, permitámonos pausas, silencios prolongados, salas de espera vitales. No pasa nada por parar la máquina. Absolutamente nada. No somos imprescindibles, nunca lo seremos.

Buda decía que no hay un camino a la felicidad, sino
que la felicidad es el propio camino

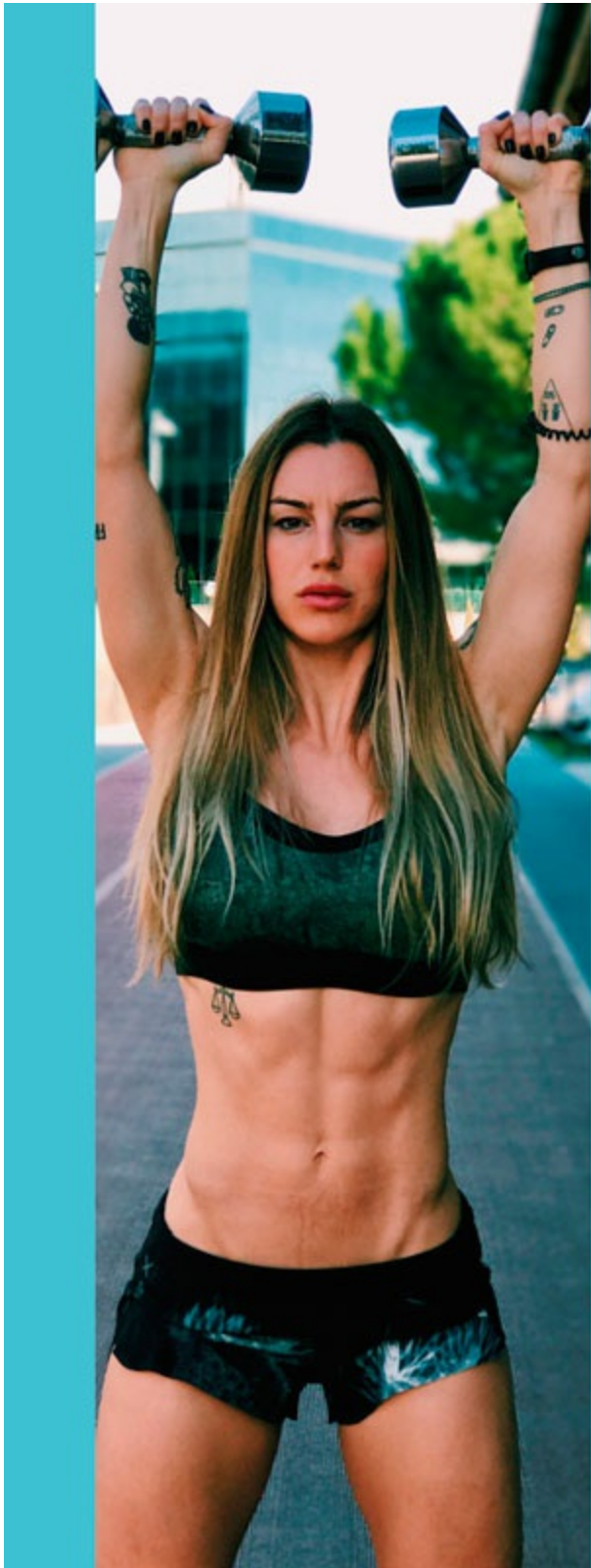
#elcaminoynolameta





MI CUERPO

«Tu cuerpo. El reflejo de tu universo interior y exterior»



Mi cuerpo es el reflejo de muchos años de entrenamiento, un estilo de vida saludable, una genética determinada y un espíritu hambriento.

En nuestra sociedad de consumo, hay algunos segmentos más vulnerables a la publicidad que otros. Esto no significa debilidad, significa que existen fibras sensibles dentro de todos nosotros, y algunas son más propensas a verse afectadas por campañas publicitarias, y esto muchas veces depende del mensaje que transmita la publicidad.

Casi sin que nos demos cuenta, las marcas nos avasallan a diario mostrándonos «cuerpos perfectos» para anunciar cualquier cosa, desde ropa interior hasta una bebida azucarada nada saludable. El caso es que asociar un producto con un cuerpo perfecto vende... Y nos venden que la imagen ideal, el modelo que gusta a todo el mundo, es un cuerpo de anuncio.

Sin embargo, nadie nos enseña la otra parte, la cara B de la moneda. La realidad es que los cuerpos perfectos solo existen en las revistas, en los anuncios o en las fotos de las redes sociales. No podemos compararnos con la mejor foto de una persona hecha en un momento concreto del día y en una determinada postura.

Nos pasamos la vida buscando la felicidad, y relacionamos esa felicidad con tener un cuerpo perfecto, cuando en realidad el cuerpo perfecto no existe, y lo único que nos acerca a esa felicidad o paz con nosotros mismos es aprender a querernos desde dentro hacia fuera. Tomando decisiones que nos ayuden a estar mejor, buscando el equilibrio y una fuerte conexión cuerpo-mente. Cuando esto ocurre, todo lo superficial se desvanece, tu aspecto físico ocupa un segundo lugar, y te relajas. Comienzas a mirar por ti mismo, y tu cuerpo, en consecuencia, encuentra su mejor versión. Para hacer feliz a los demás, primero debe ser feliz esa persona a la que ves reflejada en el espejo cada mañana.

Te he preparado un test para que puedas analizar de forma objetiva y realista tus conocimientos sobre alimentación. La alimentación –y no la nutrición– es ese acto que hacemos todos los días de echarnos algo a la boca. No necesitas ser nutricionista para tomar conciencia de lo que comes y ser responsable de tus decisiones. Hay nociones básicas que te llevará un día aprenderlas y una semana ponerlas en práctica, para estar toda una vida agradeciéndolo.



Test de alimentación

Contesta: **A** (siempre), **B** (a veces), **C** (nunca)

La mayoría de personas que forman mi círculo más cercano cuidan la alimentación.

A **B** **C**

Cuando tengo que comer fuera de casa, miro bien la carta para buscar la opción más saludable.

A **B** **C**

Sé distinguir perfectamente entre proteínas, hidratos de carbono y grasas.

A **B** **C**

Planifico la compra antes de ir al supermercado, para evitar comprar cosas innecesarias.

A **B** **C**

Procuro cocinar los alimentos de una forma sana a diario (hervidos, a la plancha, al grill...).

A **B** **C**

Si en la carta de un bar o restaurante no veo nada sano, intento negociar con el camarero un plato que sea equilibrado.

A **B** **C**

Leo artículos de nutrición siempre que puedo.	A	B	C
Incluyo verduras en todas mis comidas.	A	B	C
Evito siempre las harinas blancas y los azúcares.	A	B	C
Endulzo las infusiones con edulcorantes naturales.	A	B	C
Tomo al menos una infusión diaria.	A	B	C
Bebo de dos a tres litros de agua al día.	A	B	C
Incluyo una fuente de proteína al menos en tres comidas diarias.	A	B	C
Elijo carbohidratos de grano entero o integrales o de índice glucémico bajo.	A	B	C
Como al menos una pieza de fruta al día.	A	B	C

RESULTADOS

Mayoría de A

Eres todo un experto en la materia. Si no estás seguro de estar haciendo las cosas bien, coge aire, porque ya tienes el máster. Ahora solo has de tener paciencia con tu cuerpo y seguir siendo constante.

Mayoría de B

Estás por encima de la media; es decir, tus conocimientos sobre alimentación y estilo de vida sano se acercan mucho a lo que todo el mundo desearía conocer para poder tomar decisiones adecuadas. Aun así, no bajes la guardia, intenta aprender cada día algo nuevo sobre nutrición.

Mayoría de C

¿Dónde has estado todo el tiempo? Si tu objetivo es sentirte mejor, necesitas hacer bastantes cambios en tu rutina. El primer paso ya lo has dado, si no este libro no estaría en tus manos. Mejorar tus hábitos y tu vida no es algo que se consiga de la noche a la mañana, es una meta a largo plazo. Así que hazlo con paciencia.



Renueva aires yendo a nuevos lugares, y dale una oportunidad a esas personas con las que nunca acabas de decidirte a quedar.

Con este test, quiero que te des cuenta del tipo de vida que llevas, de si eres una persona sedentaria o activa. Y a partir de ahí, que seas capaz de tomar decisiones para mejorar o cambiar algunos aspectos de tu día a día.



Test de entrenamiento

Contesta: **A** (siempre), **B** (a veces), **C** (nunca)

Mis amigos entrenan a diario y siguen una rutina de ejercicio.

A **B** **C**

En mis vacaciones intento sacar un rato para hacer deporte.

A **B** **C**

Me gusta realizar actividades en mi tiempo libre.

A **B** **C**

Cuando voy al gimnasio me gusta compartir mis inquietudes
con las personas que también están entrenando
y me entretengo en el gimnasio.

A **B** **C**

Llevo cascos con música que me motiva para entrenar.

A **B** **C**

Hago deporte los fines de semana.

A **B** **C**

Duermo ocho horas de media al día.

A **B** **C**

Hago estiramientos un mínimo de tres veces a la semana.

A B C

Organizo mi rutina de ejercicio antes de comenzar la semana.

A B C

Entreno un mínimo de una hora diaria, de cuatro a cinco días a la semana.

A B C

Me hago una limpieza facial al menos dos veces al año.

A B C

Me lavo los dientes después de cada comida.

A B C

Uso cremas hidratantes para la cara y el cuerpo.

A B C

Interrumpo mis entrenamientos para ver el móvil.

A B C

RESULTADOS

Mayoría de A

Querido maestro, si no has conseguido tu objetivo, es probable que estés cometiendo errores de otro tipo, que posiblemente subsanes después de leer este libro. O también es posible que necesites darle más tiempo a esta forma de vida.

Mayoría de B

Apruebas por los pelos. Seguramente ya llevas estancado un tiempo, y eres de los que se preguntan: «Pero ¿por qué? Si yo lo hago todo bien...». ¡Pues ya ves que no! Fijate bien en tus respuestas y trata de mejorar en todo lo que puedas. La excelencia debe ser un hábito.

Mayoría de C

La disciplina no es tu fuerte y escaquearte se te da muy bien, pero es hora de cambiar tu actitud para poder alcanzar tus objetivos. Ser sedentario no te va a ayudar en absoluto. Nada en la vida es regalado, así que ponte prioridades, y mentalízate de esto: ¡lo haces por ti!

«NO NACÍ PARA GUSTARLE AL MUNDO, NACÍ PARA GUSTARME A MÍ»

Imagina que tienes una persona dentro de ti que siente y padece todo lo que le dices, todo lo que le haces. A la que continuamente le exiges más, y le dices una y otra vez que no es la más bella, que no es la más lista, ni la más constante. Cada día le reprochas que hay muchas otras personas por encima de ella y que lo que hace no es suficiente. ¿Te das cuenta? ¿Crees que alguien aguantaría esa constante presión? Pues esa persona eres tú, y sufres con todo lo que le dices.

Haz una cosa por mí. Antes de irte a la cama, dile lo guapa que está sin maquillaje, lo bien que lo ha hecho todo hoy y lo mejor aún que lo va a hacer mañana. Y por la mañana dile todo lo que va a conseguir, lo bien que lo va a hacer, lo fantástico que le va a ir el día. Y no olvides decirle que finalmente conseguirá su sueño, y que al acabar el día estará un paso más cerca de alcanzarlo.

Nacemos con el privilegio de ser únicos y, sin embargo, siempre queremos parecernos a los demás, buscando un modelo de perfección. Pero la perfección es tan subjetiva... En el caso de la belleza depende de modas, épocas, culturas, gustos, colores, y cada uno tiene interiorizado su propio concepto de lo que es bello y lo que no.

Hay personas que, erróneamente, se empeñan en lograr la perfección, que no admiten ningún fallo, ninguna falta, ninguna imperfección en ninguna de las facetas de su vida. Piensan que no pueden ser felices si les falta algo, o si les sobra, o si han cometido algún fallo. Esas personas son incapaces de asumir el error como algo natural. Quizá por el miedo a reconocer que ellas mismas son imperfectas. La mera idea les resulta insostenible.

Sin embargo, el error y la imperfección son algo con lo que nacemos, igual que el color del pelo. Somos imperfectos por naturaleza, como los animales, y las plantas, y las rocas, y hasta los planetas... El mundo, afortunadamente, es imperfecto.

¿Y en qué consiste la imperfección? Depende de tantas cosas... A la pregunta de dónde se encuentra la imperfección de una flor, una persona responderá que en las espinas, otra contestará que en la brevedad de su vida, otra dirá que no le gusta su tamaño, o su olor, o que le provoca estornudos... Y también habrá alguien que no vea ni un solo fallo.

No podemos ver la imperfección como algo negativo y que debe evitarse a toda costa, sino como una herramienta más de nuestra vida. Si queremos llegar a la perfección en algo, es necesario esforzarse, aprender más, mejorar cada día un poco para alcanzar ese

objetivo. Muchas veces un defecto físico puede ser una oportunidad. Debemos aprender de él, sacar algo positivo. Superarlo nos hará mucho más felices, nos querremos más y nos aceptaremos mejor. Eso te hará más grande, más comprensivo, más generoso, más abierto, más superviviente de tu propia vida. Y, sobre todo, más libre.



Da igual como seas, altura, kilos, físico. Tú quíérete y
lo demás vendrá por añadidura

#befree

«Y HACER DE TU CUERPO TODO UN MANUSCRITO»

Muy relacionado con el tema de la perfección y la imperfección, con lo subjetivo que es el concepto de belleza y también con los estereotipos, se encuentra ese arte en forma de tinta que es el tatuaje. Los tatuajes son una fuente de expresión con mil matices. Sin embargo, algo que a mí me apasiona a otra persona puede parecerle horroroso. Es un tema que suscita mucha polémica. De hecho, recibo muchísimos mensajes vuestros al respecto: unos me animáis a que siga tatuándome la piel y otros decís que no os gusta nada. Pero, como ya os habréis dado cuenta, este libro no va de gustar a los demás, sino de gustarte a ti mismo.

Los tatuajes forman parte de mi filosofía de vida, una estética sin fronteras, un signo que me identifica y que me hace sentir diferente. Son pequeños trozos de mí misma, en torno a ellos escondo un mundo muy grande, sin límites pero lleno de pequeños matices.

Todos significan y representan algo importante para mí. Algunos me los he hecho solo porque me gustaban. Curiosamente, otros han ido adquiriendo un sentido más amplio con el tiempo. Como el «Quiérete» que llevo tatuado en un dedo de la mano izquierda y que ahora lleva impreso el principal tatuaje de este libro. Se me ocurrió un día mientras estaba haciendo una de esas reflexiones sobre la vida que tanto me gusta hacer y expresar en una frase. Esa palabra representaba todo lo que yo quería de la vida, todo lo que yo deseaba hacer, los sueños que quería cumplir. Me gustaba. Curioso, ¿verdad? Algo que empezó como un proyecto es hoy una realidad, que está también entre tus manos. La prueba de que cuando te centras en algo, cuando quieres algo, te sale, lo consigues.

En los brazos

En un extremo del dorso de la mano derecha y en la parte interior del antebrazo izquierdo tengo tatuadas unas cápsulas. Dentro de ellas, hay unas iniciales pequeñas, un **J** en la mano derecha y una **A** y un **G** en el antebrazo izquierdo. Son las iniciales del nombre de mi hermana, Jessica, y mis padres, Antonio y Geno. Ellos representan esas píldoras que te tomas cuando estás enfermo, esas pastillas que te quitan el dolor. Son el remedio a mis problemas, la solución a lo que me pasa, la píldora para mejorar mi vida, mi bienestar y mi felicidad.

En la parte posterior de los dos brazos me tatué dos palabras: «**AIRE**» y «**FRESCO**». El significado de este tatuaje es muy sencillo: el aire fresco es esa bocanada de paz que nos gusta y debemos respirar cuando pasamos por momentos difíciles. Yo necesito aire

fresco en mi vida muchas veces, y llevándolo en estos tatuajes siento que lo invoco mejor.

En el brazo derecho

En la parte interna del antebrazo tengo a Mafalda sentada en un taburete (y no en el váter, como muchos me han preguntado), leyendo un libro titulado *How to kill* (Cómo matar). Me encanta Mafalda y su filosofía, y éste es uno de esos tatuajes que ves y te gustan; me hizo gracia y me lo tatué.

Un poco más arriba tengo una frase en latín, «*Aquila non capit muscas*» (El águila no caza moscas), cuyo significado para mí es que el águila, una de las aves más grandes y fuertes que hay, no se entretiene cazando moscas. Cuando el águila caza, caza de verdad, piezas importantes. Es para recordarme que no debo perder el tiempo con cosas poco importantes, porque eso me hará débil.

En el mismo brazo, tengo un cactus. ¿Por qué? Simplemente porque los cactus me gustan mucho, me alucinan, me dan buenas vibraciones. Representan una parte de mi vida que fue muy especial. Los asocio a una frase que me encanta: «No todo lo que pincha es malo». Y lo que quiero recordarme con ellos es que las apariencias engañan. No quiero que esto se me olvide de ninguna manera.



En el brazo izquierdo

En la parte superior llevo un ciervo que me hice en Bali. Me atraen mucho los ciervos por un motivo que desconozco. Los poderes del ciervo son: fuerza, virilidad, renovación y apacibilidad. En su sabiduría nos aporta el poder de la gratitud, el hecho de valorar lo masculino, la habilidad de escuchar, nos ofrece caminos alternativos hacia una meta, tiene la habilidad de sacrificarse por el Bien Supremo y el entendimiento de lo que es necesario para la supervivencia.

El ciervo elige ser el guía de dos tipos de almas. Por un lado, las que se han propuesto aprender a disfrutar del contacto directo con la naturaleza, apreciando y protegiendo a todas las especies que habitan en ella, convirtiéndose en veterinarios, biólogos, ecologistas, botánicos y otras profesiones relacionadas con la restauración y protección

de los ecosistemas naturales. Con todos ellos comparte el ciervo su fuerza, persistencia y capacidad de renovación. El aprendizaje de todas estas almas está vinculado con la comprensión de lo que es necesario y lo que es superfluo en cada momento, con el poder de la gratitud y con la capacidad de sacrificar las satisfacciones inmediatas para conseguir objetivos a largo plazo, explorando todo tipo de caminos alternativos para llegar a alcanzar sus metas.



El segundo tipo de almas que guía el ciervo son aquellas que necesitan profundizar en el contacto con su propia esencia masculina para poder sentirse internamente respaldadas por sí mismas, por su propia fuerza, valía, creatividad y poder personal.

Bajando por ese brazo, tengo una taza de café. ¿El motivo? Porque me encanta el café, y si no me tomo mi café a primera hora del día no soy persona, así que me pareció divertido tatuármelo.

Más abajo, se puede leer la palabra «efímero». Este tatuaje, escrito con una tipografía tan rara que cuesta de leer (aunque quizá por eso me gusta más...), tiene mucho significado para mí. Creo que hay un montón de cosas en la vida a las que les damos mucha importancia y no la tienen; muy a menudo, cuando nos sucede algo, pensamos que es el fin del mundo, que lo que nos pasa es importantísimo. Nos creemos el centro del universo. Pero no es así. Este tatuaje, esta palabra, me hace sentir lo que realmente soy, lo que somos en general todos; me hace pensar en lo rápido que va todo, y me recuerda que estamos aquí por un tiempo limitado, que somos efímeros. Y que hay que vivir.

En la parte interna del brazo izquierdo llevo un triángulo que es igual a uno que tiene mi hermana tatuado. Ella en azul, su color preferido, y yo en rosa. Significa que, a pesar de que las dos somos muy diferentes, incluso opuestas en muchas cosas, cada una es un cincuenta por ciento de la otra; la mitad de mí es ella y yo soy la mitad de ella. Este triángulo cerrado nos recoge dentro, la mitad de cada una, un todo. Nuestras vidas. **#tequieroJessica.**

Más abajo llevo tatuada una frase que me ayuda mucho, no hay día que no la lea, y siempre me dice algo nuevo: «*No day but today*». Viene a decir: «No pensemos en ningún día, sino en hoy». Es decir, no pienses en el mañana; es hoy, vive, hoy es el día. Vive ahora, hoy, aquí.

«Cosas y pelo» es un tatuaje que comparto con un amigo, aunque yo me lo hice mucho antes que él. Tiene un significado muy curioso. Representa la manera parecida que tenemos los dos de ver el mundo. Un día leí por casualidad algo que había escrito él y me sorprendió muchísimo su forma de expresarse. Le dije que debía explotar eso que llevaba dentro y escribir un libro. Le reté y le dije que lo titulara *Cosas y pelo*. Él cumplió su promesa: ya ha escrito dos libros con este título, y va a por el tercero (Manuel Montalvo, *Cosas y pelo*, Editorial Pígmalión).

Muy cerca del anterior tatuaje hay otro de un chef con cara de calavera, una cuchara y un tenedor. Este tatuaje no es más que un pequeño homenaje a algo que me encanta en la vida y que forma parte de mí: cocinar. Me recuerdo de pequeña cocinando subida a un taburete para poder llegar al fuego, y recuerdo a mi madre repitiéndome una y otra vez que tuviera mucho cuidado en la cocina si no estaba ella o si se iban de vacaciones.

Tendría unos doce años, una renacuaja, cuando le pedí a mi abuela, que en paz descanse, que me enseñara a hacer un cocido. Y aprendí a la primera.

En dos dedos de la mano llevo tatuados unos símbolos africanos que significan adaptabilidad y feminidad, dos valores importantes, dos cualidades que creo que tengo y que creo que me representan muy bien.

En la espalda

Arriba de todo, bajo la nuca, se encuentra el primer tatuaje que me hice a los 21 años: *«Isn't the end, it makes you who you are»* (No es el final, sino lo que te hace ser quien eres). Me lo hice cuando pasé uno de los momentos emocionalmente más complicados de mi vida. Con este tatuaje quise dejar grabado el recuerdo de entonces, para que no se me olvide que, por más que a veces parezca que todo está mal, no hay arreglo y todo es una mierda, siempre acabamos saliendo adelante. Y lo hacemos recurriendo a nuestra fuerza, y esa superación nos hace ser lo que somos a partir de entonces. Debemos luchar por nosotros y por las cosas en las que creemos, cumplir sueños y querernos mucho. Mucho.

Las plantas que tengo tatuadas un poco más abajo son mis preferidas, autóctonas de la zona donde nací, en la costa de Alicante, en Benidorm. Me recuerdan la huerta de mi abuela, donde pasé momentos increíbles cuando era pequeña.

En el omóplato derecho tengo un ojo, el ojo que todo lo ve. Aunque parezca una tontería, es un reflejo de lo que siento. Hay que tener ojos en todas partes para ver lo que puede venir por cualquier lado. Me encanta, aunque no necesito hacerme un tatuaje por nada especial, a veces responde solo a un impulso ante algo que me gusta. Así soy yo.



En la zona media tengo un oso y unos pinos en círculo, y aunque son dos tatuajes diferentes, su significado está entrelazado: los círculos representan mis mundos; el oso es un animal muy salvaje que defiende a muerte a los suyos, y los pinos simbolizan mi amor por la naturaleza y la vida al aire libre. Me encanta pasear por el bosque, me recuerda a la época que viví en Suiza; salía mucho a caminar y disfrutaba. Por eso ahora, cada vez que miro este tatuaje de los pinos me da buen rollo. Me siento bien. De eso se trata, ¿no?

En otras partes del cuerpo

En la zona derecha de las costillas llevo tatuada una balanza. Muchos me preguntan si soy Libra. Pero no, no lo soy. Esta balanza tampoco simboliza la justicia, sino el equilibrio. Para mí la vida sin equilibrio no es nada, y encontrar el equilibrio no es fácil. Este tatuaje representa lo que quiero que el equilibrio sea en mi vida: **#todo**.

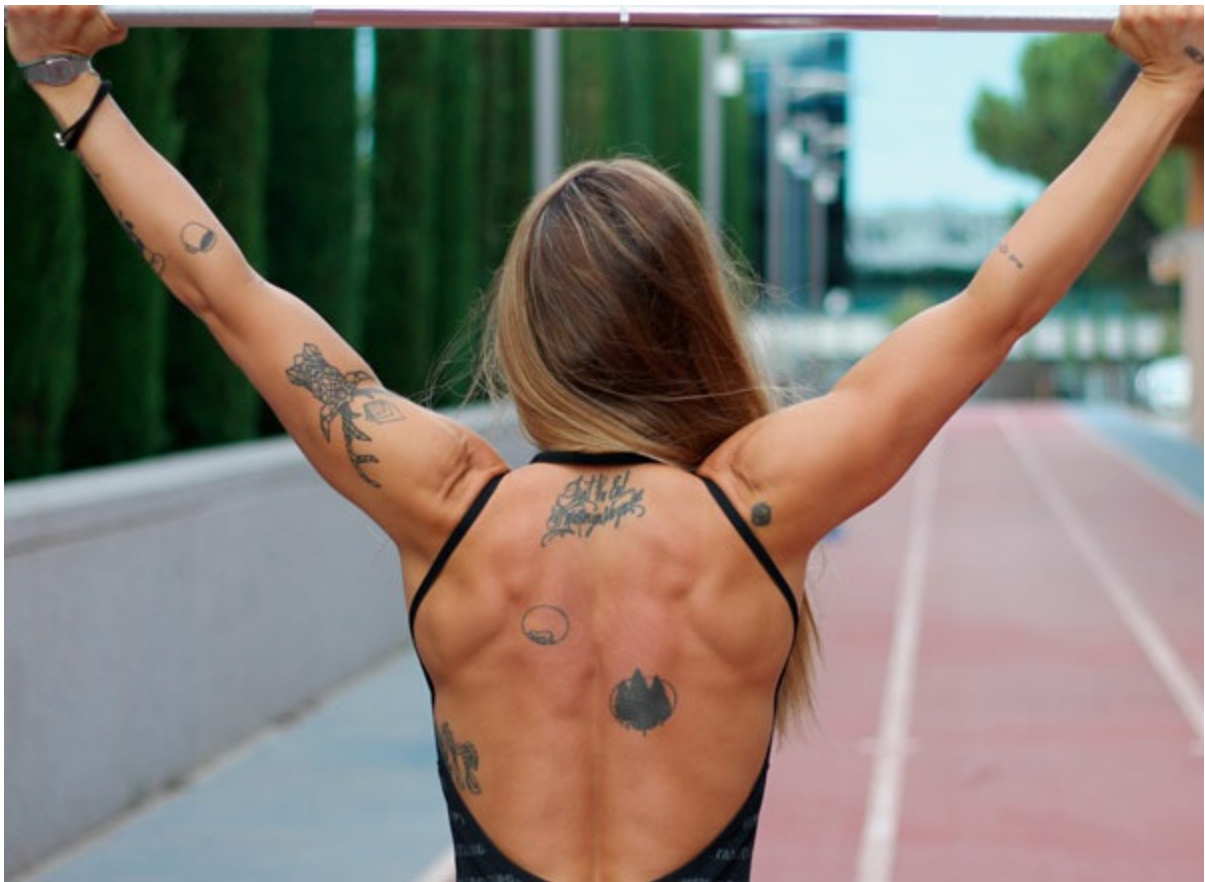
En la cadera me tatué «*Liberum Animae*». Alma libre. No creo necesario añadir nada.

En el cuello llevo un corazón amarillo. Me gustan los corazones, y además hay un libro titulado *Corazones amarillos* que me marcó mucho en una etapa de mi vida. Representa el recuerdo de aquellos momentos. No quiero que se me olviden.

Por último, en el tobillo izquierdo llevo tatuada un ancla. Pero no es un ancla normal, la mía tiene uno de sus brazos separados de los otros. Y simboliza una jota. Jaime fue un novio que tuve a los 16 años. Hoy es un buen amigo, un amigo que sufrió un grave accidente hace unos tres años. Me hice este tatuaje con el propósito de mandarle toda mi fuerza para que se recuperara en la UVI. Y lo hizo. Lo hizo...

#tatúate

- Píldoras emocionales que se conviertan en el mejor antídoto en momentos de dolor.
- Una palabra que forme parte de tu filosofía de vida.
- Un símbolo que represente cosas maravillosas, momentos especiales de tu vida.
- Un recuerdo de aquel momento, de aquel atardecer, de aquel segundo... Que te dé buen rollo recordarlo.
- Algo que te sirva de inspiración: #unaflor #unanimal #unafrase.
- Unas iniciales que formen parte de tu historia personal.



Tatúa en tu cuerpo. Sonrisas, corazones, sueños y libertad

#vivolibre

«DONDE OTROS VEN PROVOCACIÓN, YO VEO LIBERTAD»

¿Crees que el pezón de una mujer puede ser el límite de lo que es, o no es, un escándalo público? Es absurdo.

La provocación está en aquel que siempre está pensando mal desde una moral retrógrada. ¿Dónde están los límites de un desnudo, de una imagen? ¿No es mucho más escandaloso hacer daño con una frase o una palabra hiriente?

Antes estaba mucho más pendiente de lo que la gente quería o no quería de mí, de si yo les gustaría y les caería bien. Ahora, con el paso del tiempo, lo tengo claro: lo primero que me pregunto es si esas personas me gustan a mí. ¡Y por supuesto que me hago las fotos que quiero para Instagram! Si otros las quieren censurar, que lo hagan.



Me encanta mostrar mi lado más sensual en la red y pienso seguir haciéndolo. No entiendo por qué una mujer que vive con naturalidad su cuerpo tiene que esconderlo. Hay que desestigmatizar los pechos y cualquier otra parte de nuestro cuerpo, sea masculino o femenino.

El cuerpo de la mujer debe verse de la misma manera que el cuerpo del hombre, y especialmente cuando, por ejemplo, puede servir para concienciar, como sucede en el cáncer de mama. Me preocupa mucho más la pérdida de libertad y de privacidad que se produce en internet que el hecho de escandalizar por mostrar una parte del cuerpo. Hay cosas mucho más censurables que un pezón, y yo te invito a que le hables muy alto y claro a la censura. Por otra parte, tampoco hay que olvidar que el atractivo sexual

acabará «cayendo», como los pechos. Lo que realmente va a valerte será lo que tengas en tu cabeza. Por ello, primero enamórate de ti, y luego ya veremos.

#real #raro #distinto

- La forma más estúpida de quererse a uno mismo es intentando gustar a los demás.
- Todas las flores nacen en el barro.
- Auténtica y real, siempre.
- ¿Quién quiere ser perfecto cuando puedes ser único?
- Si tienes la suerte de ser «raro o distinto», no cambies nunca.
- Intentar ser perfecto nunca es una buena idea.

**No soy tan guapa como tú, pero soy tan guapa como
yo**

#mequiero

«MUCHAS VECES SUEÑO DESPIERTA CON QUE UN DÍA TODO EL MUNDO SE DESPIERTE SIENDO QUIEN ES, Y NO QUIEN DEBERÍA SER»

Ten el valor de ser tú mismo en un mundo que constantemente intenta decirte quién debes ser. Nadie tiene el poder supremo ni universal de una verdad absoluta que todos debamos cumplir, nadie te puede decir cómo se debe vivir esta vida ni qué cánones debes cumplir o qué decisiones debes tomar. Nadie ha nacido con un libro de instrucciones de cómo hay que vivir la vida, así que crea las tuyas propias y vívelas desde tu propio prisma.

Cuando alguien dé con una verdad absoluta e irrefutable, de la que no pueda dudarse ni lo más mínimo, en ese momento aceptaré que existe. Mientras tanto, lo único que puedo saber con certeza es que mi mundo es tan válido como el de los demás, y por tanto todo lo que creo y lo que siento, todo aquello que constituye mi verdad, es válido y legítimo.

Es la sentencia que figuraba en el atrio del templo de Apolo en Delfos. Sócrates la hizo suya y la convirtió en uno de los pilares básicos de su filosofía. Seguir la te ayuda a vivir sanamente, a ser mejor, a crecer en sabiduría. En última instancia, te ayuda a ser más feliz. Para lograr un grado sano de felicidad, es fundamental que te observes a ti mismo y puedas determinar qué es lo que te hace más feliz. Si trazas un recorrido por tu vida encontrarás muchas situaciones en las que te sentiste satisfecho y realizado. Estos recuerdos te pueden ir dando una pauta de lo que te gusta hacer. Y es bueno que lo pases bien en tu vida y que, al alcanzar la vejez, puedas sentir que ha valido la pena vivir.

Te reto a que identifiques cuáles son tus propósitos, cuáles de ellos obedecen a condicionamientos externos y cuáles corresponden verdaderamente a tus propias motivaciones. Descubrirás que para lograr esas metas, para poder tener una vida más plena, deberás modificar algunos comportamientos actuales que ya no te sirven.

Todos tenemos muchas cosas en nuestra vida y manera de ser que se pueden mejorar. Lo importante es establecer metas dinámicas. Lo que queda fuera de toda duda es que no hay camino hacia la felicidad sin un amplio y profundo conocimiento de uno mismo. Y sí, se puede ser feliz, pero no a gusto de todos. No pasa nada. A veces hay que pagar un precio: el de que alguien se enfade, o incluso desaparezca de tu vida. Es un peaje necesario para llegar a tomar decisiones que son importantes para ti.

#guapapordentroyporfuera





- Que nadie te diga cómo tienes que vivir tu vida.
- Si alguien te dice: «Yo soy así y no voy a cambiar», ¿a qué esperas para salir corriendo?
- No te maltrates, no te traiciones... Ama cada fibra de tu ser con todo tu cuerpo.
- Eres lo que tú decidas ser. No puedes gustar a todo el mundo ni puedes ser feliz a gusto de todos. En ocasiones, no queda más remedio que pagar ese peaje.
- En lugar de compararte, céntrate en ti.

La confianza en ti mismo es la nueva belleza

#sincomplejos



«ERES LO QUE COMES»

Somos lo que comemos, y eso se nota en cada centímetro de nuestra piel. Esta observación tan sencilla en realidad encierra mucho más de lo que parece. Todo lo que tomamos se va a manifestar en nosotros de una manera u otra. No sabes la enorme importancia que tiene la alimentación para nuestro organismo, sobre todo si se trata de alimentos que no son adecuados para nosotros. Tarde o temprano nuestro cuerpo lo acusará. Una buena alimentación, además, no solo nos permite estar sanos: hay estudios que demuestran que es esencial para nuestro cerebro, para nuestras emociones, para nuestra actividad física, e incluso para el sexo. Porque lo que comemos repercute hasta en nuestro olor personal. Increíble, ¿verdad?

Ya sabemos que la alimentación es un acto crucial en nuestras vidas, y que dependiendo de los alimentos que tomemos podremos sentar unas bases más saludables o más perjudiciales para nosotros. Sin embargo, es necesario tomar plena conciencia de esa importancia.

No es lo mismo alimentarse que nutrirse. En realidad, existe una gran diferencia entre la alimentación y la nutrición, a pesar de que sus límites se mezclan.



La alimentación es el proceso por el cual ingieres una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de tu dieta y que son necesarios para nutrirse. Es decir, es la parte mecánica del proceso de ingerir alimentos. La alimentación, además, se basa en los gustos de cada uno, en los alimentos que elegimos en función de su color, su sabor, su textura, o de nuestras preferencias culturales.

En cambio, la nutrición es el conjunto de procesos mediante el cual ingieres, absorbes, transformas y utilizas las sustancias que se encuentran en los alimentos. Este proceso es igual para todos, independientemente de los alimentos que elijas. Si vas a alimentarte para nutrirte, necesitas conciencia y responsabilidad por tu parte, pues implica tu libre elección de escoger el tipo de alimentos que vas a consumir.

La nutrición influye en tu salud y cumple cuatro objetivos:

- Suministrar energía para el mantenimiento de las funciones del organismo y las actividades diarias.
- Aportar los nutrientes necesarios para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales.
- Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
- Reducir el riesgo de algunas enfermedades.







En mi primer libro, *La cocina «fit» de Vikika*, intenté dar algunas pautas de la alimentación que sigo. Te animo a que tomes nota de los consejos que aplico en mi día a día para comer de manera adecuada. Se trata de comer con cabeza y de que cada uno lleve su propio diario de comidas. Por si te sirve, he aquí algunas de esas pautas:

- Las grasas son fundamentales en la dieta porque son el combustible metabólico de mayor capacidad calórica. Si no se ingiere suficiente grasa, no se puede tener buena salud, aunque, eso sí, hay que saber escoger las grasas buenas. Consúmelas de forma moderada y notarás cómo mejora tu composición corporal. A menos grasa, más músculo. «Comer grasa para quemar grasa.»
- Procura incluir proteínas en todas las comidas del día: consumen más energía para ser digerida y ayudan a acelerar el metabolismo y a perder grasa. Además, las proteínas se componen de aminoácidos, los «ladrillos» que construyen nuestros músculos.
- ¿Cuánta proteína debes tomar? Depende de cada persona, de su actividad diaria y también de su estado físico. Lo normal es ingerir de uno a dos gramos por kilo de peso al día.
- Toma carbohidratos. Son una fuente de energía para los músculos y aumentan la resistencia para el ejercicio prolongado. Y además estimulan la función cerebral. No hay una fórmula exacta a la hora de ingerirlos en la dieta. En general, si estás buscando perder grasa, debes consumirlos en el desayuno, la comida o después de entrenar. Si lo que quieres es mantener el peso, los puedes ingerir en tres comidas diarias. Y si lo que deseas es aumentar la masa muscular, puedes comerlos en todas tus comidas. Elige carbohidratos complejos, de índice glucémico bajo, como los cereales integrales y los granos enteros.
- Evita los azúcares blancos, las harinas refinadas, la pasta...
- Te recomiendo hacer de cuatro a seis comidas diarias: tres principales y dos más reducidas, tipo *snack*.

#nútrete



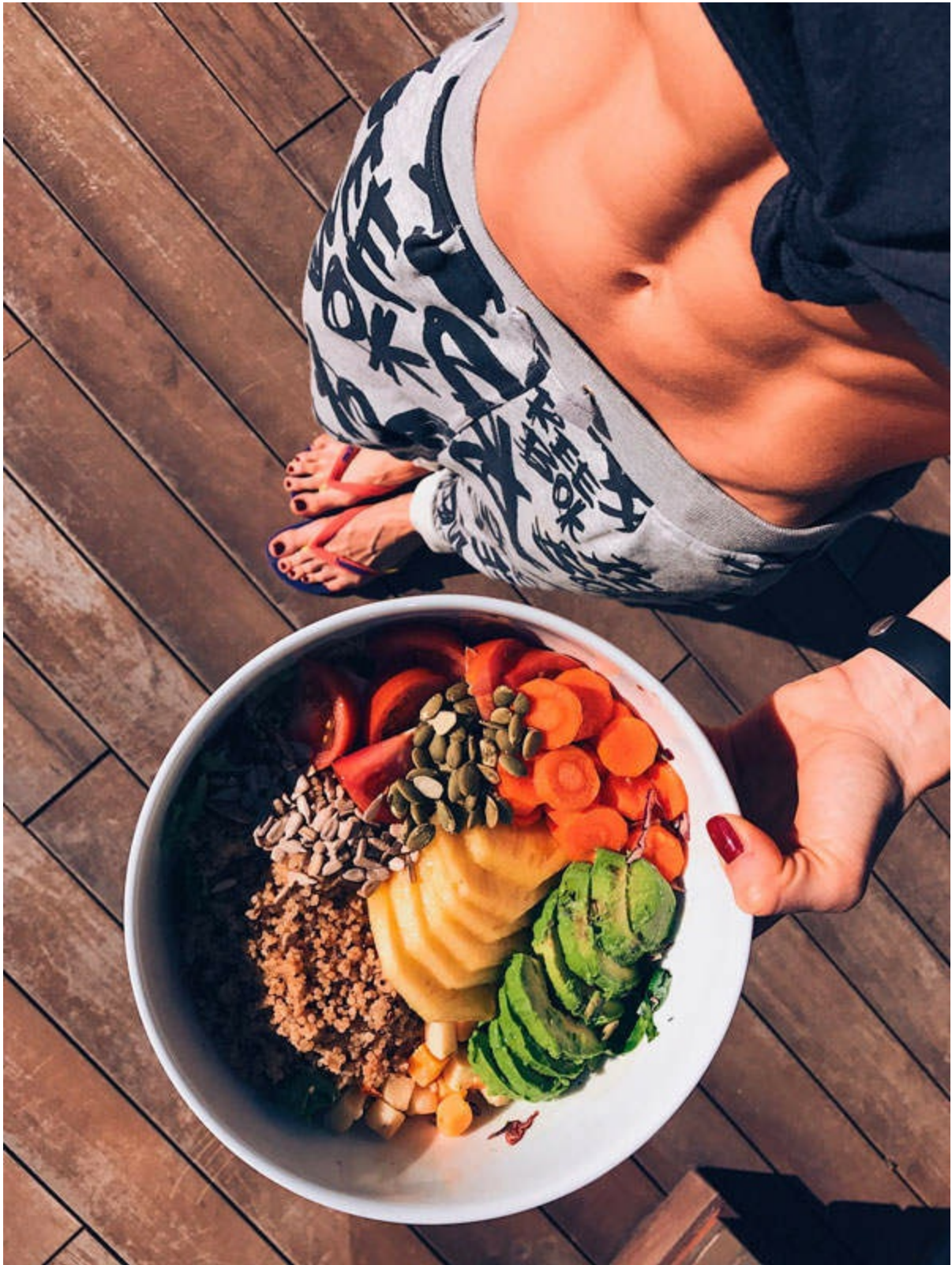




- Haz tu propio diario de alimentación.
- Lee todo lo que puedas y entérate bien del etiquetado de los alimentos.
- Bebe agua sí o sí. Te recomiendo beber de dos a cuatro litros diarios.
- Deja a un lado las calorías que se beben: zumos, bebidas carbonatadas o alcohol. Tienen un exceso de azúcares y son el principal enemigo de tu vida sana.
- Declárale la guerra al azúcar. Ni te puedes imaginar la cantidad de productos que la contienen. Recuerda que cuando consumes azúcar tu cuerpo deja de quemar grasa.
- Usa especias para condimentar: jengibre, comino, cúrcuma, menta, azafrán... A mí me encantan, porque te pueden transportar a cualquier lugar del mundo. Y cuando he de usar sal, mi opción es la sal del Himalaya.

No sé cuál es mi tanto por ciento de materia grasa,
pero sé que me siento bien, estoy en equilibrio y que
lo mejor está por llegar

#selflove



«LOS ABDOMINALES SE HACEN EN LA COCINA»

Estoy absolutamente convencida de ello. Los abdominales no se hacen en el *gym*, sino entre fogones. Voy a decirte los alimentos que me ayudan a tener los abdominales y el cuerpo que quiero. ¿Hacemos la compra juntos?

Hay dos productos que nunca faltan en mi cocina: avena y claras de huevo.

Fruta. Me encanta la fruta, sobre todo la de temporada: plátanos, mandarinas, maracuyá, fresas, moras, arándanos, frambuesas, bayas de goji (la mayoría de las tiendas de comestibles las venden secas), higos, kiwis, mango, piña, melón, sandía, granada, tomates, uvas, manzanas, naranjas, cerezas, pomelo, limones, limas, ciruelas, albaricoques, nectarinas, peras, pasas, papaya, chirimoyas.



Siempre que puedo pienso en verde: acelgas, escarola, canónigos, cardos, lechuga romana, lechuga de hoja roja, calabaza de bellota, calabaza, batata o camote, brócoli, espinacas, col rizada, cebollas, ajo, zanahorias, remolachas, coliflor, maíz natural, puerros, pimientos, cebollino, raíz de jengibre, alcachofa, repollo, berenjena, guisantes, rábano, algas (agar, etc.), apio, berros, calabacín, espárragos, setas, pepino, perejil.

Proteínas top: salmón, atún, pollo, tilapia, filete de ternera, solomillo de ternera, carne picada magra de ternera, gambas, platija, huevos, queso crema sin grasa o bajo en grasa, polvos de proteína (suero de leche, caseína y/o soja), yogur sin grasa o bajo en grasa, queso cottage sin grasa o bajo en grasa, pavo, roast beef, queso sin grasa o bajo en grasa (americano, suizo, feta, cheddar, etc.), jamón bajo en sodio, tofu, proteína vegetal texturizada, codorniz, emperador, ostras, langostinos.

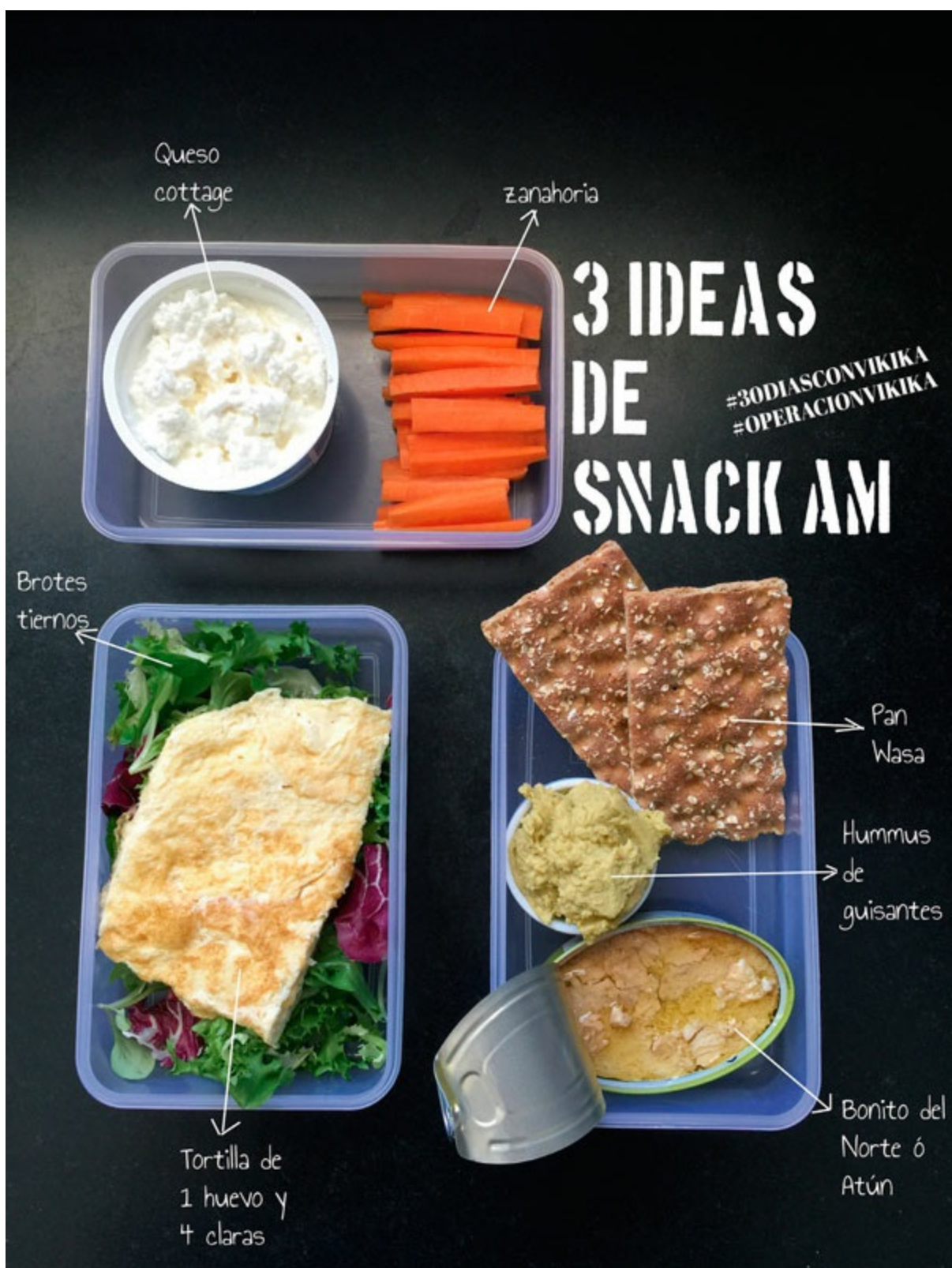
Carbohidratos, ¡que no falten!: frijoles, frijoles negros, frijoles blancos, judías pintas, lentejas, panes integrales, copos de avena, salvado de avena, patatas, arroz de grano largo, arroz basmati, pasta de trigo entero, hummus, garbanzos, harina de grano entero (trigo sarraceno, cebada, quinoa, centeno, espelta, etc.), cuscús integral.

Endulzantes saludables: miel, estevia, sirope de agave, jarabe de arce, azúcar moreno, canela, nuez moscada, frutas (el fruto o incluso el jugo de la fruta fresca).

Grasas: aguacate, almendras, nueces, pistachos, anacardos, semillas de girasol, semillas de lino, semillas de calabaza, nueces de Brasil, coco, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco, manteca de coco, mantequilla de cacahuete, mantequilla de almendras, chocolate negro (de 85 a 100% de cacao), piñones, semillas de amapola, semillas de sésamo, cacahuetes (sin cáscara son preferibles).

Snacks para esos momentos...: palomitas (con palomitero de aire caliente), gelatina sin azúcar, verdura, proteínas magras, yogur, batido de proteínas, té de hierbas (verde, blanco, manzanilla, pasiflora, menta, etc.), sopas y ensaladas.

#decompras



- Dale a tu cuerpo los alimentos y la energía que necesita para realizar las actividades diarias.
- Recuerda que los alimentos se miden en unidades de calorías.
- El balance energético entre lo que se come y lo que se utiliza no siempre determina si vas a ganar o a perder peso. Solemos pensar que, dependiendo de si consumimos más o menos calorías, ganaremos o perderemos peso, pero no siempre es así. El cuerpo humano es más complejo.
- Hay tres tipos de macronutrientes principales: grasas, proteínas y carbohidratos. Todos tienen diferentes funciones de nutrientes y distintos cometidos en nuestro cuerpo.
- También hay tres tipos de micronutrientes: las vitaminas, los minerales y el agua. No aportan calorías y se necesitan en menor cantidad que los macronutrientes.

**Cuando no sepas qué comer, no lo dudes: escoge
verduras y una fuente de proteína**

#piensaenverde



«TENER EL CUERPO QUE ME GUSTA, VIVIR LA VIDA QUE QUIERO Y TENER ENERGÍA A TOPE PARA ESTAR SANO»

Cada persona debe conocerse y saber qué tipo de entrenamiento le conviene más, pero lo que está claro es que todos debemos hacer ejercicio. Y en este aspecto lo más importante es crear el hábito. Si lo tuyo no es el *gym*, no te quedes en el sillón y camina todos los días una hora como mínimo y a buen paso; no vale mirar escaparates.

No me cansaré de repetir que ser desdichado o vivir estresado engorda. En cambio, la felicidad y el estar bien con uno mismo embellecen y te hacen sentir bien dentro de tu propia piel. Eso significa justamente la palabra «*fitness*»: aptitud y capacidad para llegar a donde quieras si te lo propones.



Sois muchos los que me preguntáis en las redes acerca de mi rutina, de cómo entreno o de los suplementos que uso, y me pedís consejos para llevar una vida más *fit*, más saludable, que mejore nuestro cuerpo y, a fin de cuentas, nos permita sentirnos mejor. Lo que más me gusta cuando subo fotos a mis redes es poder transmitir cosas: de entrenamiento, de motivación, de alimentación... Intento que sean interesantes; al menos para mí sí lo son.

Muchos me preguntáis cuántas horas entreno, cuántas horas me paso en el gimnasio. Es una de las preguntas «estrella» que me hacéis siempre. A veces os respondo: «¿Ya te estás poniendo una excusa para no ir?». Para nada me paso diez horas en el gimnasio. Lo que ocurre es que mi cuerpo es un reflejo de mi estilo de vida.



Voy a explicarte mi rutina de entrenamiento para que veas que es algo que puede hacer todo el mundo y que no estoy cometiendo ninguna locura. Aunque es verdad que sigo a algunas instagramers de Estados Unidos y sé que entrenan dos veces al día, no es mi caso. Y creo sinceramente que mi caso es más real, y que es un tipo de entrenamiento que puede hacer todo el mundo. Porque dudo mucho que todo el mundo vaya al gimnasio dos veces al día, se duche dos veces al día... Si haces eso, ¿cuánto tiempo te queda para todo lo demás? Esas personas solo viven para ir al *gym*. Porque si vas al gimnasio para hacer el *cardio express* para que te dé tiempo a ducharte y a ir al gimnasio, pues ¡apaga y vámonos!

Yo entreno cinco días a la semana. Cuando he tenido alguna competición he entrenado seis, pero es horrible. Mi objetivo siempre ha sido tener el cuerpo que me gusta, llevar la vida que me gusta, sentirme energética y sana; en definitiva, tener una vida que vaya más allá de la cadena de comida, entrenamiento, comida, entrenamiento. Ese no es el objetivo: el objetivo es llevar una vida que te haga feliz. Así de sencillo.



Mis días de entrenamiento favorito son el lunes, el martes y el miércoles. Esos días entreno muy fuerte porque estoy a tope de energía: he descansado el domingo y tengo el depósito lleno de carburante. El jueves descanso, el viernes y el sábado le vuelvo a dar, y el domingo descanso otra vez.

Mi músculo favorito a la hora de entrenar es el glúteo. Me encanta sentir que lo estoy moldeando. Además, me hace sudar una barbaridad. Pero esta es mi rutina de ejercicio semanal. Me gusta porque hay un control y siempre sé lo que me toca, y eso es bueno. Esa distribución del entrenamiento me hace sentir muy bien.

Esta sería mi rutina:

- **Lunes:** pierna o glúteos. Normalmente trabajar la pierna también incluye los glúteos. Lo que ocurre es que me gusta dedicar un día concreto a los glúteos, porque me ha mejorado muchísimo y me gusta centrarme en esa zona.
- **Martes:** espalda y tríceps. Como aún estoy a tope de energía, intento trabajar esa parte porque son zonas musculares muy amplias.
- **Miércoles:** hombro.
- **Jueves:** descanso. El cuerpo me lo pide.
- **Viernes:** abdominales/HIIT (*high intensity interval training*).
- **Sábado:** trabajo la zona que no he podido trabajar otros días (hombro, bíceps y ejercicios pliométricos).
- **Domingo:** descanso.

Los entrenamientos siempre constan de cinco o seis ejercicios diferentes. De cada ejercicio realizo tres, cuatro o cinco series, depende. El lunes, que es día de pierna, hago tres ejercicios, pero porque son muy fuertes y tienen mucha carga. Meto, por ejemplo, cinco o seis series de sentadillas, seis de peso muerto y seis series de prensa, y luego bombeo un poco la máquina de cuádriceps, la extensión o hago cardio. Siempre hago 25-30 minutos de cardio y siempre es un cardio suave: con mi música, andando a velocidad 6 y pendiente 5,30-6. Los lunes, por ejemplo, podría hacer una hora de cardio, pero me ha pasado que al día siguiente estoy muerta. Así que prefiero ir con calma.

A veces me preguntáis: «¿Y por qué no descansas sábado y domingo, como hago yo?». Simplemente, para amortizar el entrenamiento. Si los días de descanso son seguidos no se rinde igual que si los separas. Al descansar el jueves, consigues estar a tope el lunes, el martes y el miércoles, y el viernes, aunque no entrenes a tope, estás mucho más descansado. Si entrenara de lunes a viernes seguido, el jueves y el viernes estaría ploff. También influye mucho la dieta que sigo, porque entre semana intento comer en el mismo nivel en el que desgasto. A eso yo le llamo «optimizar la dieta»; de ahí que tenga

un nivel de grasa más bajo. Podría comer mucho y rendir mucho más en el entrenamiento, pero mi objetivo es más estético que de rendimiento de fuerza. Eso es muy importante.

Por eso, cuando estoy en el gimnasio y alguien me «pica» para ver quién rinde más, le digo: «No puedes comparar: tú te has comido un plato de arroz enorme y estás a tope de *power*, mientras que yo me he tomado una ensalada. No tengo el mismo *power*». Son diferentes opciones, pero yo soy feliz con la mía.

Otra de las preguntas que me hacéis a menudo es cuándo entreno bíceps o pecho. No tengo un día específico para entrenar esas dos zonas. Las incluyo en otros entrenamientos. El bíceps es un músculo secundario y lo trabajo cuando entreno espalda. No le dedico una sesión concreta, sencillamente porque yo de pequeña ya era un palo con bíceps. Eso era yo. Las personas que genéticamente tienen muy desarrollado el bíceps no suelen tener tríceps, así que yo me he centrado más en desarrollar el tríceps. Y estoy encantada del resultado. Eso sí, ten en cuenta también que no es bueno dejar de entrenar del todo una parte del cuerpo, porque se descompensa. Pero como he comentado al principio, el bíceps se suele entrenar muy bien cuando haces ejercicios de espalda.



En cuanto al pecho, antes de operármelo tenía muy poca grasa y se me notaban mucho las fibras musculares; no me gustaba, así que decidí no trabajar el pecho. Pero no es bueno dejar de entrenar un músculo y, además, puede causarte lesiones porque lo tienes mucho más débil. Lo que hago es entrenarlo de manera muy suave con gomas, aperturas para darle un poco de tono, pero no quiero que se marque más ni que crezca.

Una cosa importante: en mi entrenamiento funcional siempre hago pesas, y también hago entrenamiento funcional cuando me apetece cambiar o un sábado que ya he entrenado todos los músculos. ¿Por qué no hago entrenamiento funcional siempre? Porque el entrenamiento funcional, aunque está muy bien, no es tan completo como el de pesas. Para mí el entrenamiento de pesas es el mejor para los músculos y te mejora la condición física de una manera increíble. Me di cuenta de esto cuando en triatlón hacía series de correr, porque sobre todo entrenaba cardio, y llegó un momento en que me estancué corriendo. Cuando empecé a hacer pesas, me puse a correr de nuevo y me di cuenta de que corría mucho más y mejor. Así que grábate esto: las pesas son muy pero que muy importantes para la condición física. Al hacer pesas creas una condición hormonal en tu

cuerpo mucho más favorable para el mantenimiento de la masa muscular y la pérdida de grasa. Tal vez haya otro tipo de entrenamiento como el cardio que promueve la pérdida de masa muscular que de grasa. Es un tema muy complejo, hay un millón de estudios al respecto, y no voy a entrar en ello. Pero una cosa está clara: el entrenamiento de pesas favorece muchísimo el aumento de la masa muscular y a la vez reduce el índice de grasa corporal. Y por eso lo practico, porque ese es mi objetivo, y estoy segura de que también lo es para muchos de vosotros.



Hay que tener cuidado en no abusar del cardio, porque si lo haces te puedes quedar «blando». «Corro mucho y sin embargo tengo barriguita...», me comentáis en tono de queja muchos de vosotros. Esa grasa se mantiene ahí porque el cuerpo la utiliza como una barrera de autodefensa. Tu cuerpo sabe que le vas a dar mucho cardio, y es como si

pensara: prefiero perder músculo y ganar grasa, que es mi depósito de supervivencia, así que quemo masa muscular, que no es tan importante para sobrevivir.

En cuanto a la suplementación, no puede afirmarse que sea absolutamente necesaria para llevar una vida *fit*. Eso es verdad. A mí me patrocina una marca de suplementación que yo ya utilizaba antes de que me patrocinara; consideraba que era la mejor y por eso acepté el patrocinio. Nunca, nunca, nunca acepto publicidad de ningún producto con el que no esté de acuerdo, que no me parezca bueno, que no vaya con mi estilo.

Bien, pues aunque a mí me patrocina una marca de suplementación, quiero ser totalmente sincera, de modo que debo decir que la suplementación no es un factor imprescindible para tener una vida *fit*. Además, no todo el mundo tiene el dinero necesario para comprar determinados productos, lo entiendo perfectamente. Los principales elementos para tener una vida *fit* son la alimentación, el descanso y el entrenamiento. Si reúnes estos tres requisitos, vas a cambiar tu cuerpo y vas a cambiar tu vida.



De todos modos, también está claro que la suplementación es importante. No voy a negarlo. Lo es y te ayuda. En mi caso voy variando, porque me gusta probar cosas nuevas y porque elijo una cosa u otra dependiendo de lo que vaya buscando en cada momento. Te cuento mi rutina:

- Nada más levantarme, voy como una zombi a la cocina y me preparo una infusión calentita o un vaso de agua templada con un chorro de limón.
- Mientras caliento el agua del té, me tomo mi suplementación de AMIX (vitaminas, minerales, omegas...). Suelo tomar el pack de multivitaminas, que viene todo en una bolsita; cada día te tomas una. Es muy completo, solo tengo que añadir una cápsula de omega 3.
- Al levantarme por la mañana, me tomo una cápsula de vitamina C.
- Omega 3. Es muy importante. Intento tomármelo dos veces al día.
- CLA (ácido linoleico conjugado). Lo tomo con una tacita de té verde.
- Multivitamínico.
- Antes de salir al gimnasio tomo carnitina y un café.
- BCAA (*branched-chain amino acids*). Me tomo un cazo antes de ir al gimnasio a entrenar y otro cuando salgo. Y cuando llego a casa me bebo un batido de proteínas, que suelo triturar con fresas.
- Antes de dormir me tomo aminoácidos esenciales.

#objetivosfit

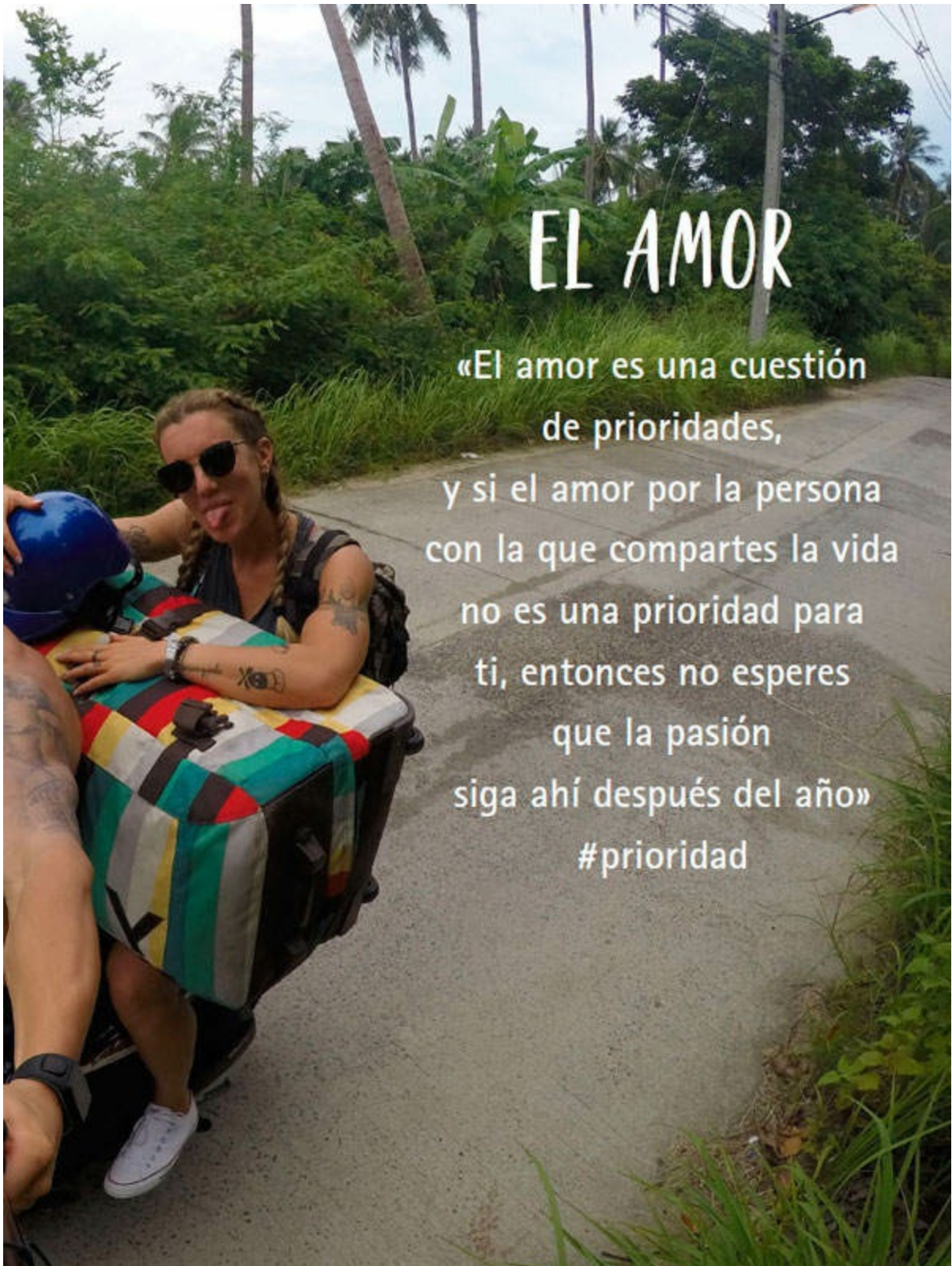


- En solo 21 días tu cerebro habrá adquirido el hábito. ¡Solo 21 días!
- La suplementación no es necesaria cien por cien para llevar una vida *fit*.
- Si te agobias o desfalleces, recuerda: el éxito solo llega de la mano del esfuerzo y la constancia.
- Ser infeliz, estar estresado, pasarse el día malhumorado... Todo eso engorda.
- Entrena tu cuerpo con diligencia y disciplina, soporta cargas, sé fuerte y, sobre todo, procura siempre que tus objetivos te ilusionen.

**El valor del esfuerzo se desarrolla antes de cualquier
entrenamiento o dieta**

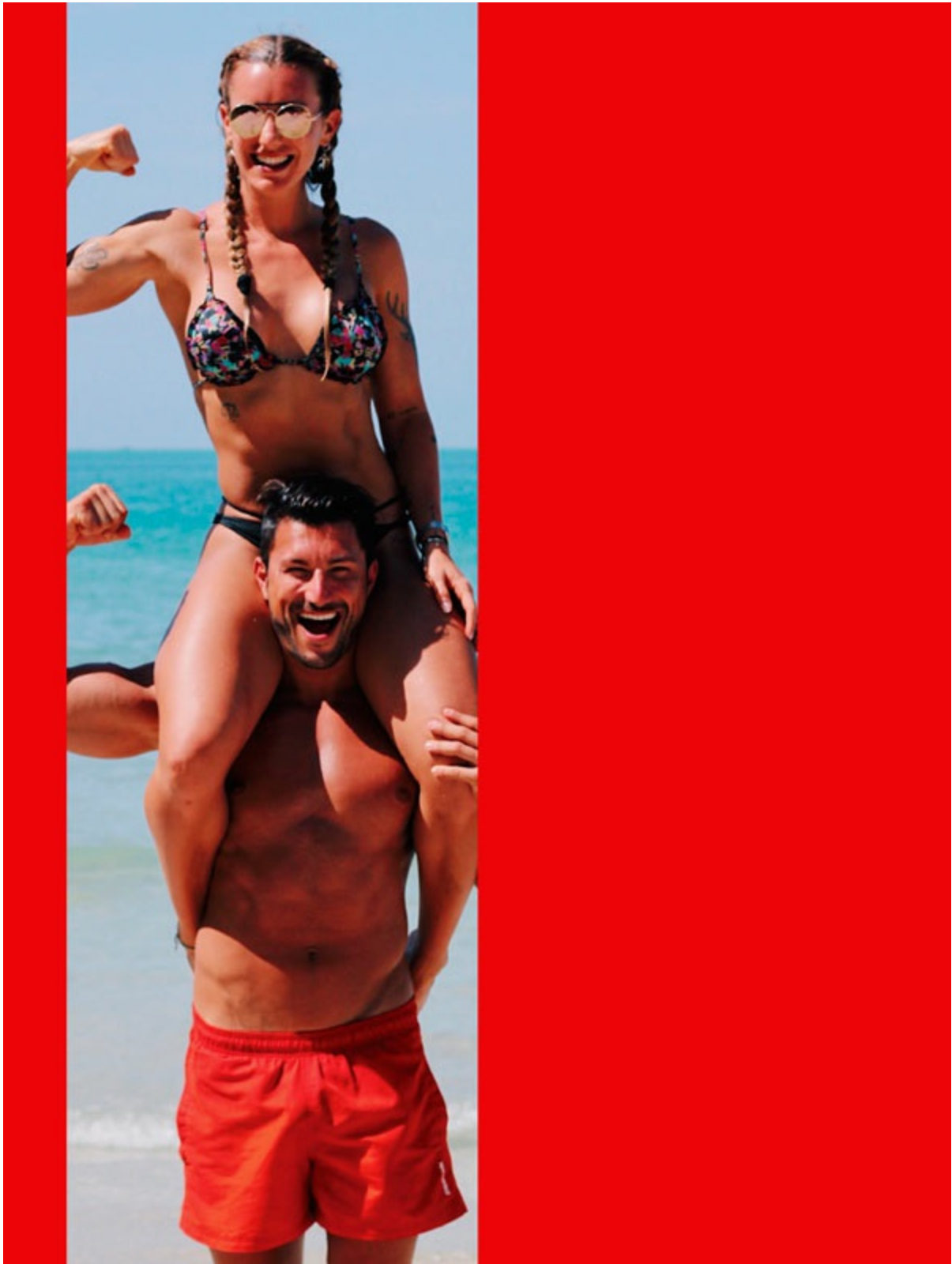
#esfuerzo





EL AMOR

«El amor es una cuestión
de prioridades,
y si el amor por la persona
con la que compartes la vida
no es una prioridad para
ti, entonces no esperes
que la pasión
siga ahí después del año»
#prioridad



Desde pequeños nos enseñan a ver el amor de una forma, en mi opinión, errónea. Nos hacen creer que el amor tiene que ser para toda la vida y que, si esto no sucede, es un problema, o una tragedia. Pero no es verdad; simplemente es un cambio más, y los cambios son evolución. Parece una tontería, pero ese miedo social muchas veces nos presiona y hace que muchas personas mantengan relaciones infelices. Si eres feliz con alguien, ámale a muerte hasta el final. Pero si no, déjalo ir; nada se pierde cuando alguien se va.

Con frecuencia confundimos el amor con el apego. Hay una línea muy fina entre ellos, pero todo un mundo de distancia entre lo que significa sentir una cosa u otra.

No me atrevo a dar porcentajes, pero apostaría lo que fuera a que, tristemente, hay más parejas unidas por el apego que por el amor.

El apego es necesitar al otro para no estar solo. El amor, en cambio, es convertir a esa persona en una de las más importantes de tu vida, con el tiempo la más importante. En el apego uno necesita a la otra persona para ser feliz, mientras que en el amor se quiere con total libertad, porque en soledad también se es feliz. El apego controla y tiene esa ansiedad por mantener atada a la otra persona. El amor, en cambio, significa soltar, liberar. Cuando hay amor, el crecimiento es mutuo; el apego, por el contrario, solo lastra, pues pretende evitar cualquier cambio o evolución de la otra persona por miedo a la soledad.

El amor es eterno, el apego caduca. Y es que un amor verdadero se convertirá en un amor para toda la vida, no importa si esa persona toma otro camino. En cambio, el apego desaparece cuando la relación se termina.

Y esto no solo es válido para el amor en pareja, sino también para el amor en general, el amor hacia las personas que queremos. Seguramente todos hemos tenido algún amigo que parece controlar nuestra vida más que nuestra propia madre. Yo estoy cansada de ver entre amigas como compiten unas con otras por afán de controlar. Eso no es más que apego.

Tanto la amistad como el amor son verdaderos cuando son libres. Cuando la persona se entrega sin esperar nada a cambio. Cuando no necesitas dar explicaciones y simplemente confías en el otro.

Por otro lado, la vida en pareja, cuando hay amor, es maravillosa, pero si no lo hay puede ser una tortura y un desgaste absoluto. Constantemente vemos parejas que no

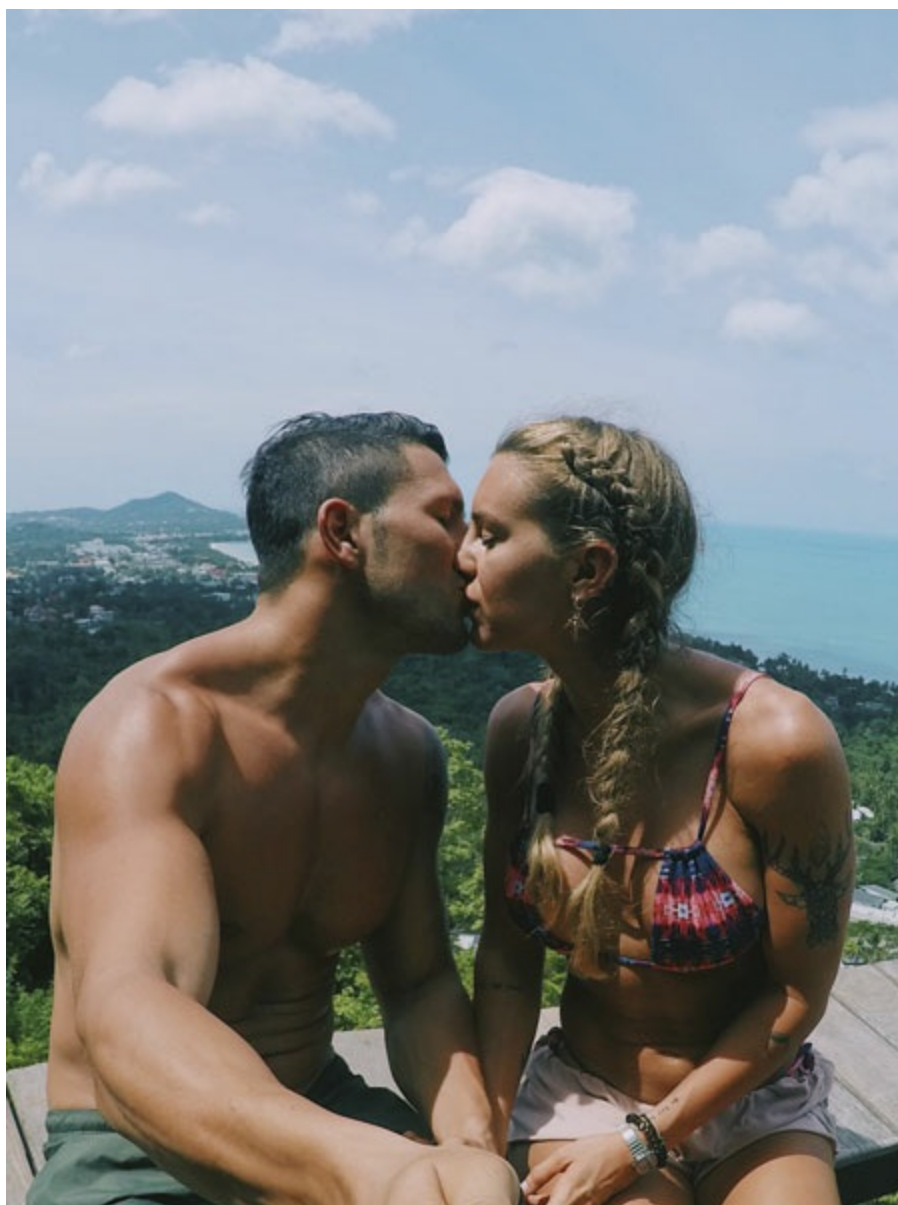
pueden soportarse, maridos que ponen cuernos y mujeres que los aguantan, y viceversa. Parejas sin luz, formadas por dos personas que se apagan y anulan la una a la otra por no querer salir de la zona de confort, por miedo a pasarlo mal, cuando lo que realmente debería asustar es vivir una vida que no desees.

Cuando vemos a dos personas que se quieren y juegan tendemos a criticarlos, los juzgamos por comportarse como adolescentes. Pero es que el amor debe mantenerse vivo y conservar ese componente adolescente y pasional. La pasión es un factor imprescindible dentro de una relación; si no hay pasión, solo hay apego. Esto va a escocer a muchos, lo sé. Estoy harta de escuchar una y otra vez: «¿Pasión? Eso es el primer año, luego nada...». Y es que la mediocridad está en todas partes, no solo en el ámbito laboral. A menudo tendemos a conformarnos, a acomodarnos, a hacer lo justo. Pero eso no da la felicidad.

He conocido parejas adultas, incluso ancianas, que mantienen la pasión, el respeto, el cariño: el amor verdadero. Cuando hablo de pasión no me refiero al fervor sexual. Hablo de mantener viva la llama, de cuidar los detalles, de tratar al otro con cariño, de no dar por hecho que el otro te pertenece, de agradecer con gestos que está ahí cuando le necesitas, o cuando aguanta una mala cara. Eso es la pasión. Por supuesto que, a diferencia de lo que sucede en los primeros meses de relación, con el tiempo ya no te pasas todo el día pensando en la otra persona, pero igualmente le buscas un espacio en tu vida y te organizas para dedicarle cada día un tiempo exclusivamente a ella, aunque solo sea media hora. Es una cuestión de prioridades, y si el amor por la persona con la que compartes la vida no es una prioridad para ti, entonces no esperes que la pasión siga ahí al cabo de un año.

¿Es el amor verdadero para todo el mundo? ¿Te garantiza la vida que vayas a encontrarlo? Eso no lo sé. Posiblemente la inmensa mayoría se queden sin saberlo, posiblemente muchos renuncien a descubrirlo por miedo a quedarse solos. Pero si quieres un consejo, no te quedes con la duda. No te conformes con menos.

La mediocridad, tristemente, abunda. Y en el amor de forma especial. No permitas que nadie te diga cómo va a ser tu relación después de un año, no te dejes llevar por el rebaño. Cree en tu pareja, si la tienes, o en tu soledad, si es lo que desees. Crea tu propia vida, y no te conformes con nada que no quieras. La vida es muy corta para malgastarla viviendo lo que otros esperan que hagas. Y esto vale tanto para el amor como para la vida en general.



«CONEXIÓN, LA ENERGÍA QUE FLUYE ENTRE DOS SERES HUMANOS QUE, DE ALGUNA FORMA, HACEN CLIC»

Decía un conocido escritor que existen personas en nuestras vidas que nos hacen felices por la simple casualidad de haberse cruzado en nuestro camino. Algunas recorren una pequeña parte de la senda a nuestro lado, a otras apenas las vislumbramos entre un paso y el siguiente, y a algunas ni siquiera las vemos. Vendrán algunos que se llevarán mucho pero no nos dejarán nada, y otros a los que no sabremos comprender por llegar a deshora... Pero ninguno será, todavía, el que nos complete y permita que lo completemos a él. Por último, casi siempre y aunque no podamos verlo, llegará el amigo-amante, el compañero de camino por el que dividimos nuestro espacio para que pueda crecer junto a nosotros. Esa es la magia del amor y la mayor responsabilidad de nuestra vida: la prueba evidente de que dos personas se encuentran, se miran y se reconocen..., y nunca sucede por casualidad.



Pero nada de ello es posible si no nos amamos a nosotros mismos. ¿Cuántas veces hemos oído que debemos querernos? Muchas, sin duda. Pero no siempre escogemos la dirección correcta, a veces torcemos justo en la contraria. Solo si te quieres a ti mismo con sinceridad podrás querer a alguien, y ofrecerle la mejor versión de ti. Por supuesto, podemos cometer mil errores, pero castigarnos por ello no lleva a ninguna parte. Para amar con alas hay que aceptarse, quererse, no censurarse constantemente. Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna..., además del principio de las muchas que vendrán.

Debemos amar sin más, prescindiendo de ponerle nombre. El amor ya nos lo han tipificado: amor infantil, paternal, maduro, innecesario... Es imposible. Quien hace eso, emocionalmente cojea. Pero el amor filial, entre padres e hijos; el amor fraternal, entre hermanos; el amor hacia los amigos; el amor romántico, relacionado con la expectativa de felicidad existencial del ser humano; el amor sexual, construido sobre el deseo; el

amor al prójimo, basado en la facultad de la mente de empatizar y tolerar; el amor a los animales...



Cuánto amor que dar y recibir. Unos duran poco y otros toda la vida. Y eso de que «quien bien te quiere te hará llorar» ¿será verdad? ¡Qué frase! Bien, pues yo te digo que quien bien te quiere no te puede hacer llorar, que quien te hace llorar no te merece, y que el amor que recibes tiene que ser igual que el amor que das. No se puede amar a medias. No se puede amar con miedo, ni se puede amar con condiciones.

Las personas, o los amores, no siempre llegan para quedarse. ✓

Y si la cosa se acaba, nunca debemos pensar que es la materialización de un fracaso. Si lo hacemos, le estaremos abriendo la puerta a la frustración. Un amor que acaba en fracaso nos deja con la autoestima por los suelos. Pensaremos que no valemos ni para conservar un amor... Un amor que acaba es una experiencia que nos ha enseñado muchas cosas. Dejarlo cuando no funciona es de valientes. Hemos dejado a un lado la

rutina, la falsa seguridad; hemos abandonado la zona de confort, en la que tan cómodos nos sentíamos.



El amor no es eterno, el amor no tiene fecha de caducidad, el amor no es «hasta que la muerte nos separe»... El amor es lo que estás sintiendo aquí y ahora, lo que te hace vibrar y crecer. El amor es pasión y ganas de comerte el mundo, el amor es crecer en sintonía y subir a la más alta cima sin miedo al descenso.

Si no le amas, no te demores...

#elamor



«SÉ LA RAZÓN POR LA QUE ALGUIEN SONRÍA HOY»

La vida me ha demostrado que cuando las cosas se hacen con el corazón, cuando pones tu pasión por delante de tu comodidad, entonces te llega el éxito, sin buscarlo. Da amor, y recibirás amor, regala odio, y experimentarás la parte más mediocre de la vida.

Cuando empiezas a conocer de verdad a otra persona, los aspectos físicos pierden relevancia. Fluyes en la misma energía, puedes reconocer hasta el olor de su piel, y también saber qué le está pasando con una simple mirada. Cuando eso sucede es que has llegado a la esencia de alguien, has roto su caparazón y has entrado en su interior.

Este es uno de los motivos por los que nadie se enamora solo de la belleza del otro. Si alguien te atrae solo físicamente, podrá gustarte, podrá atraerte mucho, podrá despertar en ti el deseo de poseerlo, pero no podrás amarlo plenamente. Cuando llegamos a conectar con el corazón de una persona, todas las imperfecciones físicas desaparecen.

El físico es motivo de atracción sexual, pero enamoran muchas cosas. Una sonrisa, por ejemplo; a menudo lo que enamora es una sonrisa. Cuando sonríes a alguien le cambias el mundo. Es como un efecto dominó... Creo que deberíamos sonreír mucho más. No dejarnos a nadie en el camino. Las personas que caen bien, las que enamoran, siempre sonríen. Ya lo dijo el poeta: «Por una mirada, un mundo; por una sonrisa, un cielo...».

#fluir

- No te quedes nunca sin decir: «Me muero de ganas de verte».
- Que los abrazos y los besos no vengan por prescripción médica.
- Me preguntaron por drogas... y les hablé de tu sonrisa.
- La distancia no significa nada cuando alguien lo es todo.
- La única forma de amar a los demás es amándote primero a ti mismo.





Una sonrisa no cuesta nada y puede hacer feliz a
muchacha gente

#sonrisas

«CUANDO ALGUIEN TE RECUERDA LO QUE HACE POR TI, ES QUE DEJA DE HACERLO POR TI PARA HACERLO POR ÉL»

Si fueras al supermercado a comprar una manzana y te dejaran pagar lo que quisieras por ella, ¿cuánto pagarías? Es probable que el precio más bajo. Lo mismo ocurre con las personas. No permitas que nadie ponga el precio de lo que vales, tú eres la única persona que puede ponerlo, no esperes a que los demás valoren quién eres. No te conformes con menos.

No concibo enamorarme de alguien que quiera hacerme creer que el amor es algo duro y complicado, ni de alguien que se cree merecedor de todo a cambio de nada, ni de alguien que se justifica constantemente cuando hace algo mal. Valemos mucho más que una relación así.

El amor se viste con una sonrisa todos los días. El amor te acaricia en los peores momentos. Te pone su hombro antes incluso de que lo necesites. Te da la mano antes de que te caigas; es más, te avisa de que puedes caerte, pero te deja caer si no vas a hacerte demasiado daño. Porque experimentar es vivir y crecer.

El amor es compartir y dar, sin necesidad de contar lo que has dado o lo que has recibido.

El amor no es mediocre; el amor es como un fuego, una hoguera de dos. Un fuego que tienes que avivar, todos los días. No puedes ponerle demasiada leña o acabarás quemándote, pero tampoco puedes dejar de alimentarlo, porque se apagará. Y, sobre todo, lo que no puedes hacer es olvidar por qué mantienes ese fuego encendido.

#hazloporti

- Nunca te dejes intimidar por el silencio. Nunca te permitas ser una víctima. Nunca aceptes que alguien determine tu vida. Defínete a ti mismo.
- Huye siempre. Huye no de ti, sino de la persona que eres cuando estás con el otro.
- Recuerda: de tu vida se van las personas, pero no el amor. Con el amor ya nacimos. El miedo lo hemos aprendido aquí.
- Cuando digas sí a otras personas, asegúrate de no estar diciéndote no a ti mismo.

Quédate con quien construya, no con quien destruya.
Exprímete y bébete. No te has probado, igual te
gustas

#lomejorquetehapasado



«UN HOGAR NO SON UNAS PAREDES Y UN TECHO. UN HOGAR ES, A VECES, UNOS BRAZOS, UNA SONRISA, ALGUIEN QUE ESTÁ AHÍ, Y NO SOLO PARA REÍR, ALGUIEN QUE ESTÁ SIEMPRE. CONFÍA»

No puedes conectar los puntos mirando hacia delante, solo lo puedes hacer mirando hacia atrás, así que tienes que confiar en que los puntos se conectarán de alguna forma en el futuro. «Tienes que confiar en algo: tu instinto, el destino, la vida, el karma, lo que sea.» Estas palabras de Steve Jobs son una de mis frases favoritas, y si me habéis leído con el corazón, ya sabréis por qué.



La actitud de confiar es innata en el ser humano. Como una cualidad genética de nuestro carácter, nacemos completamente confiados. Por el contrario, a desconfiar vamos aprendiendo con el tiempo. Y empezamos a hacerlo de forma muy temprana.

La confianza sienta sus bases en una profunda comunicación con el otro, una comunicación que no se da solo a través de palabras, sino también de miradas, actitudes y silencios cargados de significado.

Cuando me abro a la privacidad de mis sentimientos y dejo penetrar al otro en la profundidad de su intimidad, cuando descubro que existe una unión de valores, sueños, fracasos, vivencias, defectos, virtudes, debilidades y experiencias, es cuando estoy segura de que puedo confiar en esa persona. Y todo eso pasa por el cariño, la comprensión y el apoyo incondicional. Es muy probable que, tras habernos «abierto» ante alguien, sintamos que somos más vulnerables, que estamos más expuestos a ser heridos... Pero la otra persona, al valorar toda esa confianza que hemos puesto en ella, no va a encontrar ni una fisura para la traición o para aprovecharse de nuestras posibles debilidades.





En mi vida y en mis relaciones personales, una de las cosas que más valoro es la amistad. Se trata del vínculo más universal, libre y gratuito que se puede establecer entre dos personas. Escogemos a nuestros amigos para que formen parte de nuestra vida y, a la vez, somos escogidos por ellos. Nos resulta impensable que un amigo pueda traicionarnos, y por ello asociamos la confianza personal a la calidad moral del otro.



No existe una sola norma que nos ate a esas personas. Contamos con su confianza y ellos cuentan con la nuestra. Punto. Está claro que las personas te pueden llegar a engañar. Cuentas con alguien, crees que nunca te va a traicionar, le entregas tu corazón y dejas todo tu ser abierto entre sus manos, y puede ser que esa persona te traicione. Sin embargo, lo que haga esta persona no depende de ti, no es parte de tu universo. Si te traiciona, será el momento de decirle adiós, y dejar que la vida fluya.

La confianza es un escudo ante las adversidades de la vida, uno de nuestros cimientos básicos. Por eso, cuando se traiciona la confianza es difícil hacer borrón y cuenta nueva, restablecer el clima de confianza, porque la mayoría de las personas piensan que no merece la pena.

No hay pauta ninguna para elegir a una persona en la que confiar sin temor a que nos equivoquemos. Ciertamente, cuanto más nos exponemos, más vulnerables somos. Una de mis mejores confidentes es mi hermana. No creo que pueda confiar en nadie tanto

como en ella. Sus valores y sus principios son tan fuertes y admirables... Pondría la mano en el fuego por ella.

Lo que sí puedo definir son los elementos que deben darse para que yo deposite mi confianza en una persona:

- Tengo que quererla. Sin más.
- Debe tener unos valores y unos principios.
- La confianza es frágil y se rompe ante determinados errores. Si me fallan, la cosa se complica.
- Tiene que saber guardar un secreto.
- Ha de saber ponerse en mi piel, practicar la empatía.
- Entre esa persona y yo debe haber una relación de reciprocidad.

#antídotos

- No pasa nada si te traicionan. Con el exceso de desconfianza por miedo a que te hagan daño lo único que logras es aislamiento y soledad.
- La confianza se trabaja. Cuanto menos la ejerzamos, más solos nos sentiremos.
- La confianza es un antídoto contra la depresión. Ser confiado es de las cosas más sanas que existen.
- Todos nos hemos sentido defraudados por algo o alguien alguna vez. Así es la vida. Pero eso no significa que no podamos volver a confiar en alguien. Seguro que hay una persona cerca de ti que es digna de tu confianza.





Hace falta una vida de verdades para confiar en
alguien, y una mentira para desconfiar para siempre

#elartedeconfiar



«HAY QUE VALORAR LA VIDA SEXUAL, DEDICARLE TIEMPO, Y DARLE LA MISMA IMPORTANCIA QUE A OTROS ÁMBITOS DE LA VIDA, COMO LA FAMILIA, LAS AFICIONES O EL TRABAJO»

¡Qué difícil es desarrollar una sexualidad de manera positiva! ¿Y sabes por qué? Porque nadie nos enseña explícitamente qué es la sexualidad: la vamos descubriendo a medida que vamos creciendo y desarrollándonos.

Si te detienes un segundo a pensarlo de forma objetiva, verás que pocas cosas hay que sean tan tabú como el sexo. Es algo que todo el mundo practica, pero de lo que cuesta mucho hablar.

Cuando, de niño, empiezas a sentir curiosidad y a hacer preguntas, enseguida notas la censura en los demás. Y cuando ya tienes edad para hablar de sexo, sigues comprobando que ese tabú existe.

El sexo hay que trabajarlo, como todo. Debemos ser conscientes de nuestro cuerpo y de los cambios que suceden en nuestra vida. Nuestras expectativas en relación con el sexo han de ir al compás de nuestro proceso de desarrollo. Pero lo que no podemos hacer es relegar el sexo al último lugar de nuestras prioridades: trabajo, familia, amigos...

Las personas tenemos sexualidad. Debemos valorarla y ser conscientes de cómo expresarla.

Antes de ponerme a escribir sobre sexo me lo he pensado dos veces, y es que no es fácil cuando llevas toda una vida moviéndote en un entorno de máxima discreción con este tema. Pero deseo hablar de ello, porque creo que la cama es uno de esos lugares donde pueden manifestarse los miedos de mujeres y hombres, impidiéndoles disfrutar. Hay un círculo en torno al sexo muy diverso, dependiendo del tipo de entorno en el que hayas crecido. He tenido amigas superliberales, con una educación abierta en este tema, y otras superrestrictas y cerradas. Algunos padres hoy en día mantienen una actitud de indiferencia hacia el tema del sexo, lo que da como resultado jóvenes sedientos de información y carentes de atención.



Las relaciones sexuales en una pareja son un importante refuerzo, que permite que la relación se consolide. Sin embargo, para muchas personas el sexo es uno de sus mayores miedos. Este temor afecta tanto a hombres como a mujeres en diferentes aspectos, y es mucho más común de lo que parece.

En la actualidad, una de las causas principales tiene que ver con la búsqueda de la perfección en la vida sexual, debido en parte a las falsas expectativas y a los mitos que se han creado en la sociedad en torno a este tema. Por un lado, el hombre siente esa presión de tener que estar a la altura y dar más placer a la mujer, algo que no es real, pero que es un papel socialmente atribuido al hombre. Y, por otro lado, la mujer teme no ser lo bastante deseada físicamente; la creencia social de ver a la mujer como un objeto sexual. Puede que estas dos cosas que acabo de mencionar suenen fatal, pero son una enorme y difícil verdad que nos abruma a todos. Todo esto hace que para muchos el acto sexual, lejos de ser un acto de libertad y disfrute, se convierta en un mal trago.

Por no hablar de la masturbación, cargada de falsos mitos y censuras. Un 94% de los hombres y un 80% de las mujeres reconocen haberse masturbado alguna vez hasta llegar al orgasmo.

La masturbación es algo tan sencillo como procurarse placer sexual uno mismo. Responde a una pulsión, a una necesidad de reconocimiento corporal o de satisfacción del deseo mediante caricias en los genitales. Relacionar la masturbación con la inmadurez sexual, o verla como sustituto del coito, o asociarla al hecho de estar soltero, o pensar que debe desaparecer cuando se tiene pareja, son mitos que debes desterrar. La masturbación es una práctica sexual que puedes compartir con tu pareja, y probablemente si se lo comunicas, facilitará y mejorará vuestras relaciones sexuales.

El sexo, como todo en la vida, debe estar abierto a la creatividad y la imaginación. Tendemos a cerrarnos en banda cuando se trata de descubrir cosas nuevas, y por eso a veces convertimos nuestras relaciones con la misma pareja después de dos años en un tostón predecible. No tengas miedo a hablar con tu pareja de tus inquietudes sexuales, hazlo con la misma naturalidad con que le explicas las laborales o personales. Haz del sexo un aliado y la pareja será mucho más fuerte.

Una aclaración: aunque en estas páginas he hablado de pareja refiriéndome a la formada por un hombre y una mujer, todo lo que he dicho, por supuesto, es igualmente aplicable a las parejas del mismo sexo. Si he usado el perfil hombre-mujer ha sido solo para explicarme de forma generalizada.

#inteligenciasexual

- Habla de sexo con naturalidad.
- No olvides que somos sexualidad, que esta forma parte de nosotros mismos, tanto como, por ejemplo, la personalidad.
- Reestructura la mente para descartar estereotipos, mitos, creencias e ideas preconcebidas respecto al sexo.
- Siéntete positivo y libre cuando se expresa la sexualidad en cualquiera de sus facetas.

Pide, da, anticipate

#sexcoach



«EN LA VIDA HAY ALGO MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE ENCONTRAR A TU MEDIA NARANJA: ENCONTRARTE A TI MISMO»

Aunque ahora mismo me encuentro en un momento muy dulce de mi vida, en el que tengo la oportunidad de compartir mis experiencias con una persona a la que amo y que me ama, sé muy bien que para llegar hasta aquí, para ser capaz de sentir de una manera sana y libre, de querer a alguien por todo lo que es, antes he necesitado encontrarme a mí misma.

Sentirse feliz con uno mismo y aceptarse es imprescindible para no caer en el apego. A lo largo de mi vida he pasado por varias relaciones más o menos serias, y de todas he aprendido. Tuve un amor cuando tenía 16 años, un amor real, adolescente pero muy real; hoy puedo saberlo mirando hacia atrás. Cuando acabó pensé que nunca más encontraría algo así en mi vida, creía que ese tipo de amores solo se da cuando eres adolescente. Era pura complicidad, cariño, diversión, amor y locura. Y hoy, 12 años después, sigo queriendo a esa persona. Y la querré siempre, porque el amor de verdad es para toda la vida.

Seguí creciendo y relacionándome con otras personas, teniendo relaciones muy distintas, y durante mucho tiempo he vivido creyendo que cuando eres adulto el amor es distinto, más aburrido, con más miedos, menos arriesgado, menos sincero; dos individuos que comparten cosas pero no se fusionan... Y de repente, un día, apareció él en mi vida, y lo hizo para quedarse, para enseñarme que el amor es adolescente, es pasional, es sano, libre, loco, divertido, valiente, verdadero, confiado, responsable, serio, infranqueable. Siempre he creído que el amor en pareja es como un equipo: puedes tener diferencias, puedes tener malos días, pero el objetivo siempre es el mismo. Un equipo en las buenas y en las malas.

Hace poco dediqué unas palabras a mi pareja, Javi, en mis redes sociales, y hoy quiero recordarlas porque son algo muy sincero que escribí desde el corazón:

Porque me has hecho creer que dos almas pueden estar conectadas, que viviendo vidas muy distintas puedes sentir de la misma forma, que existen caminos paralelos entre dos personas que no se conocen, que el destino acaba conectándote con aquello que tiene tu misma vibración, que existe alguien que podemos llamar alma gemela, que lo supimos desde el primer día...

Por muchas memorias más que están por crear #tequiero #quíerete

PD: Os prometo que no es fácil expresarlo, pero solo puedo decir que no te conformes con menos. Que cuando es, lo sabes.

@javiermenendez

No te conformes con menos. Porque eso que buscas existe.

Recuerdo que el día que le conocí subí en su coche y me sonrió de una forma maravillosa que no me resulta muy difícil describir. Por primera vez en mi vida, sentí que conocía a alguien sin conocerlo de nada. Supe de inmediato, ese primer día, que sería una persona especial para mí. Aunque intenté no hacer caso de mi intuición, para tratar de ser objetiva (yo siempre tan estricta conmigo misma...), tuve muy claro que iba a formar parte de mi vida. Hoy es mi familia. Y mi intuición me dice que lo será para siempre.

Reflexiones

Amor, tiempo y muerte. Tres conceptos abstractos que conectan a todos los seres humanos del planeta. Todo lo que codiciamos, todo lo que tememos no tener, todo aquello que acabamos comprando es porque todos nosotros anhelamos amor, deseamos tener más tiempo y tememos a la muerte.

El miedo y el amor son dos fuerzas que mueven el mundo. Cuando tienes miedo, te paralizas, nada entra. Cuando amas, cuando pones amor en lo que haces, en lo que dices, entonces el universo te ofrece lo más bonito que puedas imaginar. Y es entonces, en ese momento, cuando te encuentras contigo mismo, cuando se produce la magia.



No tengas miedo. «Es una locura odiar todas las rosas porque una te pinchó.»

Elimina lo que te pesa, lo que te ancla, lo que no te deja crecer. Elimina todo lo que está oscuro, lo que te pierde, lo que te enfría. Elimina lo que te borra la sonrisa, lo que te saca una lágrima, lo que te roba. ¡Elimina! Tanto si es persona como cosa, trabajo, costumbre, deseo, sentimiento... ¡Elimina! Si te hace feliz, no te asustes, es para ti, lo mereces.

#quíerete



- No encontrarás en otros el amor que tú no te das.
- Manda fuerza a los que quieres de la mejor manera que sepas.
- Déjate llevar por las coincidencias... Lo demás ya lo regirá el destino.
- Quiero, sí, quiero ser un alma libre.
- Recuerdo aquellos momentos. No quiero que ninguno se me olvide.

Nunca creía en eso de que somos media naranja que necesita su otra mitad para estar completa. Pero contigo he aprendido que en el mundo existe ese alguien que llega para completar tu felicidad

#tuotramitad

56 «tips» para llevar tu vida a la excelencia

1. Levántate una hora antes cada día.
2. Cambia la comida preparada por comida natural.
3. Come menos alimentos y más nutrientes.
4. Rodéate de personas a las que admires.
5. Conviértete en un héroe para alguien.
6. Sonríe a un extraño cada día.
7. Consume alimentos de un solo ingrediente (avena, manzana, huevo, pollo...).
8. No te conformes con nada que no sea la excelencia en ningún aspecto de tu vida.
9. Saborea los placeres más simples de la vida.
10. Ahorra el 15% de tus ingresos cada mes.
11. Camina por el campo una vez a la semana.
12. Siéntete conscientemente agradecido de todo lo que tienes.
13. Haz de tu trabajo un reto de evolución constante.
14. Di no a las distracciones.
15. Bebe mucha agua.
16. Mejora una pequeña cosa en tu trabajo todos los días.
17. Ten un mentor o una persona-referente que te ayude a mantenerte motivado.
18. Realiza actividad física a diario; contrata a un entrenador si lo crees necesario.
19. Escribe un whatsapp de agradecimiento a aquellos que te han ayudado.
20. Perdona a los que te han ofendido.
21. Ten en cuenta que para ser una persona con éxito no necesitas un título, ni ser famoso: necesitas hacer de tu vida algo excelente, independientemente de lo que hagas.
22. Crea momentos inolvidables con las personas que amas.
23. Ten tres grandes amigos.
24. Conviértete en la persona más educada y amable que conoces.
25. Desconecta la televisión.
26. Practica la gratitud.
27. Quéjate menos.
28. Lee todos los días.

9. Desayuna.
10. Evita las noticias.
11. Persigue tus sueños.
12. Sé auténtico.
13. Sé apasionado.
14. Pide perdón si tienes la menor duda sobre si debes hacerlo o no.
15. Ten claro tu objetivo en la vida.
16. Conoce tus fortalezas.
17. Centra tu mente en lo bueno de los «problemas». Son lecciones.
18. Sé paciente.
19. No te rindas.
20. Espera lo mejor y prepárate para lo peor.
21. Escribe un diario.
22. Planifica un horario para tu semana.
23. Identifica las cinco grandes prioridades en tu vida.
24. Evita los líos.
25. Utiliza palabras claras.
26. Viaja más.
27. Sé la mejor persona que conoces.
28. Haz que tu vida importe.
29. Lee libros de crecimiento personal.
30. Comprende a tus padres.
31. Sé un buen compañero de equipo.
32. No malgastes energía en criticar.
33. No malgastes tu tiempo en escuchar críticas.
34. Conoce tus cinco valores principales, que son los pilares de tu esencia.
35. Pasa de estar «ocupado» a alcanzar resultados.
36. Habla menos. Escucha más.

Y si te pido que me nombres todas las cosas que amas
o te gustan por encima de todo, ¿cuánto tardarás en
decir: «a mí mismo»?

#quíerete

Más que nunca, ahora y siempre



Y ahora tú

#quíerete...

CINCO FORTALEZAS «VERSUS» CINCO DEBILIDADES

Haz una tabla como esta en tu cuaderno y complétala.

Fortalezas	Debilidades

Resume en un cuaderno en tres líneas qué vas a hacer a partir de mañana para ser más positivo.

Escribe en un cuaderno los próximos 10 mejores planes que has pensado para ti.

Anota en un cuaderno cinco cosas de ti que necesitas cambiar para evolucionar. No vale responder «nada», porque entonces quiere decir que de nada te ha servido leer este libro, y me voy a poner muy triste.

Recuerda que tú puedes elegir entre ser feliz o no serlo. Y que la felicidad se consigue con pequeñas acciones y con la actitud.

Di sí a:

- Nuevas experiencias.
- Mejor pedir perdón que permiso.
- Los selfies sin filtros.
- Reírte de ti mismo.
- Mirarte al espejo y decirte lo mucho que vales.

Fuera:

- Todo lo que te haga pensar demasiado.
- La mala energía.
- Las comparaciones.

- Las personas tóxicas.
- Los miedos.

Cambia de registro.

Te invito a que elimines de tu vocabulario las palabras negativas y las sustituyas por otras que te inviten a actuar:

- Victimismo: autosuperación.
- Obstáculo: desafío.
- Frustración: aprendizaje.
- Soledad: tu mejor momento.





Agradecimientos

Es muy difícil dar las gracias cuando este libro ha sido posible gracias a todo lo que he aprendido de cada una de las personas y circunstancias que la vida me ha puesto en mi camino.

Creo que es muy importante rodearte de personas que te ayudan a crecer, que sean positivas y que se muevan en tu radio de frecuencia. Yo me siento afortunada, como si mi radio estuviera lleno de las mejores personas que nadie pueda tener, no voy a mencionarlos a todos (por si meto la pata y se me olvida uno jajaja), pero los que estáis ahí ya sabéis quienes sois, tanto en mi mundo personal como en el ámbito profesional... ¡gracias!

En especial quiero dedicar este libro a mi padre, por haber creído en mí siempre y haberme dado toda la confianza del mundo hasta cuando eso suponía romper sus barreras mentales y creencias. A mi madre, por ser un ejemplo de honradez, amor y lealtad, y el eje de una familia unida. A mi hermana, por ser mi mano derecha en todo, y la persona que mejor me conoce en este planeta. A la persona con la que comparto mi vida, y me aguanta en lo bueno y en lo malo, mi amor Javi. A mi amiga Sonia, sin duda mi mayor asesora espiritual. A mi gran amigo y escritor Manuel Montalvo, por hacer en este libro de mi consejero literario. A Mireia, por ser como una hermana para mí. A Isabel, por ser una editora brillante.

Y por último, pero no menos importante, a toda mi familia virtual, a todos mis seguidores que cada día me muestran tantísimo amor y con los que me siento 100% unida.

GRACIAS

#Quiérete

Verónica Costa Davesa

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Verónica Costa Devesa, 2017

Diseño del interior: Pilar Arnal

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño

Área Editorial Grupo Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2017

ISBN: 978-84-480-2393-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

Índice

1. [Portada](#)
2. [Sinopsis](#)
3. [Introducción](#)
4. [¿Por qué «#QUIÉRETE» y por qué ahora?](#)
5. [Test. ¿Estás seguro de ti mismo?](#)
6. [Test. ¿Sabes pensar en positivo?](#)
7. [A ser feliz también se puede aprender](#)
8. [Cinco reglas que te ayudarán a soltar lastre emocional](#)
9. [Mis verdades absolutas](#)
10. [MI VIDA](#)
 1. [«Quererte a ti mismo es el mejor corte de mangas de la historia»](#)
 2. [«Valora el poder de las palabras. No las utilices contra ti, y tampoco para hablar mal de los demás. Asegúrate de decir lo que quieres decir. Usa el poder de la palabra en beneficio del amor y la verdad»](#)
 3. [«Asegúrate de que, dentro de 10 años, la vida que tengas sea la que has elegido, y no la vida con la que te has conformado»](#)
 4. [«Aprende a ser positivo siendo agradecido. Mira con los ojos del corazón»](#)
 5. [«Los errores del pasado te guían, no te definen»](#)
 6. [«La experiencia es el único maestro que te pone un examen antes de enseñarte la lección»](#)
 7. [«No»](#)
 8. [«No es más fuerte quien más soporta, sino quien es capaz de soltar»](#)
 9. [«Y yo te pregunto: ¿qué ganas permitiendo que el miedo te detenga?»](#)
 10. [«Preocuparse por lo que pueda suceder es como andar por ahí con un paraguas abierto esperando a que llueva»](#)
 11. [«La cárcel más grande es vivir siempre con el miedo al qué dirán»](#)
 12. [«No es un acto de egoísmo hacer de tu felicidad una prioridad»](#)
11. [MI CUERPO](#)
 1. [Test de alimentación](#)
 2. [Test de entrenamiento](#)
 3. [«No nací para gustarle al mundo, nací para gustarme a mí»](#)
 4. [«Y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito»](#)
 5. [«Donde otros ven provocación, yo veo libertad»](#)
 6. [«Muchas veces sueño despierta con que un día todo el mundo se despierte siendo quien es, y no quien debería ser»](#)
 7. [«Eres lo que comes»](#)
 8. [«Los abdominales se hacen en la cocina»](#)
 9. [«Tener el cuerpo que me gusta, vivir la vida que quiero y tener energía a tope](#)

- [para estar sano»](#)
12. [EL AMOR](#)
 1. [«Conexión, la energía que fluye entre dos seres humanos que, de alguna forma, hacen clic»](#)
 2. [«Sé la razón por la que alguien sonría hoy»](#)
 3. [«Cuando alguien te recuerda lo que hace por ti, es que deja de hacerlo por ti para hacerlo por él»](#)
 4. [«Un hogar no son unas paredes y un techo. Un hogar es, a veces, unos brazos, una sonrisa, alguien que está ahí, y no solo para reír, alguien que está siempre. Confía»](#)
 5. [«Hay que valorar la vida sexual, dedicarle tiempo, y darle la misma importancia que a otros ámbitos de la vida, como la familia, las aficiones o el trabajo»](#)
 6. [«En la vida hay algo mucho más importante que encontrar a tu media naranja: encontrarte a ti mismo»](#)
 13. [56 «tips» para llevar tu vida a la excelencia](#)
 14. [Y ahora tú](#)
 15. [Agradecimientos](#)
 16. [Créditos](#)

Índice

Sinopsis	3
Introducción	4
¿Por qué «#QUIÉRETE» y por qué ahora?	8
Test. ¿Estás seguro de ti mismo?	12
Test. ¿Sabes pensar en positivo?	33
A ser feliz también se puede aprender	52
Cinco reglas que te ayudarán a soltar lastre emocional	70
Mis verdades absolutas	76
MI VIDA	78
«Quererte a ti mismo es el mejor corte de mangas de la historia»	98
«Valora el poder de las palabras. No las utilices contra ti, y tampoco para hablar mal de los demás. Asegúrate de decir lo que quieres decir. Usa el poder de la palabra en beneficio del amor y la verdad»	106
«Asegúrate de que, dentro de 10 años, la vida que tengas sea la que has elegido, y no la vida con la que te has conformado»	110
«Aprende a ser positivo siendo agradecido. Mira con los ojos del corazón»	116
«Los errores del pasado te guían, no te definen»	122
«La experiencia es el único maestro que te pone un examen antes de enseñarte la lección»	128
«No»	132
«No es más fuerte quien más soporta, sino quien es capaz de soltar»	135
«Y yo te pregunto: ¿qué ganas permitiendo que el miedo te detenga?»	141
«Preocuparse por lo que pueda suceder es como andar por ahí con un paraguas abierto esperando a que llueva»	145
«La cárcel más grande es vivir siempre con el miedo al qué dirán»	149
«No es un acto de egoísmo hacer de tu felicidad una prioridad»	151
MI CUERPO	158
Test de alimentación	169
Test de entrenamiento	178
«No nací para gustarle al mundo, nací para gustarme a mí»	185
«Y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito»	187
«Donde otros ven provocación, yo veo libertad»	196

«Muchas veces sueño despierta con que un día todo el mundo se despierte siendo quien es, y no quien debería ser»	199
«Eres lo que comes»	204
«Los abdominales se hacen en la cocina»	218
«Tener el cuerpo que me gusta, vivir la vida que quiero y tener energía a tope para estar sano»	225
EL AMOR	238
«Conexión, la energía que fluye entre dos seres humanos que, de alguna forma, hacen clic»	249
«Sé la razón por la que alguien sonría hoy»	256
«Cuando alguien te recuerda lo que hace por ti, es que deja de hacerlo por ti para hacerlo por él»	259
«Un hogar no son unas paredes y un techo. Un hogar es, a veces, unos brazos, una sonrisa, alguien que está ahí, y no solo para reír, alguien que está siempre. Confía»	263
«Hay que valorar la vida sexual, dedicarle tiempo, y darle la misma importancia que a otros ámbitos de la vida, como la familia, las aficiones o el trabajo»	272
«En la vida hay algo mucho más importante que encontrar a tu media naranja: encontrarte a ti mismo»	279
56 «tips» para llevar tu vida a la excelencia	285
Y ahora tú	290
Agradecimientos	296
Créditos	297