

Encuentra la inspiración\*

Te mereces

Recupera tu identidad\*

esto y más

Persigue tu sueño\*

Nuria Pérez

Paredes

# Índice

*Portadilla*

*Cita*

*Antes de empezar*

PRIMER TRIMESTRE

## Sembrar

1. Sigue tu instinto: el susurro interior

*Ahora tú*

2. Recupera la identidad: «Y tú, ¿quién eres?»

*Claves para encontrar tu voz*

*Ahora tú*

3. Encuentra tu pasión

*Ahora tú*

*Material extra para el primer trimestre*

SEGUNDO TRIMESTRE

## Crecer

4. Abraza el miedo

*Ahora tú*

5. Arriésgate y cambia

*Ahora tú*

6. Date el permiso

*Ahora tú*

7. Que la resiliencia te acompañe

*Ahora tú*

8. Aquí y ahora

*Ahora tú*

*Material extra para el segundo trimestre*

TERCER TRIMESTRE

# Renacer

9. El perdón

*Ahora tú*

10. La confianza

*Ahora tú*

11. La empatía

*Ahora tú*

12. La creatividad

*Ahora tú*

13. La solidaridad

*Ahora tú*

14. La ligereza

*Ahora tú*

15. La gratitud

*Ahora tú*

*Material extra para el tercer trimestre*

*Epílogo*

*Apéndice*

*Agradecimientos*

*Notas*

*Créditos*

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://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**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro

y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

Te mereces  
esto y más

Nuria Pérez  
Paredes

*Eres el cielo. Todo lo demás es simplemente el clima.*

PEMA CHÖDRÖN

# Antes de empezar

---

«Dedicado a los soñadores,  
aunque parezcan locos.  
Dedicado a los corazones rotos.  
Dedicado a los desastres que hacemos.»  
Mia, *La La Land* (Damien Chazelle)

---

Sé que ayer te fuiste a la cama con una extraña sensación, un malestar. Ese sentimiento constante de no llegar, de haber olvidado algo, de estar haciéndolo mal.

Has caído exhausta, tras horas en el trabajo, carreras para llegar al fútbol de la niña, las cenas, los baños, ese disfraz que se te resiste, ese informe aún por terminar.

Un día más, cerraste los ojos diciendo: «Mañana, mañana saco tiempo para mí».

Pero llega mañana y, de nuevo, las horas no dan.

Pasan las semanas, crecen los empeños. Hasta que un buen día, frotando el vaho del espejo, descubres a una mujer. Y sí, se parece a ti, pero francamente, no tienes ni idea de quién es.

Este es el momento en el que decides pararte y dejar de correr.

Es el momento en el que algo dentro de ti, un rumor, decide despertar.

Agarra fuerte ese momento, préstale atención.

Si no lo haces, se tapaná con alguna excusa, se esconderá en tu infinita lista de cosas por hacer y, durante un tiempo, no volverá.

Si en cambio lo escuchas, te dirá que tu momento es este. No es perfecto (nunca lo será), pero es todo lo que tienes.

Comprométete contigo. Aquí. Ahora. Con este pequeño libro que tienes en las manos y que no es otra cosa que un espacio para ti, una mirilla desde la que intuir el mundo que llevas dentro.

Ni te imaginas lo que hay al otro lado. Abre la puerta. Respira hondo. Y decídetete a entrar.

## Cómo leer este libro

La experiencia me ha enseñado que el recorrido que una mujer hace para renacer tras la maternidad suele llevarle el mismo tiempo que una gestación: nueve meses. Este libro te invita a realizar el mismo viaje, y por eso está dividido en tres trimestres.

El primer trimestre empieza con una necesidad de recuperar voz e identidad, de comenzar a escucharse. Es el momento de buscar tiempo para ti, más allá de la familia y del trabajo. Son tres meses dedicados a entender quién eres de verdad y qué es lo que te motiva. Recuperamos viejas pasiones y sueños, y plantamos la semilla de una idea, un proyecto, algo que te devuelva la ilusión.

En el segundo trimestre, con esa idea ya en la cabeza, trabajamos el miedo. Miedo al qué dirán, miedo a fracasar y, aún más común, miedo al éxito. Es el momento de escogerse, de volverse protagonistas.

El tercer trimestre, domado ya el miedo y decididas a saltar, es el tiempo de compartir los frutos. Mostrar la semilla al exterior y verla crecer. Es el momento para ser creativos, para aceptarnos y perdonarnos y llenarnos de gratitud.

Sé que no tienes mucho tiempo, por eso los textos son breves. Son ideas para inspirarte y que dirijas la atención a ese determinado argumento. Mi intención es que después de leer cada apartado te pares un momento, cierres los ojos y reflexiones sobre ese tema.

Al final de cada capítulo tienes ejercicios y herramientas para ponerlos en práctica. Te pediré que tengas a mano un cuaderno para que puedas realizar lo que te propongo. Puedes ir haciéndolos conforme lo vayas necesitando. También tienes lecturas extras, y vídeos o artículos que te ayudarán a profundizar aún más. Es mucho material, el libro está hecho para que sea un viaje rico que te lleve por lo menos nueve meses y que puedas disfrutar poco a poco.

Soy una madre, como tú. Yo también me he visto perdida entre mil cosas, también he sentido miedo y he dudado de mi instinto. A mí también me ha costado aceptar cosas de mí misma. Por eso, a lo largo del libro he querido compartir una de mis experiencias contigo. Un viaje que empezó cuando nació mi primera hija y me diagnosticaron una enfermedad hepática que complicó el embarazo de la segunda. Durante esos meses entendí que el tesón, la resiliencia (esa maravillosa capacidad que tenemos para levantarnos tras las caídas) y el instinto son armas que nos hacen invencibles.

Si buscas un libro que te cambie o que haga de ti una persona diferente, me temo que esta no es la lectura para ti. Porque yo no creo que necesites cambiar. Mi deseo es el contrario, que aprendas a amarte como el maravilloso ser imperfecto que eres. El mundo está ya demasiado lleno de clones, lo último que necesitamos es uno más.

La intención de este libro es, simplemente, la de que te dediques un poco de tiempo y reflexiones sobre ti. Si uno solo de estos fragmentos consigue inspirarte, habré conseguido mi objetivo. Si además tus reflexiones te llevan a

retomar una pasión, emprender una nueva aventura o poner en práctica tu idea, entonces sí que me harás feliz.

Sé que estás muy ocupada y que la cantidad de libros a los que tienes acceso es inmensa. Pero entre todos, has escogido este. Para mí es un honor acompañarte y quiero darte las gracias por la oportunidad.

El viaje empieza en Inglaterra, hace ya más de diez años...

Este trimestre es el momento en el que te das cuenta de que dentro de ti tienes algo: un susurro, una voz, una pasión o un talento que llevan tiempo dormidos, pero se mueren por hacerse oír.

Es el momento para escucharte, celebrar tu identidad, repasar tus valores y definir bien el sueño que quieres ver crecer en tu interior.

# PRIMER TRIMESTRE

Sembrar

1

Sigue tu instinto:  
el susurro interior

*Esta mañana la pareja de zorras parece tranquila. Duermen al lado del estudio del jardín, sus colas de fuego casi lo único distinguible en estos primeros minutos de luz.*

*Todo está en silencio. No son ni las seis, pero ya hace calor. Llevo horas despierta, el picor es insoportable.*

*Durante un rato sigo ahí, observándolas desde la puerta de la cocina, frotándome las manos sin parar. La nevera ronronea y rompe el silencio. Una viga del techo se despierta y chasquea.*

*El bebé se agita dentro de mí y siento una pequeña patada.*

*Un nuevo día.*

*Froto los pies contra el felpudo de coco. El picor aumenta. Pulsa, parece vivo. Abro el grifo y dejo correr el agua hasta que sale bien fría. Alargo las manos buscando alivio. Cuando me veo las palmas, me da un vuelco el corazón.*

*Voy al teléfono y marco el número de ayuda del NHS.\**

*—NHS, servicio de ayuda en el embarazo. Mi nombre es Pranjal. ¿Cómo le puedo ayudar?*

*—Tengo un picor insoportable en todo el cuerpo, sobre todo en las palmas de las manos y en los pies.*

*—¿De cuántas semanas está?*

*—Treinta y seis.*

—Bien, la piel ya está muy tirante, es normal tener picores, sobre todo con esta ola de calor.

*Me cuesta entender el acento oriental del inglés de Pranjal. No dejo de observarme la palma de la mano. Tengo la sensación de que algo va a salir de allí dentro, como en las películas de serie B.*

*Pranjal sigue hablando, ha pasado al tono neutro de quien está leyendo un manual:*

—... Ducha fresca con un jabón neutro seguido de abundante crema hidratante. Si el picor persiste, puede tomarse un antihistamínico.

—Están rojas. Muy rojas —interrumpo.

—¿Perdón?

—Las manos. Las tengo rojas.

—Dese una ducha y tómese un antihistamínico. Mañana bajan las temperaturas, seguro que mañana estará mucho mejor.

*Las zorras ya están despiertas y chillan en el jardín. Despierto al padre y le pido que vaya a comprar las pastillas. Pocos minutos después, cuando está casi por salir a la farmacia, me oigo decir:*

—No, espera, quiero ir al hospital.

*Algo en mi voz debe de alertarle, porque en menos de veinte minutos, tras atravesar Richmond Park en un taxi, entramos en la sala de urgencias del Kingston Hospital.*

*Siguen diez minutos borrosos. A mi derecha, una enfermera monitoriza el corazón del bebé; a mi izquierda, otra me saca sangre. Un médico me habla de cuadro hepático, de toxicidad, de cosas que no entiendo y me superan.*

*—Necesitamos sacar al bebé ya. Id a casa a por la maleta y volved rápido mientras preparamos una habitación.*

*El padre también está confuso. ¿Qué maleta? ¿Qué habitación? Es sábado. Íbamos a ir a tomar un helado al parque y después quizá al cine. Nadie había pensado en maletas. Nadie había pensado en nada. Faltaban semanas. Teníamos tiempo.*

*Cuando vuelvo al hospital estoy asustada. Agarro fuerte la bolsa como si pudiera escaparse. Ya no siento ni el picor. Tan solo el corazón latiendo a mil.*

*Alargo mi birth plan a la médico.*

*—Está todo ahí —le digo, titubante—. Queremos un parto natural. Hemos reservado una piscina. Tenía una lista de canciones. Iba a comprar una vela.*

*La médico me mira como si fuera un alumno corto al que hay que explicar las cosas bajando el nivel:*

*—Escucha... —Busca mi nombre en sus notas—. Nuria —Niuria, dice—. Lo siento mucho, pero nada de esto va a ser posible.*

*No soporto a esta mujer. La estoy odiando. Odio su tono condescendiente. Odio lo que me está diciendo. Odio que pronuncie mi nombre, Niuria. Quiero irme de ahí. Quiero que me devuelvan mi sábado. Quiero comprar un helado de avellana y sentarme con el padre en el cine.*

*—El hombre del servicio telefónico dijo que bastaba con un antihistamínico —insisto.*

*La paciencia de la médico disminuye, su condescendencia aumenta:*

*—El hombre del servicio telefónico no ha visto los resultados de estos análisis, Niuria. ¿Ves estos valores? Normalmente, en el embarazo suben a veinticinco, veintisiete..., treinta en el peor de los casos. Lee aquí tú misma.*

*Me alarga el folio y leo el número en rojo:*

*—Cuarenta y seis.*

*—Exacto. Cua-ren-ta-y-seis —deletrea—. Ese bebé tiene que salir de ahí YA.*

*Observo al padre. Puedo ver su cabeza yendo a mil. BlackBerry en mano, entra en modo práctico y empieza a hacer llamadas.*

*Yo sigo enfadada, sobre todo con mi cuerpo. Me ha decepcionado. Teníamos un pacto y lo ha roto, no tenía que estar aquí hoy.*

*Me llevan a una habitación con otras siete madres. Algunas gimen en medio de las contracciones, otras miran absortas la televisión pegadas a dopplers y monitores. Por todos lados se oyen latidos de bebé, siete frenéticos tambores anunciando que somos más de catorce en esta habitación.*

*Una enfermera me alarga un camisón y me muestra un vestuario separado por una cortina. Entro a cambiarme. En cuanto me cierra la cortina me siento en un taburete y me pongo a llorar.*

*La enfermera descorre la cortina. Nos miramos un segundo. Arrastra otro taburete y se sienta a mi lado.*

*—Nuria, sé que todo esto es frustrante. Sé que no se parece a lo que habías imaginado. Sé que estás asustada.*

*Nuria. Ha dicho Nuria.*

*La enfermera está leyendo mi informe:*

*—Leo aquí que tuviste un presentimiento y decidiste venir.*

*—Sí —respondo mirándome las manos.*

*—Olvida las manos ahora —dice levantándome la barbilla—. Te voy a pedir una cosa. Esa voz de dentro que te dijo que tenías que venir... En esa voz es en lo que te tienes que concentrar ahora. Pregúntale, sabrá lo que tienes que hacer.*

*Miro a esta mujer a los ojos. Se la ve cansada, quién sabe cuántas horas lleva ya de turno hoy. Sin embargo, ahí está, derrochando empatía y cariño, concentrando toda su energía en una desconocida que no para de llorar. Leo la tarjeta en su uniforme.*

*—Gracias, Emily.*

*Emily se levanta satisfecha. Sabe que lo que acaba de hacer tendrá una importancia vital en las próximas horas. Lo que no se imagina es lo importante que será para mí su mensaje en unos años.*

*Antes de salir del vestuario me da una palmada en el hombro.*

*—Saca esa fuerza, Nuria. Es Nuria, ¿verdad?*

*—Sí. —Le sonrío entre lágrimas—. Nuria.*

*—Has hecho muy bien en venir, Nuria. You've got this.*

---

«He sido y aún soy un buscador, pero he dejado de hacerles preguntas a las estrellas y a los libros; he empezado a escuchar las enseñanzas que me susurra mi sangre.»

Hermann Hesse

---

**D**entro de nosotros, en lo más profundo, vive un susurro. Suele estar dormido, cae exhausto tras mil tentativas para hacerse oír en un mundo lleno de ruido.

Tiene un sueño ligero que nos obliga a vivir de puntillas. Moviéndonos lo mínimo, evitando tomar decisiones, sin alzar la voz. Porque lo último que queremos es que se despierte. Si lo hace, tendremos que prestarle atención; cuidar del susurro requiere tiempo y energía y nada de eso abunda en nuestros días.

Así que optamos por la opción aparentemente más cómoda: ignorar nuestro sonido y seguir algún ruido exterior. El que todos siguen, el que «tenemos que...», el que se nos enseñó.

Y que sean las voces de otros las que marquen nuestros pasos.

Pero el susurro no se rinde. De vez en cuando se despierta y prueba a darte un empujón. «Haz caso a ese presentimiento.» «Fíjate en cómo te mira.» «Recuerda la primera impresión que tuviste.» «¿Has notado esa coincidencia?»

De tanto insistir, a veces, bendito sea, consigue que le hagamos caso. De pronto nos paramos en seco y ¡zas!, lo vemos todo claro. ¿Cómo pudimos no verlo si estaba ahí?

Y esa claridad sí que pisa fuerte. Cuando por fin aparece, el instinto es un tanque capaz de aplastar obstáculos y demoler dudas.

Viene cargado con la energía de cientos de mujeres. Mujeres que forman parte de tu linaje, que vinieron antes que tú y que han hecho de ti la persona que eres.

La mujer que llevó adelante casa y familia cuando su marido se echó a la mar. La que se levantó y dijo «basta», y consiguió lo que nadie había conseguido. La que llenó a sus hijos de besos. La que vivió feliz en soledad. La que encontró un trabajo que amaba y luchó por él. La que marchó con el puño en alto, la que se llevó consigo secretos. La que no pudo emigrar, la que cruzó el océano en busca de más. La que llevó su dolor con dignidad, la que tuvo que conformarse con un no. La que se fue después de sus hijos o la que vivió para abrazar a tres generaciones.

Esa energía está ahí, dentro de cada una de nosotras. Es una herencia que debemos cuidar. Escuchar nuestro susurro es honrar a todas las que caminaron antes y nos allanaron el camino.

Se habla tanto del instinto femenino y del instinto maternal. «Desarrollado por la naturaleza para que las hembras puedan descifrar los mensajes sutiles de las crías», dicen algunos científicos. «Perfeccionado tras siglos en la sombra observando a los hombres en el poder», dicen otros.

Sea el motivo que sea, es indudable que nuestro susurro es poderoso. El problema es que vivimos en una cultura en la que constantemente se nos recuerda la importancia de «reflexionar bien todo» o «sopesar atentamente» o «leer otro manual». Es cierto, la racionalidad, bien aplicada, es vital. Pero más allá de los datos o de la información, están las sensaciones. Y ahí, en ese lugar, es donde nacen la innovación y las grandes ideas.

La racionalidad no nos trajo a *Las mujeres de Avignon*.

Ni la penicilina. Ni el ordenador.

Fueron obras de valientes que apagaron el ruido y decidieron pararse a escuchar. Juntaron ambos, instinto y racionalidad, a la búsqueda de algo nuevo. Algo más.

Ese don, esa lucidez, no son exclusivos de los genios. Nacemos todos con ellos. Tú decides. Puedes subirte al abarrotado tren de los de «voy a comprobar todo una vez más» o «voy a estudiar cómo lo hacen los demás».

O puedes quedarte en el andén y dejarlo marchar.

Date la vuelta y ponte a andar. Busca un puente: un lugar donde puedas unir lo que eres con lo que quieres ser, lo que se te enseñó con lo que tienes que enseñar.

Cuando encuentres ese puente, crúzalo. No hay mejor lugar.

---

«No te dejes engañar por el volumen y la frecuencia de lo que escuchas. Nada debería resonar más alto que tu intuición.»

Scott Belsky

---

En esta vida, todos somos peregrinos. Los primeros pasos del camino son confusos. Los pies no están acostumbrados y se niegan a avanzar. Surgen roces, ampollas, dolores aquí y allá. Caminamos siguiendo a nuestro grupo, algunos llevan caminando años y les dejamos guiar. De vez en cuando, los que más nos quieren cargan con nuestra mochila, nos ofrecen agua o un hombro en el que descansar.

Un buen día, por fin, decidimos hacer una etapa en solitario. «Ten cuidado — nos dicen unos—; podría ser peligroso.» Ignoramos las voces, nos calzamos las botas y echamos a andar.

Perdiendo el rumbo, descubriendo atajos y caminos distintos, abriendo nuevas rutas a otros, disfrutando más.

Por la noche, ya en el albergue, nos dejamos caer en la cama y repasamos el día. Hemos dejado atrás kilómetros de dudas y ni siquiera hemos usado un mapa. Tan solo la brújula del susurro interior.

De pronto, viajar en solitario ya no nos parece de valientes. Se ha vuelto, simplemente, de sentido común.

Cerramos los ojos y, por fin, descansamos, arropados con una sonrisa infinita.  
Como un niño cuando se levanta del tobogán: mañana queremos más.

---

«Todo está en prestar atención.  
Absorbe todo lo que puedas, no dejes  
que las excusas y la monotonía de tus obligaciones  
reduzcan tu vida.»

Susan Sontag

---

Lo que necesitamos saber está, casi siempre, delante de nosotros. La vida no está llena de secretos, sino de cosas que escogemos no mirar.

No es que estemos ciegos, simplemente no abarcamos.

Wally está ahí, en la página. Pero a ver quién lo encuentra entre mil personajes más.

Hace poco escuché a alguien decir que hemos pasado de ser buceadores en un mar de información, nadando en pocos y profundos metros, a montarnos en motos acuáticas y cruzar océanos infinitos de datos sin ni siquiera mirar.

La tortuga rompe el huevo en la arena, pero su instinto la guía hasta el mar. El león que nace en la jaula ha de tenerla bien cerrada, su instinto le dice que fuera hay algo más.

Apagar el ruido y prestar atención es la clave. Dejar que la voz interior te lleve donde de verdad necesitas estar.

Ya sea eso una farmacia o la sala de urgencias de un hospital.

Ahora tú

**S**eguir tu instinto puede ayudarte a tomar mejores decisiones o a entender tu verdadero potencial y propósito en la vida.

¿Tenemos que seguir siempre al instinto? Por supuesto que no. Ignorar datos o pisar evidencias no es de inteligentes, es de inconscientes. Pero la próxima vez que des un paso, intenta que sea en la dirección que has marcado tú, no siguiendo siempre las huellas de otro. Aquí tienes algunas pautas para escuchar tu voz interior:

### 1. Presta atención a tus sentimientos

El instinto no es un pensamiento, es una sensación. Sin embargo, a veces nos cuesta distinguir entre ambos. Supongamos que te toca la lotería: «Voy a ser rico» es un pensamiento, la euforia es una sensación. Si algo te pasa por la cabeza y puedes describirlo como una sensación, será obra del instinto; si no, es más probable que sea un pensamiento.

Aprender a distinguir ambos en el bullicio interior de nuestra mente es crucial para tomar mejores decisiones.

Adquiere la costumbre de revisar cómo te sientes a lo largo del día. Una vez que puedas poner una etiqueta a la sensación —«estoy serena», «esto me pone nerviosa», «siento miedo»...—, te será más fácil entender lo que tu instinto te está susurrando.

### 2. Indaga en tu linaje familiar

¿Qué mujeres forman parte de tu linaje familiar? Si no las conoces, pregunta e investiga. Estoy segura de que encontrarás más de una mujer digna de admirar. Quizá una abuela que cambió las reglas o lo establecido en tu familia, o una tatarabuela que tuvo una vida valiente. Busca fotos y datos, y

construye un pequeño mural que te ayude a inspirarte y te empuje a dar el máximo, como hicieron ellas.

## Las mujeres que forman parte de mí son .....

### 3. *Practica la escritura automática*

Con la escritura automática, la clave está en escribir sin pensar en absoluto. Mover el bolígrafo en el papel sin miedo a repetir sílabas, palabras o a escribir cosas sin sentido. No te pares ni siquiera para acentuar o puntuar. En este tipo de escritura no manda nuestra parte más racional, lo que queremos es que hable nuestro subconsciente. Es una herramienta que requiere práctica. Es probable que las primeras veces tus páginas estén llenas de líneas absurdas o frases del tipo «no sé qué escribir». Pero no te frustres y sigue probando. Con el tiempo entrenarás a tu instinto para que guíe tu mano y encontrarás respuestas muy interesantes entre tus frases.

### 4. *Presta atención a lo que nutre tu interior*

Cuando te cueste entender lo que el instinto intenta decirte sobre una persona o una situación, prueba este ejercicio.

Primero, recuerda un evento positivo de tu pasado o piensa en una persona que enriquece tu vida y siempre te hace sentir bien. Recuerda cómo estabas en esa situación o cómo te sientes cuando estás con esa persona: ¿sonrías?, ¿tienes los hombros relajados?, ¿quizá estás más calmada? Intenta encontrar detalles, pequeñas sensaciones recurrentes en tu cuerpo.

Ahora piensa lo contrario: una situación desagradable que hayas vivido o a una persona tóxica que te hace sentir mal. ¿Cómo está tu cuerpo en ese caso?

¿Sueles estar más tensa? ¿Quizá acabes con dolor de cabeza o de estómago?  
¿O quizá se te acelera el corazón?

Vuelve ahora a aquello en lo que estás indecisa. ¿Cómo te hace sentir esa persona que no acabas de saber encuadrar? ¿Cómo te hace sentir esa situación sobre la que tienes que tomar una decisión? ¿Se parece más a las sensaciones que te producen las experiencias positivas o las negativas?

Quizá ya habías escuchado a tu instinto y en ese caso este ejercicio no te sorprenderá. Pero si te habías focalizado solo en pensamientos, es probable que el instinto te dé alguna sorpresa. Abre tu cuaderno por una doble página nueva. Coloca cada frase en una página y completa.

## Quando me siento bien me noto.....

## Quando me siento mal me noto.....

### 5. Disminuye el ruido

Elabora un plan de acción para reducir o eliminar la cantidad de estímulos y de ruido que te rodean diariamente: decide qué horas puedes estar desconectada de las redes o de Internet, elimina la suscripción de *newsletters* y ofertas que no utilices, reserva en la agenda tiempo cada semana para pasear o descansar en silencio, automatiza todo lo que puedas para evitar tomar decisiones constantes (por ejemplo, haz la compra del mes *on-line* y sálvala para el mes siguiente).

## Lista para completar

\* Voy a estar conectada a redes solo \_\_\_\_\_ horas al día.

\* Voy a darme de baja de estas subscripciones: .....

\* Voy a descansar y no hacer nada estos días a estas horas: .....

\* Voy a automatizar todas estas cosas:  
.....

## 6. Prueba este ejercicio

Si no sabes qué decisión tomar sobre un determinado argumento, convierte tu duda en una simple pregunta que pueda responderse con un sí o un no. Escribe la pregunta con las dos respuestas en un papel y déjala en la cocina con un lápiz al lado (puede ser otro sitio, pero la cocina funciona porque sueles ir allí para hacer algo concreto —abrir la nevera o cocinar— que no tiene que ver con tu duda).

- × Deja el papel ahí unas horas y distráete haciendo otra cosa.
- × Cuando te encuentres de nuevo el papel, coge el lápiz y tacha una de las dos respuestas inmediatamente, sin pensar.
- × Esa será, con toda probabilidad, la respuesta de tu instinto.

× Si dudas, tira el papel y empieza de nuevo formulando la pregunta de otra manera.

## 7. Regálate un cuaderno de intuiciones

Anota en sus páginas todas las veces en las que tu instinto acertó, te ayudará a confiar cada vez más en tu voz interior.

## 8. Si te ayuda, dale forma

Imagina a quien te habla desde tu interior. ¿Es el grillo de Pinocho o una viejecita sabia? Puede que sea un hombre de barba blanca, un ser fantástico digno de un libro de Tolkien o un monstruo bueno. Visualizarlo, saber cómo habla, cómo viste o cómo se mueve te puede ayudar a establecer una relación con él. Describe o dibuja tu voz interior en el cuaderno.

*Me encantará ver tu dibujo. Compártelo en #temerecesestoymás #mivozinterior.*

2

Recupera la identidad: «Y tú, ¿quién eres?»

*Planchar la montaña de ropa. Los datos para el cliente. El correo por responder. Coser el vestido de Halloween. Renovar la tarjeta. Escribir al tutor. **YA**, Llamar al banco. Ordenar la encimera. Gestionar la factura. Hacer el cambio de armario. Enviar las invitaciones. Buscar los zapatos. Comprar el regalo del sobrino. Llamar a la abuela. Reservar los vuelos. Coger cita en el dentista. Imprimir las fotos. Reunirse con el equipo. Llevar al bebé a vacunar. **PERO** Encontrar hotel. Pedir cita en el veterinario. Recoger el dinero del regalo del cole. Intentar sacar la mancha de la alfombra. Buscar ideas para el fin de semana. Comprar el material para su clase de arte. Pagar la multa. Llevar los abrigos a la tintorería. Preparar las maletas. Llamar al profesor de piano. Lavar al perro. Sacarlo a pasear. Preparar el chándal del colegio. Revisar la presentación. Buscar un profesor de inglés. Firmar el contrato. Hacer la compra del mes. Recoger el paquete en Correos. Editar el PowerPoint. Regar las plantas. Cambiar las sábanas. Comprar bombillas. Y pilas. Quitar los piojos al niño. Revisar las mochilas del cole. Buscar otra tarifa plana. Encargar la tarta. Preparar las tarjetas.*

*¿Y Cargar la cámara. Cambiar la arena del gato. Hacer la cena. Apagar las luces. Ventilar las habitaciones. Fregar el suelo. Leerles un cuento. Pagar el seguro. Devolver los libros a la biblioteca. Hinchar los globos. Ir al centro de reciclaje. Decorar el árbol. Pasar por la gasolinera. Comprar lotería. Envolver los regalos. Buscar campamentos. Ir a la peluquería. Recoger el Lego. Cortarles las uñas. Reservar las entradas. Poner la trona en venta. Agrupar los apuntes en el ordenador. Controlar el spam. Ver el tutorial de costura. Buscar la funda de la flauta. Hablar con el profesor de natación. Cambiar el horario de la revisión. Anular la babysitter. Felicitar a la tía. Silenciar el WhatsApp de clase. Comprar otro manual. Cambiar la tirita de la herida. Poner las lentejas a remojo. **YO** Revisar la propuesta de venta. Hacerme la cera. Abrir al de la luz. Cambiar el aceite del coche. Llevar las sillas a tapizar. Pedir cita en el fisio. Enseñar al niño a atarse los cordones. Llevar las fotos a enmarcar. Pagar al profesor de matemáticas. Ir a la reunión de la comunidad. **QUIÉN** Forrar los libros del trimestre. Buscar los gorros de la piscina. Preparar las meriendas del cole. Coser el*

*uniforme. Atar los cordones. Firmar la agenda del cole. Distribuir las vitaminas. Poner a la niña el líquido de las uñas. Calmar la pelea entre hermanos. Pegar el jarrón. Reservar plazas en el taller. Inscribir a la niña en la federación de atletismo. Hacer el inventario. Donar los juguetes usados. Hablar con el asesor. Coser el tutú del festival. Poner los nombres en bufandas y gorros. Llamar al proveedor. Pagar la comunidad. Escribir la newsletter. Contar el cuento de la buena noche. **SOY?** Llevar a afinar el violonchelo. Recordar la cita con el logopeda. Encargar los cromos que le faltan. Comprar los cuadernillos de caligrafía. Llamar al de las persianas. Poner a remojo la camiseta de fútbol. Recordar los cambios al cliente. Hablar con la otra madre de las opciones para el cumpleaños. Conectarse con los abuelos. Llevar el coche a la ITV. Buscar ideas para que repasen el inglés jugando. Montar la estantería. Retrasar la reunión trimestral. Enviar flores a la nueva mamá. Poner rodilleras al chándal. Pedir una tutoría con el profesor de matemáticas. Firmar la autorización de la visita al museo. Acordarse de la revisión del ortodontista. Llevar el modelo firmado al Ayuntamiento. Pensar planes para Pascua. Llamar al diseñador gráfico. Llevar a la niña a hacerse el test de alergia. Comprar zumos para las meriendas. Escribir la evaluación del becario. Acordarse del cubo y la pala para el parque. Revisar si aún le sirven los pantalones del verano. Cambiar las sillas del coche.*

---

«Los pasajeros que viajan con niños deben colocarse su máscara primero y luego colocársela a los niños.»

Instrucciones de seguridad, IBERIA

---

¿Cuándo fue la última vez que te preguntaste quién eres?

No, en serio. ¿Cuándo?

Es probable que ahora mismo estés pensando: «¡Uff! Francamente, entre el trabajo, los niños, las coladas y las cenas... ¿Quién tiene tiempo para esas preguntas?».

Ese, riquiña, es el problema.

Tu identidad se ha quedado ahí, sepultada bajo una pila de «tengo que...».

Los «tengo que...» son un virus peligroso. Contagiarse es muy fácil (es ya una epidemia) y una vez que lo coges se expande rápidamente: primero te anubla la mente, luego te hace moverte de aquí para allá sin parar y al final no te deja ni respirar.

Para curarse de este virus lo mejor es aplicarse una inyección de realismo. Esta inyección hace que te pares un minuto y te preguntes: «¿De verdad tengo que...? ¿Quién lo dice? ¿Y qué pasaría si no lo hiciera?».

Pronto te das cuenta de que tú no «tienes que» responder a un cliente en domingo. No «tienes que» hacer el proyecto de naturales de tu hijo, ni su tarjeta de Navidad. Tu casa no «tiene que» estar siempre perfecta. El disfraz puedes comprarlo, la plancha puede esperar.

A menudo, una inyección basta para que los síntomas se reduzcan considerablemente. Nos damos cuenta de que hemos estado cubriendo el problema sin llegarlo a tratar. Usar el WhatsApp de clase pidiendo fotos de un libro es como tratar de curar una enfermedad con un simple calmante: un remedio a corto plazo que a la larga no va a funcionar. El objetivo no es el sobresaliente, es inculcar responsabilidad.

Nos paramos, cambiamos las prioridades y, por fin, respiramos.

No esperes a tener una pila de tareas ahogando tu voz. Recuperarla es el primer paso para conectar contigo y descubrir qué puedes dar. Si sabes quién eres, sabrás para qué vales y podrás empezar a cultivar una semilla. Una pasión, unas ganas, una ilusión. Algo que crezca dentro de ti tanto que llegue un momento en el que se vea desde lejos y lo puedas compartir.

Salvarte para salvar.

Vuelve a darte importancia. Decide ser protagonista. Queda contigo y disfruta de tu compañía.

En la duda, recuerda: los niños felices son hijos de madres felices.

---

«Deja de cambiar de canal y busca el tuyo.»

Bill Murray

---

Cada uno de nosotros posee un pozo. Para llenarlo hemos de juntar nuestra personalidad, nuestros talentos y nuestro porqué. Esa mezcla produce un elixir especial, uno que solo puedes producir tú.

Es fundamental mantener el pozo siempre al máximo, pero no es fácil. Pasamos los días lejos de nuestro pozo o llenando el de los demás y poco a poco se nos va secando.

Muchos dicen que pensar en el propio pozo es egoísta, pero se equivocan: escucharte, conocerte y luchar por tu porqué es lo más generoso que puedes hacer. Un pozo lleno calma tu sed y la de todos los que tienes alrededor.

Convertirte en aquello que sueñas, compartir tu elixir, no es una opción. Es tu deber.

Sé que es tremendamente complicado. Las horas no dan, los días no llegan. Pero te aseguro que gran parte del secreto consiste en cambiar el foco.

Dejar de mirar tanto fuera y empezar a mirar hacia adentro.

La búsqueda de la propia identidad no debería empezar por los demás. Lo que piensan los otros, lo que esperan de nosotros... No es ahí donde has de buscar.

Últimamente hemos empezado a confundir los números con el verdadero valor. Hoy en día parece que lo que vales es lo que «cuentas». Si tu reflexión la han retuiteado mil personas, es buena. Si tu foto le ha gustado a cien personas, eres una persona mejor. Es un círculo vicioso que nos envuelve como una araña y nos hace ser dependientes del otro. Poco a poco la araña nos inmoviliza y acabamos por olvidar quiénes somos.

Y mientras, el mundo sigue esperando tu talento.

La culpa no es de internet, está claro, la culpa es solo nuestra. Si quieres contribuir, mejorar o poner tu sueño en marcha, internet te abre un mundo de posibilidades maravilloso. Pero si quieres esconderte, imitar y perder el foco, también. Está en ti.

Vuelve a tu pozo. Empieza a llenarlo. Disfruta viéndolo rebosar.

# CLAVES PARA ENCONTRAR TU VOZ:

1. Bienvenida, vulnerabilidad
2. Da una patada a la perfección
3. Busca tu voz auténtica
4. Sé honesta
5. Nunca pierdas la integridad

---

«¿Qué pasa cuando las personas abren sus corazones?  
Mejoran.»

Haruki Murakami

---

## 1. Bienvenida, vulnerabilidad

*Vulnerabilidad* se escribe con *v* de *valor*. Porque abrazarla es de valientes. Significa tirarse al río sin saber si tocas, si hay monstruos o si te llevará la corriente. Tirarse porque confías en ti, porque vale la pena, porque es lo justo y lo que sientes que has de hacer.

Vulnerabilidad es darse a la posibilidad de que no existe una única manera, es pedirle a la perfección que se baje del coche y vuelva hacia atrás sola, porque a ti ya no te sirve, no la quieres, te molesta.

Abrazar la vulnerabilidad es saber que el miedo es parte de la recompensa, que es necesario. Es querer ese miedo, buscarlo: porque detrás de él está el logro de saber que puedes, de saberte capaz.

Vulnerabilidad es buscar a nuestro alrededor algo que abrigue y caliente nuestro interior y hacerlo con serenidad, desnudos, confiados en que siempre encontraremos a alguien que nos preste la manta adecuada, el chocolate caliente, la bufanda de lana.

Vulnerabilidad es no tener problema en volverte niña, con un piececito encima del otro y el bucle de pelo enrollado en los dedos. Es mirar hacia arriba y buscar miradas a las que aferrarse, guías en los que confiar. Es saber que siempre hay alguien más arriba, siempre hay alguien a quien dar la mano para cruzar el túnel del barco pirata.

La vulnerabilidad es la llave para muchas puertas. Cuando recorres sus pasillos descubres que están repletos de personas como tú. Deseosas de conectar, encantadas de conocerte.

Sin vulnerabilidad no hay empatía. Para entender al otro hay que darse, y hoy, más que nunca, necesitamos dar.

Bienvenida, vulnerabilidad. Gracias por venir. Acomódate, estás en tu casa.

---

«Te has criticado durante años  
y no ha funcionado. Intenta aprobarte,  
y mira qué pasa.»

Louis L. Hay

---

«**V**iste una armadura», nos dijeron. «Ponte algo en la cara, la raya en el ojo, el collar. No enseñes tu lado débil, sé misteriosa.»

Y eso es justo lo que hicimos.

Nuestra esencia se alejaba con cada barra de labios, con cada «no sé, escoge tú». Poco a poco perdimos la posibilidad de enamorarnos de nuestra vulnerabilidad y desde entonces vagamos perdidas preguntándonos «qué pudo ser».

Una pena, sí.

El mundo necesita tu versión original, no la versión editada.

Comparte sin filtros, tira el manual de instrucciones y construye algo distinto. Ponte de pie y grita: «Estoy aquí. Esta es quien soy yo».

Atrévete a tirar la máscara y provocarás una reacción en cadena. En poco tiempo, todos a tu alrededor habrán tirado las suyas.

En la duda, vuelve al nacimiento de tus hijos: estoy segura de que nunca te habías sentido más vulnerable en la vida. ¿Y qué sentiste al final? Una fuerza inmensa, un huracán poderoso.

Busca esa fuerza, está a la vuelta de la esquina de la fragilidad. Basta asomarse y te atrapará.

---

«Creo que la perfección es fea. En cada cosa que hace un ser humano quiero ver cicatrices, fracaso, desorden, distorsión.»

Yohji Yamamoto

---

## 2. Da una patada a la perfección

En cada uno de nosotros vive la posibilidad de una persona perfecta.

Es un ser aburrido, un cualquiera. Uno de esos que nadie invita a las fiestas porque pone a todos en tensión.

El perfecto nunca se ha divertido. Tuvo ocasiones, pero se pasaron de largo mientras se perdía en un mínimo detalle, una pila que planchar, un título que subrayar.

Tampoco se ha salido jamás de la raya. No conoce la decepción ni los suspensos. Sus manos crecieron llenas de pegatinas de estrellas, su carrera repleta de ascensos y promociones. Pero cuando se mira reflejado en sus medallas nunca está satisfecho. Ve siempre un defecto, algo que podría mejorar.

El perfecto vive la vida en superficie y camina en el agua solo donde toca. Nunca ha ido en profundidad, su perfecta brazada podría perder velocidad en la corriente, así que prefiere no arriesgar. Mira de soslayo a los que disfrutan nadando sin estilo, aquellos que quieren llegar al borde de la piscina no para ganar, sino para volver a tirarse del trampolín. Sin entender dónde está la diversión. Sin perder un segundo, no vaya a ser...

Al perfecto le asusta la creatividad. Las ideas distintas, la innovación. Para él son arenas movedizas, un territorio inseguro para el que no está equipado. Prefiere caminar por largos y cómodos senderos de datos donde pueda pisar fuerte sin tropezar.

El perfecto, en realidad, no sabe querer. Ha tenido relaciones, pero nunca se ha llegado a desnudar. No puede enamorarse de los defectos de nadie, porque aún no se ha enamorado de los suyos. Se contenta con vivir eternamente en la fase inicial, la de «que no me vea en pijama», la de «voy a decirle que esa tarta la hice yo».

El perfecto vive en una casa de paredes espesas. Un caparazón que lo protege de cualquier posible catástrofe. Aun así, está asegurado a todo riesgo, paga como el que más para que nada se tambalee en su vida de catálogo y en su salón listo para *pinear*.

Que se fastidie el perfecto. Dejémoslo solo. No hay nada que aprender de él, no tiene nada que dar. Que se quede a planchar sábanas en su palacio de cristal.

---

«Hay una grieta en todo,  
así es como entra la luz.»

Leonard Cohen

---

### 3. Busca tu voz auténtica

¿Qué vas a hacer cuando llegues al karaoke? Puedes quedarte sentada, escuchando cómo los otros se divierten destrozando *Stairway to Heaven*. O puedes subir, agarrar con fuerza ese micrófono y darlo todo cantando a grito pelado aquella canción que te marcó.

Los días pasan. Vuelan. Y cuando lleguen los últimos no te preguntarán por qué desafinaste, te preguntarán por qué no cantaste más.

No cantes porque te lo digan, no lo hagas porque se te da bien. Hazlo porque te apetece. Porque lo necesitas. Hazlo porque sí.

Eso sí: no intentes ser Whitney Houston. Ni Adele. Ni la Pausini. Por muy bien que lo hagas, solo vas a conseguir algún aplauso. Si quieres una ovación, si quieres gritos y personas en pie, cuando subas a ese escenario sé solo tú misma. Con tus imperfecciones, tus gallos y tus risas. Eso no gusta, eso enamora.

La perfección nos ha empalagado. Ahora todos buscamos lo auténtico, queremos algo original. En un mundo lleno de imitaciones y copias añoramos esa diferencia, esa grieta, esa voz rota y distinta que nos haga pararnos para mirar.

Saca esa voz. Necesitamos escucharla.

---

«Todos nacemos con una carta en nuestro interior. Pero solo si somos honestos con nosotros mismos podremos leerla antes de morir.»

Douglas Coupland

---

## 4. Sé honesta

Hay partes de ti que brillan. Pero lo hacen porque tienes partes oscuras. El contraste entre ambas es lo que da textura a tu interior, y un alma sin textura es como un marco sin fotos: privado de emociones, inútil.

Olvidarse de las partes oscuras, meterlas debajo de tu felpudo interior, no las hará desaparecer. Tarde o temprano alguien intentará entrar y, al pisar la palabra *bienvenidos*, se levantará una nube de polvo que te avergonzará.

Mucho mejor ser honestos y poner todo bien a la vista. Entonces todos querrán pasar. Reconocerán en tu negro sus propias partes oscuras y por fin se sentirán bienvenidos de verdad.

Y aún hay más: enamorarte de tu parte negra te permitirá crear un mundo de grises. Ahí, en una de esas mezclas, se esconde la posibilidad de que te conozcas, por fin, de verdad.

Nadie puede disfrutar la belleza sin comprender la desilusión, abrazar el triunfo sin enfrentarse al fracaso, ser buena compañía sin saber qué es la soledad. Tus puntos fuertes y tus debilidades siempre van a convivir en ti.

Somos joyas hechas de azabache y oro blanco. Y somos preciosas así.

---

«Cuando la gente intente decirte quién eres, no les creas. Tú eres el único depositario de tu propia integridad, y las suposiciones de los que malinterpretan quién eres y cuáles son tus principios revelan mucho de ellos y absolutamente nada de ti.»

Maria Popova

---

## 5. Nunca pierdas la integridad

Seguro que los deberes de tu niñez, como los de la mía, estuvieron acompañados de papel carbón, un diccionario y una gran enciclopedia.

Esos librones que pesaban un quintal y que reinaban en todas las casas cerca de los sofás orejeros eran verdaderos *quitadudas*: arrastrábamos nuestros deditos llenos de plátano y membrillo en busca de un dibujo del cuerpo humano, de información sobre una cierta batalla o de un mapa. Lo que ponía allí iba a misa. Como decían nuestros padres: «Si lo dice la *Larousse*, es así».

Esa certeza se acabó. Ahora tenemos acceso a miles de opiniones con un clic. Wikipedia nos dice una cosa; otra web, otra; el blog famoso de turno, otra más... Una maravilla, sí, pero también algo muy peligroso: porque entre tantas opiniones la nuestra se diluye y nos volvemos péndulos. A veces tiramos hacia allí, a veces hacia allá.

Cambiar de opinión es de sabios; hacerlo constantemente hasta olvidar en qué creíamos, no.

Poco a poco, dejamos de tomar posiciones. Nos volvemos infieles a principios y valores y nos arriesgamos a que se tambalee nuestro pilar más importante: la integridad.

Integridad es responder a ese correo, aunque te cueste lo que has de decir. Es decir no a tu hijo, aunque las otras madres digan sí. Es levantarte y salir del trabajo a la hora acordada, aunque todos se queden un poco más. Es reconocer que lo has hecho mal, aunque se cierre una puerta.

Es comprometerse. Ser fiel a ti misma durante toda la vida. Y no engañar.

Difícil, sí, pero hoy más que nunca, fundamental.

Deja que la integridad marque tus días: si sabes en lo que crees, sabrás lo que tienes que hacer.

Ahora tú

La identidad se forma con todos los atributos, cualidades y valores que definen cómo nos vemos y cómo nos ven los demás. Se construye poco a poco, con las etiquetas que nos damos, los roles que tomamos, las actividades que hacemos. Tu identidad te ayuda a conectar contigo y con los demás. Conocerla bien hará más difícil que la pierdas entre mil voces.

### 1. Reflexiona sobre tus nombres

Todos tenemos muchos nombres: el que nos dieron al nacer, los diminutivos y apodos, los roles y definiciones que adquirimos en familia (madre, hija, cuñada...), en el trabajo (profesora, doctora, vendedora...). Haz una lista con todos ellos en el cuaderno. A continuación, escribe al lado de cada uno la emoción que te provoca (orgullo, frustración, cariño, rabia...).

## Mis nombres

### 2. Imagina

Llaman a la puerta. Vas a abrir y encuentras una gran caja. Dentro hay un robot. Se llama [*pon aquí tu nombre*]. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo funciona? ¿Trae instrucciones? ¿Para qué vale? ¿Qué se le da bien? ¿Qué le falta? «¿Qué podría mejorar? Descríbelo en tu cuaderno.

## Mi robot

### 3. Busca tiempo para ti

- × Haz una lista con todas las cosas que tienes pendientes. Divídela en tres grandes grupos:
- × Lo que «tienes que hacer»: obligaciones del trabajo, la casa, los niños...
- × Lo que «se supone que tienes que hacer»: un disfraz a mano, una superfiesta de cumpleaños, una reunión a la que no es obligatorio asistir.
- × Lo que «quieres hacer»: tus *hobbies*, tus sueños, tus aspiraciones, tus objetivos a largo plazo. Abre tu cuaderno por una doble página nueva. Coloca cada frase en una página y completa.

## Lo que «tengo que hacer»

¿Qué cosas puedes delegar?

## Lo que «se supone que tengo que hacer»

¿Qué cosas puedes eliminar?

## Lo que «quiero hacer»

¿Cómo puedes asegurarte de que cada semana reservas tiempo para estas

cosas?

#### 4. Ante la duda, usa estas preguntas

¿Esto me hace avanzar?

¿Me hace sentir más «yo misma»?

¿Abre el camino para más cosas interesantes?

¿Me hará dormir serenamente esta noche?

¿Contribuirá a que mis hijos estén orgullosos de mí el día de mañana?

O, en cambio...

¿Es algo que hago para «parecer» buena?

¿Es algo que hago porque los demás lo esperan de mí?

¿Lo hago solo porque todos lo hacen?

#### 5. Sal en una cita contigo misma

No tiene que ser algo superespecial. Busca algo sencillo que te haga ilusión y disfruta de tu compañía.

## Voy a ir a.....

3

Encuentra tu pasión

---

«Nada grande se ha hecho en el mundo  
sin una gran pasión.»

G. W. Friedrich Hegel

---

Un día, alguien llega a tu edificio y os regala una semilla a ti y otra a tu vecina.

Tú posees una terraza enorme y has heredado tierra y macetas donde podrías plantarla, pero lo cierto es que a ti las plantas no te apasionan. Metes la semilla en un cajón y días después te olvidas completamente de aquel regalo.

Tu vecina, en cambio, adora las plantas. Su casa es interior y ella no posee macetas, pero decide reciclar un vaso de yogur y plantar la semilla en su pequeña ventana. La riega y la cuida con cariño todos los días. Semanas después, el verde de una hermosa planta cambia el aspecto del patio interior.

El talento, sin pasión, no produce nada.

La pasión, en cambio, cambia nuestro mundo y le da color.

---

«Todo el mundo tiene un talento.  
Lo raro es tener el valor para seguirlo  
al lugar oscuro al que te lleva.»

Erica Jong

---

En este mundo lleno de concursos y virales, el talento es algo que creemos fácil e inmediato. Es un tema que nos obsesiona, como mujeres y como madres. Queremos saber para qué valemos o qué se les da bien a nuestros hijos. Nos frustramos si no lo encontramos. Nos parece que nos falta algo, que somos «menos» que aquellos que lo han encontrado.

Nos olvidamos de algo básico: la felicidad y la ilusión no son hijas del talento, son hijas de la pasión.

No necesitas pintar como Lula Goce para que la tarde se te pase volando entre pinceles y lienzos. No tienes que cocinar como Erin Gleeson para disfrutar de una cena inolvidable entre amigos. Tu calceta no tiene que estar al nivel de Agata Olek para que te haga una ilusión inmensa regalar una bufanda.

Quedarte sentada esperando que aparezca eso que se te va a dar como a nadie te impide pasar una vida probando otras mil cosas. No pierdas la oportunidad de tener una experiencia fantástica por el mito del talento perfecto. Ponte a prueba y aparecerá.

Estamos aquí para ser felices y para contribuir. ¿En qué momento nos creímos que estas cosas van unidas al éxito y a la perfección? El mundo no necesita la nueva Elaine Thompson, necesita mujeres que cada mañana se pongan las zapatillas y salgan a correr sintiéndose fuertes e invencibles.

La sociedad actual insiste en vendernos el éxito instantáneo. Concursos de talentos, virales que traen fama inmediata... Que no te engañen. El éxito sin esfuerzo muere tan pronto como llega por una sencilla razón: no tiene un corazón que lo mantenga en vida.

La pasión enciende el esfuerzo, el esfuerzo aumenta nuestra capacidad, nuestra capacidad nos sorprende y esa sorpresa es la que alimenta nuestro espíritu, nos empuja a mejorar y, eventualmente, a ganar. Pretender que esta máquina se mueva al revés es, simplemente, imposible.

Puedes tener millones de seguidores o ganar mil medallas, pero si lo que te lleva a ellas no te ha convertido en tu mejor fan, no las vas a valorar.

Ponte a prueba. Demuéstrate que puedes. Admírate y te admirarán.

---

«Que no hayas encontrado tu talento no quiere decir que no lo tengas.»

La Rana Gustavo

---

El talento, por supuesto, se esconde detrás de la pasión: entre aquello que te emociona, lo que te maravilla, ese mundo del que podrías hablar durante horas.

También ama esconderse detrás de la rabia: busca aquello que te molesta, lo que querrías cambiar, lo que te produce ganas de remangarte y ponerte a trabajar.

El talento se esconde en tu niñez: en eso que amabas hacer cuando nadie miraba, en los juegos que te inventabas, en tus «de mayor quiero ser...».

Está en tus planes de futuro: en lo que harás «cuando me jubile», «cuando los niños se vayan de casa», «cuando consiga organizarme».

El talento se esconde en el miedo: es aquello que deseas, pero te asusta, lo que no quieres arriesgar.

El talento se esconde en las horas que vuelan. En esa actividad que cuando empiezas es capaz de parar el tiempo, todo deja de existir y hace que te olvides de lo que pasa a tu alrededor.

Está en la facilidad: en esa cosa que te resulta pasmosamente sencilla, que te sale natural.

El talento se esconde en tu historia: es esa labor a la que siempre vuelves, la que te ha acompañado toda la vida, pero abandonaste mil veces por algo más estable, por miedo o por pereza.

El talento se esconde en los «me encantaría, pero...»: si el dinero no fuera importante, si tuvieras todo el tiempo del mundo, si no existieran las excusas.

Es tu sueño escondido: el que dejaste de pedir a las estrellas porque te parece una locura, el que cada vez que lo recuerdas te hace probar un cosquilleo especial.

---

«Cuando doy rienda suelta a lo que soy,  
me convierto en lo que podría ser.»

Laozi

---

Hay una gran diferencia entre contribuir y trabajar. Cuando lo que quieres es contribuir, la imperfección no te importa. Ni tampoco te importa lo que piensen los demás. Das lo que tienes porque te hace sentir bien a ti. Y si se da el caso de que eso no se traduce en un rendimiento económico o en un reconocimiento público, no te sientes fracasada. Pones más amor en tu trabajo, te empujas hasta otro nivel. No te rindes porque, total, no sabrías vivir de otra manera.

Para contribuir no se necesitan grandes roles. No es necesario tener títulos o un puesto prestigioso. Lo sabe la cajera del súper que calma la rabieta de tu bebé haciéndole una mueca, o el cartero que te entrega el paquete con ilusión... Contribuir es gratis, pero nos hace ricos.

Decide ponerte al servicio de los demás. Decide aportar. Siempre habrá alguien con más experiencia o que lo haga mejor. Pero esa forma única que tú tienes de hacerlo puede ser justo la que emocione a quien está enfrente de ti. Que tu miedo al fracaso no te impida enriquecer su vida.

Ahora tú

## 1. Si estás buscando tu talento, estas preguntas te pueden ayudar

¿Qué harías si no tuvieras miedo?

¿Cómo quieres ser recordada?

¿Quién te inspira?

¿Qué es esa cosa concreta que te está frenando?

¿Qué es lo peor que puede pasar si sigues tu pasión?

¿Qué estás dispuesta a hacer?

¿Cuál es el primer paso que puedes dar hoy?

## 2. Vuelve a lo concreto

Nos encanta soñar cosas abstractas: queremos ser invisibles, volar como los pájaros o vivir mil años. Los sueños concretos se nos dan mucho peor, porque dentro de nosotros sabemos que lo único que nos separa del hacerlos realidad es el esfuerzo y el riesgo. Pregúntate:

¿Qué es aquello que querrías hacer aunque fracasaras?

¿Qué esfuerzo estás dispuesta a hacer?

Olvida el resultado, ¿qué proceso estás dispuesta a empezar?

## 3. Cierra los ojos y ponte a soñar

Imagina que tu deseo se ha vuelto realidad. Has puesto en marcha tu talento y has obtenido reconocimiento. Piensa en una escena que lo demuestre (por ejemplo, supongamos que quieres ser escultora: podrías imaginar el día de tu exposición, una sala con un montón de personas admirando tu obra). Durante unos minutos, disfruta de esta escena, llénala de detalles y de sensaciones. Cuando termines escoge algo concreto que resuma lo que acabas de imaginar (en este ejemplo, podría ser la entrada a la exposición). A partir de ahora, cada vez que te cueste ponerte a trabajar en tu talento, recuerda ese objeto en tu mente. Puedes incluso dibujarlo o buscar una foto y colocarlo en un lugar donde puedas verlo a menudo. Será tu símbolo, una imagen mental que te ayudará llevando inmediatamente a tu mente al final de tu objetivo.

## Describe o dibuja en el cuaderno el símbolo de tu llegada a la meta

*Me encantará ver tu símbolo. Compártelo en #temerecesestoymás #misímbolo.*

*La doctora B. se parece mucho a Joan Didion. Mismo pelo liso gris cortado debajo de las orejas, mismo cuerpo pequeño y delgadísimo, misma aparente frialdad escondiendo una sensibilidad infinita.*

*Es nuestro médico de familia y ha seguido todo mi embarazo. Es la primera vez que examina al bebé.*

*—Menudo susto, ¿eh? —dice cogiéndolo en brazos. A su lado, la niña no parece tan diminuta.*

*—Ya —respondo nerviosa.*

*La doctora sonríe. Es una mujer de pocas expresiones, pero se nota que est  emocionada:*

*—La verdad es que no soy muy de bebés, pero esta nena es preciosa.*

*Miro el reloj. Llevo ya ocho minutos en la consulta. El sistema británico te concede diez. No once, ni doce. Diez. Me quedan dos minutos para hacerle la pregunta, pero no encuentro el valor. La doctora B. sigue haciendo el control rutinario.*

*—Todo parece estar bien. Ahora tienes que...*

*— Podr  tener más bebés? —Me oigo interrumpirla.*

*Por un instante nuestras miradas se cruzan. Las dos estamos tremendamente incómodas. No queremos esa frase. Nadie la ha invitado. Pero está ahí, ha llegado arrasando y ahora ocupa más espacio que nadie en la habitación.*

*La doctora intenta jugar la carta más fácil: ignorarme.*

*—... controlar la digestión, al ser tan pequeña es probable...*

*— Podr ? —insiste mi voz.*

*La doctora no se rinde. El bebé, ajeno a la tensión, hace un puchero.*

*— Mira estas mejillas!  Hola, sweetheart!*

*—Doctora...*

*La doctora suspira y me devuelve al bebé. Sus ojos escrutan los míos buscando el tono adecuado.*

*—En teoría, s , Nuria. Pero es muy probable que esto vuelva a suceder.*

—Bueno, pero ahora que lo sé podemos tenerlo bajo control, ¿no? Pueden inducirme como hicieron esta vez.

—El problema es que con cada embarazo los síntomas llegarán antes. Esta vez tuviste suerte, estabas ya casi al final. Pero la próxima vez podría llegar demasiado temprano.

Miro al bebé. La verdad es que es precioso.

—No quiero que crezca sin hermanos.

—Es mejor crecer sin hermanos que sin madre.

Apenas acaba la frase se aprieta los labios arrepentida.

—Quiero decir... —lo intenta, mortificada.

—Sé lo que quieres decir —la interrumpo.

Empiezo a poner los patucos al bebé. Los nervios y el cansancio pueden conmigo, uno se me cae al suelo. La doctora lo coge e intenta ponérselo, pero el bebé se pone a llorar. Lo levanto e intento calmarlo balanceándome:

—Shhh, shhh, shhhh.

—En serio, Nuria, no sé por qué he dicho eso. Si es lo que quieres, yo no veo el motivo para no arriesgarte y probar. Estoy segura de que todo saldría bien.

—Shhh, shhh, shhh.

Fuera de la consulta, una ardilla está lamiendo el resto de un helado. Cuando paso a su lado se asusta y se sube al tronco de un árbol. Durante un rato me quedo allí, observándola e impidiéndole bajar. Cuando por fin el helado se derrite, empujo el cochecito, ahora sí, rumbo a casa.

Material extra para el primer trimestre

## Bibliografía

- Daniel Coyle, *El pequeño libro del talento*, Barcelona, Conecta, 2013.
- Seth Godin, *V de vulnerable: la vida fuera de la zona de confort*, Barcelona, Gestión 2000, 2013.
- Chris Guillebeau, *Tu sueño hecho realidad*, Málaga, Sirio, 2016.
- Pico Iyer, *El arte de la quietud: la aventura de no ir a ninguna parte*, Barcelona, Empresa Activa, 2015.
- Huw Lewis-Jones y Kari Herbert, *Exploradores: cuadernos de viaje y aventura*, Barcelona, Planeta, 2016.
- Pablo Juan d'Ors, *Biografía del silencio: breve ensayo sobre meditación*, Madrid, Siruela, 2012.
- Tiziano Terzani, *El fin es mi principio: un padre, un hijo y el gran viaje de la vida*, Madrid, Maeva, 2007.

## Vídeos y artículos on-line

- La charla de Brené Brown sobre vulnerabilidad es ya todo un clásico: <[www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability)>.
- Kennedy nos pedía que cambiáramos nuestro foco: en vez de preguntarnos «¿qué me puede aportar el mundo?» empezamos a preguntarnos «¿qué puedo aportar yo?». Te lo cuento aquí: <[www.sparksandrocks.net/es/working-time/4202/tu-puedes-cambiar-foco/](http://www.sparksandrocks.net/es/working-time/4202/tu-puedes-cambiar-foco/)>.
- La maravillosa Alyssa Monks te invita a considerar la belleza que hay detrás de la imperfección: <[www.ted.com/talks/alyssa\\_monks\\_how\\_loss\\_helped\\_one\\_artist\\_find\\_beauty\\_in\\_imperfection](http://www.ted.com/talks/alyssa_monks_how_loss_helped_one_artist_find_beauty_in_imperfection)>.
- Tus hijos necesitan tu talento: <[www.youtube.com/watch?v=04zZhq0qfAo&t=2s](http://www.youtube.com/watch?v=04zZhq0qfAo&t=2s)>.

— El fundador de Amazon reflexiona sobre la importancia de nuestras decisiones: <[https://www.ted.com/talks/jeff\\_bezos\\_gifts\\_vs\\_choices](https://www.ted.com/talks/jeff_bezos_gifts_vs_choices)>.

— Si yo pude hacerlo, tú también: <[www.youtube.com/watch?v=bpNBVUEnu4](http://www.youtube.com/watch?v=bpNBVUEnu4)>.

Has conseguido escuchar tu voz,  
recuperar tu identidad e individuar tu  
sueño. Ahora es el momento de  
arriesgarse, perder el miedo y darse el  
permiso para ponerlo en marcha.  
Es un camino difícil, se necesitan  
resiliencia y constancia. Pero sabes  
que valdrá la pena.

# SEGUNDO TRIMESTRE

Crecer

4

Abraza el miedo

*G*iro la cabeza, buscando el brillo del reloj. Son las cuatro y cuarto de la mañana. Escucho con atención. Todo es silencio. La niña no llora. ¿Entonces por qué me he despertado?

*Tras un segundo, lo noto.*

*El corazón se me acelera.*

*No, no, no, no, no.*

*Instintivamente empiezo a rascarme. Salto fuera de la cama. Me cuesta respirar.*

*«Cálmate —pienso—, seguro que no tiene nada que ver. Será el calor.»*

*Está lloviendo.*

*El padre se despierta. Le muestro las manos temblando.*

*—Nos dijeron que esto podría suceder —intenta calmarme.*

*—Estoy de once semanas. —Lloro con rabia—. ¡Once!*

*—No te preocupes. A primera hora llamas al médico, a ver qué dice.*

*Me siento en la cama a contar los minutos que quedan hasta que abra la consulta. Antes de irse a trabajar, el padre me trae un té y una tostada.*

*—Ya verás que no es nada.*

*Mi cabeza baraja frenética mil escenarios posibles. Intento respirar pausadamente, me digo que los nervios no harán bien al bebé. La niña se despierta y consigue distraerme.*

*Por fin dan las ocho.*

*La doctora B. ya no está. Nos hemos mudado, nuestra nueva médico es joven, fría como el hielo y tan anónima que en un par de años olvidaré cómo se llama.*

*Tras leer mi informe y mirarme las manos me dice:*

*—Sabes que al estar solo de once semanas tienes opciones, ¿verdad?*

*Mi mirada de disgusto debe de haber sido enorme, porque instintivamente da un respingo y se echa para atrás, como si hubiera visto un bicho.*

*—Son cosas que tengo que decir —se defiende—. Es mi obligación.*

*—Sí, lo sé.*

*—Perdona —dice mirando su ordenador.*

*—No pasa nada.*

*—Voy a pedir que te asignen al doctor P. Es el mejor. Lleva a un grupo de estudiantes que estarán encantados de seguir un caso así. He tenido ya a otra paciente con la misma condición y todo salió bien.*

*—¿De cuántas semanas estaba?*

*—No lo recuerdo, la verdad.*

*—¿Más que yo? ¿Menos?*

*Pero la doctora ya no me está escuchando. Sigue escribiendo el informe con la diligencia y rutina de una eficiente burócrata.*

*—Deja la puerta abierta al salir, ¿sí?*



*Al día siguiente, ya en el hospital, conozco al doctor P. Es un hombre de origen pakistani y de edad indefinida. Tiene un aspecto apacible y riguroso a la vez. Lleva la bata increíblemente bien planchada y los zapatos impecables. Trae a tres estudiantes, tres chiquillos que me observan como si fuera una posible pregunta de examen.*

*El doctor P. mira mi informe durante una eternidad. Voltea los folios adelante y atrás, controla datos en el ordenador, vuelve a mirar. Los estudiantes se pasan los folios en silencio, el ambiente es tan tenso que se podría cortar. Me muerdo el interior de los labios mientras estiro mi falda con las manos sin parar.*

*Por fin gira la silla y me mira fijamente.*

*De todas las frases posibles del mundo, la que dice me parece, sin lugar a dudas, la mejor:*

*—Well, Nuria. Aquí lo que necesitamos es un plan.*

---

«Cuando tengas miedo, párate y respira. Luego busca el primer pequeño paso que puedes dar. Luego otro y después otro. Así es como la gente llega a la cima del Everest.»

Martha Beck

---

Tienes que entrar al menos una vez en el tren del terror para darte cuenta: la que da miedo no es la bruja, ni la oscuridad, ni siquiera el hombre de la guadaña. El miedo ya estaba dentro de ti. Antes incluso de entrar ya había hecho su trabajo. Alimentando tu imaginación, sugiriendo mil posibilidades, agrandando cada cosa.

Lo malo es que cuando el parque de atracciones cierra, el miedo se viene a casa con nosotros.

El verdadero desafío no es cruzar el tren del terror. Es morirse de ganas de entrar y hacerlo riendo. Disfrutar cada susto y robarle la escoba a la bruja. Si lo haces así, volverás solo a casa.

*Incertidumbre* no es sinónimo de *peligro*, el no saber no siempre se traduce en perder. Compra un billete de entrada y repítete que todo va a ir bien.

Empieza a decirte —alto y claro, una y otra vez— que el verdadero peligro es quedarse en casa. No decir nada. No hacerlo. No cambiar.

El objetivo no es librarte del miedo, sino bailar con él. El peligro no es lo que pueda pasar mañana, sino lo que está pasando en tu cabeza hoy.

---

«Todos los miedos esconden un deseo.»

David Mamet

---

**E**l miedo es charlatán: hablará sin parar hasta que no puedas pensar.

El miedo es seductor: sugerirá mil planes fantásticos hasta que interrumpas tu trabajo, cojas tu abrigo y salgas a pasear.

El miedo es creativo: se le ocurrirán mil ideas para que digas «no».

El miedo es caótico: deshace planes, rompe rutinas, olvida agendas y buenos propósitos.

El miedo es egoísta: quiere ser protagonista, gritará hasta que solo exista él en tu interior.

El miedo te conoce como nadie: sabe perfectamente por dónde atacar.

El miedo exagera: a través de su lupa todo parece enorme y arriesgado.

El miedo se esconde: sabe mimetizarse para que creas que no existe.

Y aún así...

El miedo va de valiente, pero en realidad tiene miedo de ti. Sabe que, si quieres, puedes apagarlo, y lucha incansable para ser más fuerte que tú.

El miedo es útil: sin él no hay empuje, ni satisfacción.

El miedo es buena señal: aparece solo si ese objetivo te importa.

El miedo es parte de tu sueño: sin oscuridad nada puede brillar.

---

«En la vida no hay nada que temer,  
solo hay que comprender.»

Marie Curie

---

Considera el círculo vicioso del miedo. Empiezas sintiéndolo, te agarras a lo que sabes para que desaparezca, intentas escapar escogiendo una vida fácil y segura (con tu carrera, tu hipoteca y tu plan de pensiones) y de pronto doblas una esquina y aparece de nuevo, asustándote con la posibilidad de que pierdas lo que has conseguido.

El miedo siempre va a estar ahí. Puede que a veces no lo veas, pero eso no quiere decir que no esté. Tanto vale empezar a tenerlo en consideración: invitarlo a las fiestas, ponerle una copa, sacarlo a pasear.

Vemos al concursante dudar entre dos cajas y gritamos: «¡Arriesga, arriesga!». Desde el sofá de casa, con la manta y las zapatillas, el riesgo es fascinante. Lo malo es que cuando nos golpea a nosotros en el hombro, la fascinación se desvanece y lo único que queremos es salir corriendo sin volver la vista atrás.

Si solo pudiéramos entender que el miedo nos acerca a la verdad. Que si no lo sentimos, nunca podremos vencerlo.

La seguridad se nos escurre constantemente. Raramente la vida nos da la opción del premio seguro. Y menos mal. Sin riesgo y sin imprevistos

estaríamos rodeados de monotonía y de tedio. ¿Quién querría vivir en un mundo así?

Haz como el concursante. Coge una caja, cualquiera, y recuerda sonriendo: hemos venido aquí a jugar.

---

«Guárdate tus miedos.  
Comparte solo tu valor.»

R. L. Stevenson

---

¿Recuerdas tu primer amor? En medio de aquella atracción infinita, los sudores fríos y las risas flojas estaba él, el miedo, recordándote que esa persona y ese momento eran importantes.

También estaba cuando te sentaste a hacer aquel examen final, cuando jugaste el partido decisivo, cuando firmaste el contrato y cuando entre lágrimas dijiste: «Sí, quiero».

El miedo está presente en cada foto del álbum de tu historia. Recordándote que en esos momentos sí, pudiste sentirlo, pero te diste media vuelta y decidiste dejarlo atrás.

Y esa decisión, esa osadía, es la que dio valor a tus victorias. Sin miedo, los logros no valen la pena.

De vez en cuando dedica unos minutos a hojear ese álbum. Repasa cada fuerte emoción, cada conquista. Llevas años siendo valiente, tienes solo que recordarlo.

Si mañana el miedo vuelve, cualquiera que sea su nombre (decepción, fracaso, olvido...), míralo a la cara y dile: «Yo te conozco, hemos bailado

juntos más de una vez».

Te mirará sorprendido, encogerá los hombros y, aunque un poco a regañadientes, al menos por esta vez, te dejará en paz.

Ahora tú

El miedo es como cualquier otro rival. La mejor estrategia para vencerlo es conocerlo bien.

### *1. Dale forma*

Prueba a dar forma a tu miedo, de la misma manera que hiciste con tu voz interior. Cierra los ojos, intenta imaginarlo. ¿Es un hombre enjuto de nariz aguileña? ¿Una bruja con chepa y verrugas? ¿Quizá un monstruo lleno de pelos?

# Abre una página de tu cuaderno y describe o dibuja tu miedo

*Comparte tu dibujo en #temerecesestoymás #mimiedo.*

### *2. Entrevístalo*

Ahora que tiene forma, dale un nombre y establece un diálogo con él. No seas agresiva o seguirá teniendo poder. Agradécele su presencia, dile que entiendes que está ahí para defenderte. Pídele que sea específico: ¿de qué pretende protegerte exactamente? Al final, invítalo amablemente a que te deje en paz durante una época.

# Hola...

### 3. Construye una caja de logros y piropos

Cada vez que consigas algo, cada vez que alguien alabe tus habilidades o tu talento, escríbelo en tiras de papel. Decora un bote o una caja y guárdalas allí. Si lo prefieres, puedes simplemente apuntarlo en un cuaderno específico para esto. De vez en cuando, cuando la inseguridad y el miedo se hagan oír, revisa la caja o el cuaderno y recuerda lo mucho de lo que eres capaz.

*Me encantará ver tu caja en #temerecesestoymás  
#cajadepiropos.*

5

Arriégate y cambia

---

«Ayer fui inteligente y quise cambiar  
el mundo. Hoy soy sabio  
y voy a cambiarme a mí mismo.»

Rumi

---

Hace poco vi un documental sobre los pulpos. El presentador, sentado en un yate, cogía uno y lo apoyaba en el suelo. En pocos segundos el animal había desaparecido. Se había vuelto blanco, liso y translúcido, imposible de encontrar.

Luego mostraban a otro pulpo nadando en el océano. Un buceador se le acercaba y el animal se volvía como el coral, o como una roca o un alga. Mimetizándose aquí y allá con una gama de colores y de texturas infinitas.

—¿No es increíble? —decía el presentador—. No existe un animal que sepa cambiar mejor que el pulpo.

«Conozco muchos otros», pensé.

Roz Savage, por ejemplo, la mujer que cambió su trabajo en la City de Londres por la inmensidad del océano. Roz lleva años remando en solitario, ha atravesado ya el Pacífico y el Atlántico.

Concepción Arenal, la gallega que cambió su ropa por la de los hombres para poder asistir a la universidad y ayudar a otras mujeres.

O Pema Chödrön, la madre de Nueva York que, tras sufrir un duro divorcio, decidió ordenarse monja tibetana para transformar su dolor en perdón y empatía. Su trabajo ha inspirado a millones de personas.

Grandma Moses, la artista que decidió empezar a pintar cuando una artritis le impidió seguir bordando, cambiando para siempre la historia del arte americano.

Hay miles.

Y tú. Tú también. ¿A qué esperas para cambiar?

El pulpo no está cuestionándose todo el día si debe o no debe cambiar. Lo hace sin más, feliz de tener esa oportunidad. Cuando llega el enemigo, el pulpo se para, se vuelve roca unos segundos y luego sigue avanzando. Cada vez más lejos, cada vez más seguro.

No dejes que la primera presa te atrape. Cambia una y otra vez, sin necesidad de reuniones o de comités, sin tener que pedir mil opiniones. Cambia sin más, porque puedes hacerlo.

Porque es así, puedes hacerlo: cursos *on-line* que puedes seguir cómodamente desde tu casa, páginas web sencillísimas que te permiten compartir tus ideas (o tus productos) con el mundo, millones de horas de tutoriales gratuitos para adquirir cualquier habilidad que desees... Nunca como hoy ha sido tan fácil cambiar. ¿Vas a desaprovechar todas esas oportunidades?

Si el cambio te asusta, quizá le estés dando demasiada importancia. Es muy probable que eso que te parece enorme y difícil ya lo haya hecho alguien antes. Y si ellos pudieron, ¿por qué no vas a poder tú?

Sube esos escollos, los más altos, los que te asustan. Abandona en las rocas las dudas. Levanta los brazos, respira hondo y lánzate hacia el mar. Allá, en el fondo, buceando en el océano, descubrirás un mundo nuevo. Distinto. Sorprendente. Y mucho más rico.

---

«Y llegó el día en que el riesgo que corría por quedarse firme dentro del capullo era más doloroso que el riesgo que corría por florecer.»

Anaïs Nin

---

En la emergencia, lo vemos claro.

La mujer que vio cómo las llamas envolvían su apartamento y se lanzó por la ventana salvándose al caer sobre un toldo.

La madre que cogió a su hijo al vuelo cuando el cochecito resbaló y se fue a la carretera.

Lo difícil es verlo igual de claro en lo cotidiano. Cuando no hay llamas, ni humo, ni coches a cien por hora.

Entender que, la gran mayoría de las veces, arriesgarse es lo más seguro que podemos hacer.

Piensa en las veces que te arriesgaste y cambiaste. Esa vez que nadie apostaba por ti, cuando todos te decían «no lo hagas», cuando todo a tu alrededor eran escepticismo y alternativas. Lo bien que te sentó llegar a esa meta, ¿verdad?

Por alguna razón, nuestro foco siempre está en el porcentaje de riesgo, nunca en el de éxito. Cambia el foco y es probable que cambie tu perspectiva. Cambia tu perspectiva y las ganas de cambio vencerán.

Si el cambio se te resiste, haz un mapa de emociones (página 136) y deja que te ayude a decidir. ¿Cómo te quieres sentir? ¿Tomar esa nueva dirección facilitará que te sientas así? La claridad más grande llega con las emociones, no analizando objetivos y datos.

Cierra los ojos y atrévete a preguntarte el rumbo que necesitas seguir. Fíate de tu respuesta, traza tu ruta y empieza a caminar despacio.

---

«El pasado es la historia que nos contamos.»

Spike Jonze

---

En realidad, no te acuerdas del día que te perdiste en el centro comercial. Tenías solo tres años, cómo te vas a acordar. Sin embargo, has oído tantas veces la historia que puedes sentir el miedo como si te hubiera pasado ayer.

Y aquella vez que tropezaste en el escenario del instituto solo se rieron dos personas, pero en tu cabeza las carcajadas siguen sonando, y son muchas más.

No somos lo que nos pasa, somos lo que nos contamos.

Nuestra mente está llena de narraciones que cambian la objetividad de los recuerdos y los hacen solo nuestros. Algunas están ahí para protegernos, pero otras nos limitan o llegan incluso a bloquearnos.

Lo bueno de esto es que las historias siempre se pueden editar. Si lo que te estás contando no te sirve, necesitas cambiarlo ya.

Evitar los absolutismos (que hayas tropezado una vez no significa que no seas capaz de andar), dejar que el futuro se escriba solo (sin anticiparlo con frases como «nunca lo conseguiré»), probar antes de decidir que algo no se te da bien.

Cuando encuentres una historia más útil, cuéntatela una y otra vez.

Para que la nueva historia consiga sustituir a la que te está limitando tienes que darle raíces. Sin ellas hasta el ligero viento de una pequeña crítica conseguiría llevársela. Necesitas buscar evidencias en tu pasado que la apoyen, te la tienes que creer. Hechos concretos, pero también —sobre todo— emociones. Supongamos que te has dicho que no podrás convencer a un cliente. Recordar la vez que convenciste a tu hermana para que dejara el trabajo que la hacía infeliz (y lo orgullosa que te sentiste al lograrlo) te ayudará a fijar un nuevo relato en tu mente.

Supera y cambia tus historias, y te convertirás en alguien distinto. Coloca otras fotos en tu álbum mental y ese nuevo pasado traerá consigo un futuro distinto.

Ahora tú

## 1. Diseña tu mapa emocional

Para este ejercicio necesitas una cartulina grande. Escribe en el centro (una al lado de la otra) las cinco emociones positivas que tienen más significado para ti (quizá son las que necesitas sentir en los próximos meses, las que te hacen más feliz o las que te hacen conectar más con tu yo interior). A continuación, por cada una de ellas, con la técnica del mapa mental (busca en Google referencias, si no la conoces), dibuja líneas a modo de ramas en las que vas escribiendo todas las situaciones o personas que te hacen sentir esa emoción. Por ejemplo, si la emoción es la serenidad, se puede dividir en «visitar la casa de mi familia en el campo», «pasar tiempo con mi abuela», «no procrastinar», etcétera.

A continuación, dale la vuelta al folio y repite el ejercicio con tus cinco emociones negativas clave (las que no quieres sentir, las que necesitas eliminar de tu presente, las que te están frenando).

Al final, reflexiona sobre tus dos mapas: ¿qué emociones ocupan más?, ¿cuáles tienen más espacio?, ¿qué situaciones debes evitar y cuáles debes buscar para que el mapa positivo se reproduzca en tu día a día?

## 2. Claves para un cambio duradero

Si estás pensando en cambiar un hábito o estás considerando dar un giro a tu vida, no olvides estos pasos.

- × Diseña un plan realista: no exageres, busca algo que sea objetivamente factible.
- × Empieza por cosas pequeñas: divídelo en pequeños pasos para no abrumarte ni procrastinar.
- × Cambia una cosa cada vez: si intentas hacer todo de golpe, acabarás abandonando.

- × Díselo a alguien: saber que alguien espera ese cambio de ti te empujará a no rendirte.
- × Busca apoyo. ¿Cómo lo hicieron otras personas? Indaga y sigue su ejemplo.

## Mi mapa de emociones.....

*Comparte tu mapa en #temerecesestoymás  
#mimapaemocional.*

### 3. Cambia tu historia

Si tu trabajo no te motiva, pero por la razón que sea ahora mismo no puedes dejarlo, cambia lo que te cuentas cada mañana. Busca un relato que te permita entrar en la oficina con otro espíritu. Piensa en todo lo que gracias a tu trabajo te puedes permitir, recuerda lo que darían muchos por tener ese puesto, repasa las ventajas (tal vez el horario, o los desafíos diarios, o el sueldo...). Añadir una historia negativa a una situación que también lo es no hará que desaparezca, la reforzará.

Intenta darle una vuelta y de repente, desde el optimismo y la positividad, surgirán nuevas oportunidades. Quizá ya estaban ahí, pero no hay venda más tupida que la negatividad. Desátala y, por fin, las verás. Redáctala en tu cuaderno.

## Mi nueva historia

#### 4. Busca el lado divertido

¿Cómo puedes hacer que el recorrido hacia ese nuevo objetivo sea divertido? Quizá puedes darte una pequeña recompensa al final de cada etapa, o puedes hacer una *playlist* con tus canciones favoritas y escucharla solo mientras estás trabajando en tu nuevo sueño... Usa tu imaginación y tu cuaderno y combina el trabajo con la diversión para que el esfuerzo se haga más llevadero.

## Esto lo hará más divertido

6

Date el permiso

---

«Date el permiso de disfrutar tu vida.  
Nadie la va a vivir por ti.»  
Colin Wright

---

Seguro que alguna vez te han dicho eso de «elimina la palabra *imposible* de tu vocabulario».

Tengo una propuesta distinta. Olvida lo imposible. Y elimina tus «porque total...».

«No voy a escribir, porque total no lo va a leer nadie.»

«No voy a cantar, porque total ya hay miles de cantantes.»

«No voy a inscribirme, porque total no voy a entrar.»

«No voy a enviarlo, porque total ni lo abrirán.»

Prueba a cambiar tu «porque total...» por un «a pesar de...».

«Voy a bailar, a pesar de ser un pato.»

«Voy a cocinar, a pesar de no haberlo hecho nunca.»

«Voy a correr, a pesar de que esté lloviendo.»

¿Qué es lo que estás dispuesta a hacer aunque fracasas?

Cuando lo encuentres, date el permiso.

Aunque sea difícil. Aunque salga mal. Aunque te digan que no puedes.

Sobre todo si te dicen que no puedes.

Convierte el objetivo en un desafío y te dará igual el resultado. Elimina la posibilidad de triunfar y, por fin, empezarás a disfrutar.

---

«Cuando todo el mundo está en silencio,  
hasta una sola voz puede ser poderosa.»

Malala Yousafzai

---

**A**l principio, la niña se moría de ganas de participar. Levantaba siempre la mano, con entusiasmo y energía. Insistía e insistía con tesón, agarrando el brazo con la otra mano cuando se cansaba de esperar: «¡Yo!, ¡yo!, ¡yo lo sé!».

Pronto sus compañeros la empezaron a «notar»: «¡Sabionda!, ¡Presumida!».  
Un día, el profesor la miró y le dijo: «¡Baja la mano, siempre tú, no!».

En poco tiempo, la niña aprendió que destacar no es bueno. Que ser la reina de la clase te impide ser la reina del patio. Y, por supuesto, escogió el patio.

Así nos va. Mira a tu alrededor, nos hemos quedado sin líderes. En lo más alto solo tenemos mediocres, personas que nadie aspira imitar.

Vuelve a levantar la mano. Vuelve a insistir. Necesitamos tu opinión.

Empequeñecerte para que los demás se sientan mejor te hará formar parte de un dominó en el que todos acaban empequeñeciéndose.

Enseña tu parte mejor y los que te rodean harán lo mismo.

Dile a la niña que tiene permiso para hablar. Ni siquiera necesita levantar la mano. Hace tiempo que su turno empezó, estamos todos deseando oír su voz.

---

«Desgraciado el que muera sin soñar.»

Rosalía de Castro

---

Olvida el miedo al fracaso. Lo que más nos aterra es triunfar.

El éxito nos asusta porque sabemos que no es gratis: nos obliga a cambiar tantas cosas, nos hace sentir un fraude, nos da demasiada libertad.

Mejor quedarnos cómodamente donde estamos, quejándonos de todo y todos, jugando a ser las reinas de la conmiseración.

«No te muevas, no vaya a ser...», nos aconsejaron. «Mejor malo conocido», insistieron.

Y eso hicimos. Llevamos ya años inmóviles, viviendo en la casa de la vida conocida y cómoda. En la parte de arriba pasamos los días, al sótano preferimos no bajar. Está lleno de habitaciones que no queremos visitar: «sala de los ¿y si...?», «despacho de los reproches», «salón de los algún día».

De vez en cuando llegan ruidos del sótano, pero nos basta fingirnos ocupados o poner la música alta y, al menos durante un tiempo, no los escuchamos más.

Hasta un buen día. De pronto, algo sacude los cimientos y ¡bum!, la casa de la vida conocida y cómoda se desmorona y nos toca mudarnos a otra.

Ese momento es clave. Los más valientes lo saben y aprovechan la oportunidad.

Comprenden que no tienen nada que perder, que pueden probar otro tipo de casa, vivir incluso en otra ciudad.

¿Por qué esperar a un terremoto? ¿Por qué no ponerse a buscar ya? Compra decenas de cajas y empieza a clasificar. Quédate los sueños, tu talento, tu ilusión. Recicla las dudas, dona tu sabiduría y tira para siempre el miedo y la comodidad.

Llama al camión de mudanzas. Diles que te lo mereces y te vendrán a ayudar.

Una nueva casa te estará esperando. Con un sótano vacío, esta vez, para que lo llenes de recuerdos y lo puedas, por fin, aprovechar.

Ahora tú

### 1. Tu lista de «NO»:

Haz una lista en el cuaderno con una docena de cosas o más a las que vas a decir NO de ahora en adelante. Cada vez que cumplas con el compromiso, pon una cruz al lado de la correspondiente. Cuando tengas diez cruces en una, concédete algo que te haga ilusión.

## Voy a decir no

### 2. Considera el éxito

El éxito es mucho más complejo que el fracaso. Es más cómodo quedarse en una situación familiar (aunque no estemos del todo satisfechos) que aventurarse en un terreno desconocido.

Reflexiona sobre los cambios que comportaría que el proyecto que deseas empezar fuera un gran éxito. ¿Cuál de estos cambios te asusta? ¿Cuál crees que inconscientemente te está frenando?

### 3. Elimina los «porque total...»

En este capítulo te invitaba a sustituir tus «porque total...» con «a pesar de...». Identifica tus «porque total...» personales y decídetes a eliminarlos.

## Porque total...

# A pesar de que...

## 4. Cuando el éxito asusta

Estos comportamientos son típicos de las personas que tienen miedo al éxito.  
¿Te reconoces en alguno?

- × Pasas más tiempo hablando de tu proyecto que llevándolo a la práctica.
- × Estás con varios proyectos a la vez de manera superficial, sin dedicarte en profundidad a ninguno de ellos.
- × Te compras mil libros, te apuntas a mil cursos, buscas información incesantemente porque, te dices, «aún no estás preparada».
- × Eres la reina de la procrastinación.
- × Llevas varios años escribiendo este proyecto en tu lista de «buenos propósitos de año nuevo».
- × Estabas a punto de conseguirlo, pero te has saboteado de alguna manera.

7

Que la resiliencia  
te acompañe

*Una vez pregunté al doctor P. si tenía hijos.*

*—Claro que tengo —me contestó mirándome incrédulo, casi ofendido—. Yo estuve ahí, sé lo que es esperar.*

*Es un hombre pausado, sereno. Llega rodeado de sus estudiantes y antes de empezar se asegura de que todos pueden ver bien desde donde están, de que todos pueden escuchar.*

*Comienza siempre estrechándote la mano. Es algo que a los británicos no se les da especialmente bien, casi siempre te entregan la mano muerta, sin ganas. El doctor P. te la aprieta convencido. Te mira a los ojos y acompaña el apretón con una pequeña sonrisa. Tengo la impresión de que empezó a hacer esto hace años, probablemente tras leer algún manual universitario sobre trato con pacientes. Es probable que al inicio el gesto fuera forzado. No importa, ahora no lo es. Con la práctica ha conseguido que el ritual se vuelva natural y sincero, un pequeño gesto que dice tanto de sus ganas de hacerlo bien.*

*Todas sus visitas acaban, sin excepción, con un everything will work just fine. «Todo irá bien.» Y tú lo miras y te lo crees. Su serenidad te contagia y te agarras a su frase, como un enamorado a una promesa. Su optimismo es el mejor placebo. Le sonríes agradecida mientras lo ves alejarse hacia otra habitación y te sientes ya mejor.*

*Hoy el doctor P. comparte poco. Señala valores en el ordenador a sus estudiantes, les pasa los folios, los vuelve a observar.*

*A uno de los jóvenes se le escapa un ooh. Ooh no es bueno. Ooh me sobra en estos momentos. Dadme un ah, incluso un ¿eh? Pero, por lo que más queráis, que alguien se lleve este ooh.*

*El doctor se inclina hacia mí:*

—Nuria, ¿recuerdas que la terapia debía contener los valores hepáticos para que no llegaran a cuarenta y cinco? Luego llegaron a sesenta, a sesenta y dos, y aumentamos la dosis.

—Sí —respondo. No sé adónde quiere ir, pero no me está gustando nada.

—Hoy el resultado es ciento uno.

—¿Ciento uno?

—Sí. Ciento uno.

Una de las estudiantes vuelve a entrar en la habitación. Ni siquiera me había dado cuenta de que había salido. Trae consigo a tres personas más. Tres mujeres que no he visto antes.

Algo va mal.

—¿Qué está pasando? —pregunto.

—Nuria, la señorita H. es una asistente especializada en estas situaciones.

—Encantada de saludarla —me dice ella, alargándome la mano.

—¿Qué situaciones? —Estoy sudando y me doy cuenta de que he alzado demasiado la voz.

—¿Quieres un poco de agua? —me dice un estudiante.

—¡¿Qué situaciones?! —insisto.

La niña, que dormía en el cochecito en una esquina de la habitación, parece oler mi nerviosismo, porque se despierta y empieza a llorar. Me levanto como un muelle y la cojo en brazos. Mi mirada se cruza con la del estudiante más joven y creo reconocer un velo de pena en sus ojos.

*Me agito la melena con un gesto orgulloso y me siento con la niña en brazos a escuchar.*

*El doctor P. empieza su discurso. Está lleno de «es la primera vez que me sucede», «llevo en esto más de veinte años», «son todo hipótesis», «los riesgos para ti son este y este; para el bebé, en cambio, estos». Es un alarde de oratoria, son todo eufemismos, giros que dicen y no dicen, palabras adecuadas.*

*Pobre doctor P. Por un segundo me lo imagino esta noche, de vuelta a su casa. A su mujer le bastará una mirada, o quizá el modo en el que abandonará su maletín en el suelo de la entrada, para entender que ha tenido un mal día.*

*—Quiero llamar al padre —digo.*

*—Por supuesto —dice la señorita—, pero tenemos que advertirte de que cada minuto que pasa es crucial.*

*Me niego a dirigir la mirada a esa mujer. Decido ignorarla. Pienso que si la ignoro desaparecerá de la habitación. Seremos de nuevo el doctor P., su «todo va a ir bien» y yo.*

*—Necesito llamar al padre —insisto al doctor P.*

*—¿Cuánto va a tardar en llegar aquí? —pregunta ella.*

*Sigo en silencio, testaruda como un niño que no quiere probar la ensalada.*

*—¿Nuria? —insiste el doctor.*

*—Está trabajando en la ciudad —le respondo.*

*Los estudiantes miran los relojes y empiezan a hacer cálculos. Son las dos de la tarde. No hay tráfico.*

—¿Cuarenta y cinco minutos? —deciden.

*La señorita va a decir algo, pero el doctor P. alarga la mano para disuadirla.*

—Vuelve a la sala de espera, Nuria. Podemos esperar.

*Cojo a la niña y el cochecito, y salgo de la habitación. Un estudiante me sigue con todos mis folios.*

—¿Estás bien? —me pregunta—. ¿Necesitas algo?

—Un vaso de agua, por favor.

*Llamo al padre y me siento a esperar. La niña descubre unos bloques en la esquina de la sala y se va a jugar. Me traen un vaso de agua y una revista. En la portada, Angelina Jolie muestra sonriente a su nuevo bebé. «Angelina radiante: “Os presento a Vivienne”», dice el titular. Me muerdo los labios. Bebo el agua. Siento al bebé dándome patadas. Y picor, siempre el picor.*

*Setenta y tres infinitos minutos más tarde vuelvo a entrar con el padre en la consulta.*

*Algo debe de haber pasado por la cabeza del doctor P. durante esta hora, porque nada más sentarnos nos lanza un plan:*

—Creo que deberías subir a una habitación, descansar y en unas horas repetir el análisis. Lo vemos y tomamos cualquier decisión luego.

*Nos parece bien. Llegados a este punto, cualquier cosa que nos diga este hombre nos va a parecer bien. Necesitamos agarrarnos a algo, a alguien, y la convicción de su tono nos parece la boya perfecta.*

*El doctor P. se levanta para irse. Nos estrecha la mano en silencio y yo lo miro anhelante, como el cachorro que espera una pelota.*

*«¿Y? —pienso—. ¿No ves que falta algo? ¿Dónde está tu frase?»*

*Me mira y se da cuenta, pero no cede.*

*—Nos vemos en unas horas —me dice, una mano ya en la puerta.*

---

«En las profundidades del invierno  
finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano  
invencible.»

Albert Camus

---

**P**or supuesto, algo va a salir mal. Te cerrarán la puerta. Te romperán el corazón. Perderás.

Pero el momento del portazo no será lo que cuenta, ni lo que recordarás en unos años. Lo que verdaderamente te marcará es lo que hiciste justo después. Si te quedaste al otro lado, llorando y pataleando. O si te guardaste las lágrimas y fuiste a llamar a la puerta de al lado.

Cuando cierres los ojos delante de una vela o de una estrella fugaz, no pidas solo «salud, dinero y amor». Acuérdate de pedir portazos.

Sin ellos, no podrás saber quién eres de verdad ni de lo que eres capaz.

Sin ellos, no podrás mejorar.

Sin ellos, no apreciarás la maravilla de que una puerta se te abra de par en par.

Una vida sin portazos es una vida plana, aburrida y sin color. Ojalá tengas muchos y ojalá sepas enfrentarte a ellos.

Sabrás hacerlo si tienes una misión. Si crees en tus principios. Si tienes claro lo que cuenta para ti.

Si es así, la resiliencia te acompañará y nada podrá tumbarte. Porque la resiliencia es un arma invencible y quien la tiene como aliada sabe recomponerse y volver a probar. Pero para que camine a tu lado, necesitas un plan. Saber hacia dónde vas, cuál es tu largo plazo, donde está el final.

En un mundo cada vez más inestable y sorprendente, ser resilientes se ha vuelto una necesidad. Para superar baches, reconocer y aprender de los errores, para volver a empezar.

Alain de Botton dijo una vez que aprender a vivir es, en buena parte, aprender a ser resilientes. Por eso necesitamos errores y portazos: son maestros de vida y tenemos tanto que aprender.

Agárrate a la resiliencia y acumula errores, no solo victorias. Ganar fácil es de listos, ganar con esfuerzo es de sabios.

---

«La fuerza surge de la resistencia.»

Napoleon Hill

---

Una antigua historia cuenta que las personas se dividen en zanahorias, huevos y café.

Las zanahorias parecen duras, pero si las sumerges en agua hirviendo acaban destrozadas. Los huevos son frágiles, pero el agua hirviendo los vuelve más resistentes. El café no solo resiste al agua sin inmutarse, consigue además cambiarla y mejorarla para siempre.

¿Tú qué quieres ser?

Si decides ser café, mira a tu alrededor, seguro que ya conoces otras personas que lo son.

Las «personas café» tienen clara una cosa: lo más importante en la vida son los compromisos. Los que tienes contigo mismo, con tu trabajo, con los demás. Son personas optimistas: ven desafíos, no dificultades. Sus valores las hacen elásticas, pueden expandirse y abarcar nuevos horizontes, pero nunca abandonan su origen. Su presencia siempre se nota. Su recuerdo permanece, aunque ya no estén.

Si te faltan estímulos, si te parece que llevas años dormida, es probable que necesites la energía del café.

Lo bueno del café es que basta una pequeña cantidad para notar su efecto. Si cambias todo de golpe, los nervios no te dejarán dormir. Empieza mejorando algo mínimo: un detalle, un rasgo. Poco a poco, disfrutando.

Nuestra misión debería ser siempre mejorar lo que nos rodea. Para eso hay que ser resistentes, si te adaptas siempre al otro, acabarás perdiendo tu esencia y no podrás aportar.

Comprométete con tu sueño, sea el que sea, y acepta que los obstáculos serán parte del camino. Avanza con la cabeza bien alta y los ojos en la meta. Cuando llegues, mira hacia atrás. Donde hubo dificultades verás perseverancia. Y pensando en la persona que eras, la que empezó a caminar, te darás cuenta de que ya no existe. Y sonreirás.

---

«Si no puedes cambiar algo,  
cambia tu actitud.»

Maya Angelou

---

Tres mundos de los que conviene huir:

- El mundo del absolutismo; que no haya ido bien hoy no significa que no vaya a ir bien nunca.
- El mundo de la omnipresencia; que no se te dé bien dibujar no significa que seas «cero creativa».
- El mundo del personal; que tu empresa haya perdido un cliente no depende solo de ti.

Escapa de esos mundos y es probable que al doblar la esquina te esperen el optimismo y la resiliencia. Únete a ellos y su actitud te contagiará.

La vida nos impone unas circunstancias, pero llegan sin definición. Decidir si son buenas, injustas, útiles o inadmisibles depende solo de ti.

Te conviene escoger bien las etiquetas. Busca títulos que te sirvan y tus experiencias cambiarán.

La vida es ya complicada. No la compliquemos más.

Ahora tú

## 1. Dale una vuelta a los malos recuerdos

Piensa en tres experiencias negativas que hayas tenido últimamente. Con cada una de ellas responde a estas preguntas:

¿Qué lecciones has aprendido?

¿Qué puedes mejorar la próxima vez?

¿Puedes encontrar alguna ventaja que hayas obtenido gracias a ellas?

## 2. Saca los juegos de mesa

Para aprender a ver lo positivo que se esconde en cada situación hay que tener elasticidad mental. Cualquiera de estos juegos de mesa te ayudará a desarrollar la tuya.

- × Concept.
- × Catán.
- × Thinko.
- × Mastermind.
- × SET.
- × Rush Hour.
- × Ilusiones ópticas.

## 3. Sé proactiva

Para salir de una mala situación necesitas actuar. Estas preguntas te pondrán en marcha:

¿Cómo puedo contener el problema para que no sea peor?

¿Cómo puedo reducir sus consecuencias?

¿Cómo puedo reducir su duración?

¿Qué partes del problema puedo controlar?

¿Cuál es la respuesta mejor que puedo dar?

#### 4. ¡Suda!

Ya lo sabes, cualquier problema se afronta mejor con el cerebro bien oxigenado. Sal a correr, vete al gimnasio o a la piscina o ponte a bailar en tu salón.

#### 5. Busca tu modelo

Piensa en alguien a quien admires (un familiar o un amigo, o quizá el protagonista de un libro o un personaje público) y que haya pasado por una etapa similar a la que estás atravesando:

- × ¿Qué puedes imitar de su comportamiento?
- × ¿Qué puedes aprender de su ejemplo?
- × ¿Qué haría en tu lugar?

## Mi modelo es...

8

Aquí y ahora

—*¡Las seis y media! —avisa una enfermera, metiendo la cabeza en mi habitación.*

*Eso aquí significa cena.*

*Me levanto de la cama y voy al pasillo, donde me junto con otra media docena de mujeres con más o menos barriga que yo. Hacemos la fila delante del carro de comida. De postre hay custard, mi favorito.*

*Llevo la bandeja a la habitación. La niña está sentada en la cama leyendo un libro con el padre. Tenemos suerte, aguanta muy bien todas estas horas de hospital.*

*Hace ya un buen rato que repetí el análisis, pero el doctor P. aún no ha subido. Empiezo a cenar.*

*Una enfermera llega con el doppler.*

*—Vamos a ver qué nos dice tu hermanito —dice a la niña.*

*—Hermanita —la corrijo.*

*—¡Ah, hermanita! —Sonríe—. Veamos.*

*El frenético y asegurador pu-pum, pu-pum, pu-pum del bebé resuena en la habitación. La niña escucha maravillada.*

*—Perfecto —dice la enfermera, quitando los velcros—. El doctor P. estará aquí enseguida.*

*Los minutos no pasan. Encendemos la televisión, intentando distraernos con uno de los miles de programas sobre búsqueda de casas. La presentadora*

*está regañando a una pareja: «No habéis considerado la ubicación. La ubicación lo es toodo», les dice alargando los brazos para enfatizar.*

*Seguimos esperando.*

*Abrazo a la niña. Tiene los ojos grandes y los mofletes enormes, no puede ser más bonita. Le doy un buen achuchón mientras pienso en aquel día, años atrás, en el que una mujer llamada Emily me dijo que escuchara mi instinto. Me acaricio la barriga. Siento moverse un piececito, o quizá una mano. Pienso que el bebé me está chocando los cinco y lo tomo como una señal. Sonrío.*

*Todo va a ir bien.*

*La niña comparte la custard conmigo. En la televisión, la pareja sigue sin tomar una decisión: ¿ubicación o tamaño?*

*Oímos pasos por el pasillo y una voz familiar. El doctor P. ya está aquí.*

*—Well, Nuria. Ya tengo los resultados.*

*Lo miramos mientras revisa los folios. Somos dos olímpicos esperando el resultado de la photo finish, todo esperanza y ansiedad.*

*—Han bajado a setenta y seis.*

*Hemos ganado.*

*—¿En serio? —suspiramos.*

*—Yo estoy tan extrañado como vosotros. La verdad es que es todo sorprendente. Pero lo importante es que creo que podemos seguir esperando. Por ahora prefiero que te quedes en el hospital y vamos repitiendo los análisis, ¿Ok? Nos vemos en un par de días.*

*El doctor P. saluda y está a punto de irse. Me estrecha la mano. Nos miramos y me sonrío.*

*—Todo va a ir bien —concede, por fin.*

---

«Lo que escogemos hacer, y cómo lo afrontamos, es lo que determinará si la suma de nuestros días se parecerá más a un borrón o a una obra de arte.»

Mihály Csíkszentmihályi

---

La paradoja del tiempo es que cuanto más nos olvidamos de él, más lo disfrutamos.

Esos momentos en los que miramos el reloj y han pasado horas sin que nos diéramos cuenta. Llenando lienzos, caminando por calles llenas de vida, charlando con esa persona especial... Nada llena más nuestro espíritu. Sentir que el tiempo ha desaparecido mientras hacíamos algo es probar un atisbo de felicidad.

Lo llaman *flow*, ese estado en el que nuestra mente está tan absorbida en lo que estamos haciendo que todo lo demás desaparece.

Es un estado evasivo, se escabulle a nuestra voluntad como el enamoramiento o el sueño, no lo podemos provocar.

Lo que sí podemos es crear las condiciones para que vuelva a ocurrir.

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste así? ¿Qué estabas haciendo?

Cuando hayas dado con esa actividad, esa que tiene la llave para frenar tu tiempo, ponte con ella.

Para que el tiempo se pare es importante el nivel de la actividad: ni tan complicada que la frustración impere, ni tan fácil que entre en la habitación el aburrimiento.

Si lo que te absorbe es la cocina, olvida la tiranía de las recetas complejas, pero no hagas tampoco el plato de siempre. Disfruta innovando esa receta que se te da bien, desafíate y añade algún cambio y es probable que, por fin, el tiempo empiece a volar.

Puedes pasar tus horas recordando fantasmas pasados o imaginando posibles futuros. Pero sabes bien que todo lo que tienes es este momento. Nada más.

Si quieres apagar el ruido mental de lo que fue o lo que será, busca incesantemente estos momentos de plenitud y dedícate a ellos, con pasión.

Regálales tu tiempo. Sabrán utilizarlo como nadie.

---

«Empieza a vivir, y cuenta cada día  
como si fuera una vida.»

Séneca

---

El camino del presente pasa por los sentidos.

El problema es que hace tiempo que hemos dejado de usarlos.

Pasamos los días viendo mil cosas, pero hemos dejado de mirar.

Vivimos entre mil ruidos y ya nadie sabe escuchar.

Cuando el barista nos trae el café perfecto no nos paramos a disfrutarlo. Encendemos la cabeza y es lo único que usamos, sin cesar: «¿Por qué no me lo hizo así ayer? ¿Me hará el café igual mañana? ¿Cómo podría hacerlo así en casa?».

Pide a tu mente que se vaya a descansar. Intenta apagarla un segundo, dos, tres. Vuelve a dar protagonismo a tus sentidos. Déjalos que estiren tu tiempo, pídeles que lo vuelvan infinito.

Al principio te resultará imposible. La cabeza lleva demasiado tiempo al mando, no va a ser fácil hacerla callar.

Sigue intentándolo. Siéntate en un lugar tranquilo y concéntrate en un sentido cada vez: en un color, un aroma, un sonido...

Tu mente empezará a patallar: «¡Tenemos mil cosas por hacer! ¿Qué es esta tontería? ¡Estás demasiado ocupada para esto!».

Bla, bla, bla.

Ignórala. Tú a lo tuyo. Deja que hable.

Poco a poco dejarás de oírla. Al principio por unos segundos, luego un minuto o quizá más.

Hasta que un buen día, por fin, lo tendrás ante ti: el momento presente. Tu aquí. Tu ahora.

Durará un instante y luego se irá. Pero dentro de ti te quedará la sensación de haber rozado algo eterno. Algo solo tuyo, pero a la vez de todos. Es una sensación increíble, te aseguro que cuando la pruebes, volverás a por más.

---

«Presta atención. Todo está en prestar atención. Absorbe todo lo que puedas, no dejes que las excusas y la monotonía de tus obligaciones reduzcan tu vida.»

Susan Sontag

---

La clave es no usar el piloto automático.

Si vas al trabajo todos los días por la misma ruta, si cada miércoles sin falta cenáis sopa y tortilla..., pedazos de tu tiempo desaparecerán. Llegarás a la oficina sin darte cuenta, te sentarás a la mesa y no recordarás haber preparado nada. Porque realmente no estabas en la cocina, ni en el coche. Tus manos puede que sí, pero tu mente estaba lejos, en otro lugar.

El piloto automático es un ladrón de tiempo. Si lo enciendes pasará a poseer tu vida, el muy avaricioso, siempre intentando quitarte más y más.

¿Quieres apagarlo? Rompe tu rutina.

La rutina es esencial: aumenta nuestra productividad, calma el caos mental. Pero si quieres recuperar tu presente prueba a saltártela de vez en cuando.

Ahora que se habla tanto de *mindfulness* se habla también de la «mente del principiante». Para hacer algo «estando ahí», mientras lo haces, tiene que ser nuevo para ti. El desafío trae consigo el regalo de la presencia.

Ese es el motivo por el que, en las grandes orquestas, se pide a los intérpretes que cambien de vez en cuando su manera de afrontar cada pieza, aunque sea con una mínima variación. Ellos disfrutan más y el público aprecia su entusiasmo.

Cambia tú también tu ruta un día, decide preparar otro plato. Adquiere el hábito de buscar cosas nuevas y el mundo volverá a maravillarte.

Cambia, y notarás más.

Y cuanto más notes, más vivirás.

---

«Hoy es un regalo, por eso se llama presente.»

Bil Keane

---

«**N**uestro nene ya camina y no tiene ni un año.» «Voy a probar esta técnica para que empiece a leer ya.» «Con este estímulo aprenderá a contar antes...»

El tiempo que tenemos es limitado. ¿Por qué nos empeñamos en acelerarlo? Tanto correr y de pronto pestañas y ahí están, las cajas y las maletas que se lleva a la universidad.

Las abuelas nos lo dicen constantemente: «¡Acuérdate de disfrutar cada segundo!». Pero no las escuchamos, estamos demasiado ocupadas intentando que nuestro hijo haga lo que hacen ya los demás.

Hasta que un día, igual que les pasó a ellas, nos damos cuenta...

De la superficialidad de todo, de lo innecesario, del sinsentido, de que ni nos acordamos de aquello en lo que pusimos tanta energía.

Lo que importa, lo que de verdad permanece es tan, tan poco. Sonrisas, miradas cómplices, paseos sin rumbo, abrazos entre sollozos, soplidos en las heridas y cosquillas. Poco más.

Ojalá pudiéramos abrir los ojos antes. Concentrarnos en crear más momentos de los de verdad.

Elimina lo superfluo, baja el ritmo, olvídate del estímulo de moda y céntrate solo en la personita que tienes enfrente. No necesitas correr, lo que necesitas es parar.

---

«Qué extraordinario, dejar estar.»  
Cheryl Strayed

---

Si quieres matar tu presente, utiliza las palabras «¿y si...?». Son infalibles.

«¿Y si hubiera hecho eso?»

«¿Y si no hubiera dicho nada?»

«¿Y si me sale mal?»

«¿Y si al final no vale la pena?»

Los «y si...» viven siempre en el pasado o en el futuro, no conocen el tiempo real. Son cobardes, se quedan quietos esperando el momento adecuado para enseñarte la maleta que llevan, repleta de titubeos y de dilemas.

Los «y si...» son pegajosos. Pringan tu cabeza y manchan cada parte, es muy difícil quitarlos del todo.

Para hacerlo has de utilizar una mezcla de valentía y decisión. Míralos a la cara y empieza a frotar. Decide que no necesitas tantas posibilidades, total, ya no las vas a volver a usar. Elimínalas todas y verás que la satisfacción será enorme. Tendrás, por fin, una mente limpia, vacía, un lugar para poder pensar.

Sin los «y si...» tendrás espacio para acomodar el presente. La vida hay que afrontarla como los nómadas. Sin mucho equipaje.

Ahora tú

## 1. Dedicar todos tus sentidos a una naranja

Dedica varios minutos a observar, pelar, cortar y comer una naranja. Utiliza tus cinco sentidos. Obsérvala con atención (analizándola como si nunca la hubieras visto), concéntrate en su tacto, siente su aroma y su sabor. Intenta que durante esos minutos no exista nada más.

## 2. Utiliza apps

Estas *apps* te ayudarán a calmarte, meditar y aprender a disfrutar el momento:

- × Headspace.
- × Buddhify.
- × Welzen.
- × Calm.

## 3. Limpia como nunca

Escoge una tarea doméstica que tengas que hacer. En vez de afrontarla como siempre, sin muchas ganas, deseando que termine, conviértela en una experiencia totalmente diferente.

Presta atención a cada detalle, siente tus músculos mientras se mueven, escucha atentamente el sonido del paño o de la escoba, concéntrate en cada plato que laves o en el olor de los detergentes.

## 4. Desafiate a notar

Escoge un momento de tu rutina diaria y comprueba si notas los detalles. Por ejemplo, antes de entrar en la panadería donde vas a diario, pregúntate:

¿sabes de qué color tiene los ojos la panadera?, ¿qué dibujo lleva en su uniforme?, ¿cuántas estanterías hay?, ¿tienen magdalenas?, ¿hay cuadros colgados en las paredes? Desafiate a menudo cambiando de lugar e intentando notar cada vez más.

## 5. *El paseo sonoro*

Sal a dar un paseo y haz una lista mental de todos los sonidos que escuches. ¿A que son muchos más de los que creías?

# Material extra para el segundo trimestre

## Bibliografía

Carol Dweck, *Mindset: la actitud del éxito*, Málaga, Sirio, 2016.

Malcolm Gladwell, *David y Goliat*, Madrid, Taurus, 2013.

Leonard Koren, *Wabi-Sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos*, Barcelona, SD, 2015.

Randy Pausch, *La última lección*, Barcelona, Grijalbo, 2008.

Steven Pressfield, *La guerra del arte*, Nueva York, Black Irish Books, 2013.

Mark Williams, *Mindfulness, guía práctica*, Barcelona, Planeta, 2013.

## Vídeos y artículos *on-line*

— Tres estrategias para vencer tu resistencia:  
<[www.sparksandrockets.net/es/working-time/2239/lucha-entre-sueno-y-resistencia](http://www.sparksandrockets.net/es/working-time/2239/lucha-entre-sueno-y-resistencia)>.

— La increíble Roz Savage:  
<[www.ted.com/talks/roz\\_savage\\_why\\_i\\_m\\_rowing\\_across\\_the\\_pacific#t-54517](http://www.ted.com/talks/roz_savage_why_i_m_rowing_across_the_pacific#t-54517)>.

— Lo que te pasa por la cabeza cuando se está estrellando tu avión:  
<[www.ted.com/talks/ric\\_elias](http://www.ted.com/talks/ric_elias)>.

— Un maravilloso proyecto de la Universidad de Stanford sobre la resiliencia, lleno de historias inspiradoras:  
<<https://vptl.stanford.edu/resilience-project>>.

— La importancia de desarrollar determinación y coraje:  
<[www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance](http://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance)>.

— Los cinco reproches más comunes en el lecho de muerte:  
<[www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying](http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying)>.

— Una bonita iniciativa de Acción contra el Hambre con más de cien ejemplos de resiliencia: <<http://100ejemplosderesiliencia.org/>>.

Te has hecho fuerte. La semilla que llevabas dentro de ti ha crecido y es el momento de compartirla con los demás. Para algunas, esto puede suponer retomar una pasión. Para otras, emprender. A lo mejor significa, simplemente, que a partir de ahora tu voz sonará alta y clara.

Abrirse al mundo es perdonar. Es abrazar la empatía, eliminar lo superfluo, priorizar. Necesitarás ser creativa, usar tu imaginación y, sobre todo, confiar en ti.

# TERCER TRIMESTRE

Renacer

9

## El perdón

*Una mañana decido llamar a la doctora B.*

*No resulta fácil. Ya no es nuestra médico y la elasticidad mental no abunda entre las secretarias británicas.*

*Tras varios minutos dentro de un tedioso bucle —«Pero ¿ya no es su médico, verdad?», «Lo era», «Este número es solo para pacientes», «Soy una paciente», «Pero no de ella»...—, pierdo la paciencia y decido abandonar. Antes de colgar le pido sin mucha esperanza: «Dígale que me llame».*

*Elasticidad puede que no, pero ¿eficiencia? Esa abunda. Un par de horas después me llama ella:*

*—¿Nuria? ¿Eres tú?*

*—Doctora B. —Mi entusiasmo al oír su voz la alarma.*

*—¿Va todo bien? ¿La niña está bien?*

*—Sí, la nena está bien.*

*—Me alegro. ¿Cómo te puedo ayudar?*

*—Estoy embarazada.*

*—That's marvelous! —dice genuinamente contenta.*

*—Y ha vuelto el picor. He estado pasando noches en el hospital.*

*Sigue un silencio. Pero la doctora B. es una mujer inteligente y no permite que se alargue. Habla justo un segundo antes de que el silencio nos caiga encima como una losa.*

—¿De cuántas semanas estás?

—Veintidós.

—A la nena le va a encantar tener alguien con quien jugar.

*Estoy llorando.*

—Nuria...

—¿Sí?

—¿Sabes qué es lo primero que tienes que hacer?

—Calmarme —respondo.

—No, Nuria. Lo primero que tienes que hacer es perdonarte. Las cosas están así. No puedes hacer nada. Te toca vivir un día a la vez.

---

«Vencer y perdonar es vencer dos veces.»

Pedro Calderón de la Barca

---

En estos momentos estás viajando en un globo. Un globo grande, precioso, capaz de llevarte a ese lugar donde debes ir, llamado destino.

Para que te eleves y puedas partir tienes que aligerar tu carga. Si te quedas anclada en tu historia no podrás despegar.

Empiezas a deshacerte de fardos y pronto te das cuenta: lo que más pesa son las heridas, pero son también lo más difícil de soltar. Para deshacerte de ellas, has de perdonar.

Nos han enseñado que perdonar es sinónimo de derrota, que perdonar al que te ofende es dejarle ganar. Sin embargo, perdonar no tiene nada que ver con la otra persona. El perdón es nuestro, no del otro. Es un regalo que te haces a ti.

Perdonar no significa quitarle responsabilidad a quien nos hiere, significa quitarle el poder. Porque si no perdonas estarás permitiendo que te siga robando momentos, todos los que vive dentro de ti.

Si no abandonas el peso de las heridas seguirás bloqueada, prisionera en un estado de aislamiento y rencor. La falta de perdón afectará a todo: a tu creatividad, tus relaciones, tu trabajo. Eso es dar parte de tu vida a quien te hizo daño, no lo puedes consentir. Tira por la borda la rabia y el

resentimiento y se romperá la cuerda que os unía. Por fin serás libre y te podrás ir.

Tu destino te espera. Y es todo tuyo. No se lo regales a nadie, se quedaría sin utilizar.

---

«Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, la valentía para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia.»

*Oración de la serenidad*

---

**H**asta que no te perdones, tu vida estará en pausa.

Sí, lo sé, perdonarse es mucho más difícil que perdonar. Podemos perdonar la ofensa más grave, pero ¿nuestra mínima falta? De eso ni hablar.

Perdonarnos nos cuesta porque somos más duras con nosotras mismas que con los demás. Además supone dar una patada a nuestro ego, reconocer que nos equivocamos, que no somos perfectas, que pudimos hacer más.

Puedes evitar a quien te hizo daño, pero contigo has de vivir día y noche. Si no te perdonas te levantarás cada mañana con un ruido mental infernal.

La herida está hecha, no la hagas empeorar. El perdón es la cura; el remordimiento, la sal.

Perdonarte no comporta cambiar tu opinión de los hechos. Ni excusarlos, ni olvidar. Comporta solo abandonar la esperanza de un pasado distinto. Aceptar el que fue, dejarlo ahí y volver al momento presente.

Es dejar de avergonzarse y quererse lo suficiente como para darse otra oportunidad. Es ser amable contigo, para poder serlo con los demás.

Encuentra la fuerza para perdonarte y seguir adelante. Para convertirse en héroes hay que luchar. Y las luchas siempre dejan cicatrices. Prepárate para llevarlas con orgullo. Los que te quieren ni siquiera las notarán.

Ahora tú

## 1. *Plantéate estas cuestiones*

- × ¿Cuál es el coste de seguir atada emocionalmente a esto (desilusión, decepción, resentimiento...)?
- × ¿Cómo puedo interpretar esta experiencia para que en vez de «sacarme» me aporte?
- × ¿Cómo puedo usar esta lección para enseñar a los que me rodean (y que puedan quizá ahorrarse una experiencia así)?

## 2. *La silla vacía*

Si no te gusta escribir puedes probar esta otra técnica: coloca una silla vacía enfrente de la tuya e imagina que la persona a la que tienes que perdonar está sentada allí. Dile todo lo que necesites. Enfádate, llora, grítale... Al final dile que la perdonas y que puede irse.

## 3. *La carta*

Escribe una carta a la persona que necesites perdonar (o a tu yo pasado, si es a ti a quien necesitas hacerlo). Explícale el motivo de tu decepción o de tu dolor, lo que te ha comportado, lo que supuso. A continuación, escribe que lo (te) perdonas, que estás dispuesta a pasar página. Agradece al final lo que esta experiencia te ha enseñado.

10

## La confianza

---

«Planta tu propio jardín y decora  
tu propia alma antes de esperar  
a que alguien te traiga flores.»

Veronica A. Shoffstall

---

Con los años has tejido una red enorme. Excusas para no hacer algo, razones por las que no serías capaz, motivos por los que no vale la pena... Has trabajado incansable como la mejor de las arañas y ahora reinas en el centro, protegida por metros y metros de argumentos que defienden la falta de confianza que tienes en ti.

Sal de ahí. Tus hijos confían en ti. ¿Qué esperas para hacerlo tú también?

Si no te crees capaz de algo, no lo vas a intentar. La confianza es el primer paso, la primera ficha del dominó que pone a todas en marcha.

La confianza cuesta. Todos tenemos una historia que la hace difícil, una anécdota de la infancia que nos repetimos sin parar y que va dándonos hilo: «No vales», «No puedes», «No sirves», «Son tonterías», «Eso no es para ti».

Afánate en buscarla. Llénate de datos y razones objetivas que consigan romper el hilo: la vez que lo conseguiste, el día que todos se sorprendieron, aquel aplauso, la mirada orgullosa, la meta alcanzada.

Si no quieres hacerlo por ti, hazlo por los que te rodean. Tus excusas acabarán por paralizar a los que se te acerquen, no dejes que tu red los atrape. Si tú no te crees capaz, tu jefe pensará lo mismo. Si te convences de que no vale la pena, tu hijo también dejará de probar.

Empieza a creértelo. Finge, si es necesario. Poco a poco la ficción se basará en tus días y se volverá real.

---

«La fe es el pájaro que siente la luz cuando  
el amanecer aún es oscuro.»

Rabindranath Tagore

---

«Hay que tener fe.» ¿Recuerdas ese lema tan de nuestras abuelas? En algún momento decidimos que ese concepto pertenecía a los misales de nácar, al olor a incienso y a los libros de Celia y dejamos de usarlo.

¿Quién ha dicho que la fe es para los creyentes?

Tengas o no tengas un credo, no prescindas nunca de la fe.

La fe trae consigo optimismo, vasos siempre medio llenos, un enfoque positivo. Y eso, lo dicen los científicos, es la diferencia que puede hacerte ganar.

La fe es un gigante bueno, abarca todo con sus grandes brazos. Si se lo permites te levantará, te mecerá y te susurrará al oído que todo irá bien.

Cambiará la lente con la que estás mirando esa dificultad. Cogerá una lupa si es necesario: te ayudará a descubrir ventajas que ahora no ves.

No tienes que entender todo, solo tienes que confiar. Con el tiempo es probable que eso que ahora se te escapa acabe teniendo sentido.

El destino no es una línea recta. A veces coge atajos, otras veces desvíos. Pero sabe siempre adónde va. A lo largo del camino te deja pistas para que confíes en él. Las llaman *serendipias* y son como las miguitas del cuento. Cada vez que encuentres una sabrás que vas bien. Sigue caminando y llegarás a casa.

Buena parte de la posibilidad de alcanzar el éxito es creer que puedes llegar a él. Y la fe puede darte esa posibilidad. Quiere dártela, de hecho. Deja que lo haga. Te darás cuenta de que la necesitabas. «¿Dónde has estado?», te preguntarás.

Siempre habrá zonas oscuras que te costará atravesar. La fe te ayudará a apartar la maleza, te dará una linterna, te animará. Cuando llegue la noche te envolverá de esperanza y juntas descubriréis nuevas estrellas, o quizá un nuevo planeta o un lejano mundo, aún por explorar.

Ahora tú

## 1. Me valoro y doy valor

Este ejercicio es ideal al final de cada día (sin agobios, hazlo lo más a menudo que puedas). Se llama «Me valoro/Doy valor». Al final de cada día usa tu diario para apuntar tres cosas concretas que has hecho para valorarte (por ejemplo: «He llamado a tres potenciales clientes», «He dicho no a ese empeño impuesto que me robaba tiempo»...) y tres que has hecho para dar valor a quien te rodea (por ejemplo: «He ayudado a mi socio para que acabara el informe antes», «He escuchado a esa madre del cole que está pasando una mala racha»...). De vez en cuando, vuelve a leer tus listas de días pasados, entenderás lo importante que eres.

## 2. Cuida tu cuerpo

Comer sano y hacer ejercicio son dos de las cosas que mejoran más nuestra autoestima. Comprométete a hacer dos o tres cambios concretos en las próximas semanas para mejorar tanto tu alimentación como tu entrenamiento semanal. Busca recetas ricas y fáciles y un deporte o unas clases que te resulten divertidas. De lo contrario, ya lo sabes, en pocos días es probable que los buenos propósitos desaparezcan. Puedes usar tu cuaderno para anotar las recetas y los planes de entrenamiento.

*Comparte tus planes y tus recetas en  
#temerecesestoymás #mecuido.*

## 3. Tu collage personal

Realiza un *collage* con recortes de papel o, si prefieres hacerlo digital, crea un tablero de Pinterest privado, solo para ti, con fotos de tus logros (esa tarta que te sale tan bien, momentos de felicidad de tus niños...), tus habilidades

(tus diplomas, títulos, premios...), las experiencias que salieron redondas (ese viaje que resultó perfecto o la fiesta que organizaste que salió fenomenal...). Es probable que la idea de acumular todas estas «medallas» te resulte rara, incluso que te parezca mal. Tendemos a confundir el amor propio con la vanidad, pero todos merecemos apreciar las cosas que nos han supuesto esfuerzo y empeño.

*Comparte tu collage en #temerecesestoymás  
#mecuido.*

#### 4. Considera el voluntariado

Si participas en una causa podrás ayudar a los demás, pero, sobre todo, sentir que tu tiempo está dedicado a algo que merece la pena aumentará tu autoestima. Haz una lista en tu cuaderno.

## Asociaciones a las que voy a llamar.....

#### 5. Tu cuaderno de serendipias

Nuestros días están llenos de coincidencias. Dedícales un cuaderno especial. La ventaja de este ejercicio es que el hecho de notarlas y apuntarlas enviará una señal a la parte de nuestro cerebro que distingue los estímulos (el sistema de activación reticular o RAS, por sus siglas en inglés), y eso hará que cada vez las notes más.

#### 6. Una hora para ti

Al menos una vez a la semana, regálate una hora toda para ti y dedícala a hacer algo que te haga feliz. Visita una exposición, concédete un masaje o una sesión en un *spa*, siéntate en tu café favorito con un buen libro... Si valoras tu tiempo en soledad, las personas que te rodean aprenderán también a respetarlo. Haz una lista en tu cuaderno.

## Mis próximos planes.....

*Me encantará conocer tus planes en  
#temerecesestoymás #mecuido.*

11

## La empatía

—*Lo que queremos es que os hagáis a la idea. Que os familiaricéis con la sala, las máquinas, el personal.*

*La asistente social es como uno de esos CD de música relajantes. Al principio, la lentitud de su voz y su tono monótono te calma, pero al poco rato acaba irritándote. Lleva ya diez minutos explicando las ventajas de visitar la sala de prematuros, como si tuviera que convencernos, como si fuera algo que podemos escoger no hacer.*

*Por fin se decide a abrir la puerta de la sala. El silencio es potentísimo, solemne como el de una catedral.*

—*Podéis pasar.*

*Llevamos batas y zapatillas de papel. Son de usar y tirar, precarias como nuestro estado de ánimo. Entramos poco a poco, sintiendo una mezcla de curiosidad y rechazo.*

—*En estos momentos tenemos tres bebés aquí.*

*En la primera incubadora hay una niña minúscula.*

—*Se llama Mary —digo leyendo el cartel.*

—*Mary, sí —dice la asistente—. Lleva aquí tres semanas.*

*A mi derecha, una madre tiene a otro bebé pequeñísimo en brazos. El bebé está unido a la incubadora por varios cables y acaba de tomar un biberón.*

*La madre y yo cruzamos la mirada. Jamás he visto tanto cansancio en dos ojos.*

—*Hola —la saludo.*

—Hi! —responde amagando una sonrisa.

*Me agacho y miro al bebé. Le sobra pijama por todas partes. Sonríe beato, haciendo pucheros.*

—¿Puedo tocarlo? —pregunto a la madre.

—Claro —responde—. Se llama Óscar.

—Te vendrá bien tenerlo en brazos —dice la asistente—. Familiarizarte con ese tipo de peso, de tamaño...

*No consigo concentrarme en lo que me está diciendo. La manita de Óscar está apretando mi índice con una fuerza sorprendentemente inmensa.*

—¡Vaya! Mirad esto, es un luchador —digo a la madre.

—Lo es —responde hinchada de orgullo.

—Ahora tenemos que irnos —dice la asistente social, empujándonos lentamente hacia la puerta.

—¡Adiós, Óscar!

*La madre coge su manita y la agita:*

—Say, bye bye!

*En las semanas sucesivas, cuando duermo en el hospital, intentaré siempre volver a esa sala.*

*Una enfermera guarda la puerta y a veces me manda de vuelta a la habitación. Usa siempre la expresión «momento delicado». «Hoy no se puede, es un momento delicado...» «Vuelve más tarde, es un momento delicado...»*

*Pero la mayoría de las veces están encantados de tener madres que den el cambio. Quieren que los bebés tengan contacto físico y no todas las familias pueden ir a diario.*

*La madre de Mary, la niña minúscula, vive lejos y no siempre puede visitarla. Las enfermeras me dejan darle un biberón, frotarle la espalda, cambiarle el pañal. Me gusta visitarla, ver cómo crece, sentir que puedo ayudar.*

*Un día entro en la sala y la incubadora de Mary está vacía. Ver tantas películas ha condicionado lo que esa imagen representa para mí y me imagino lo peor.*

*La enfermera ve la inquietud en mi cara y se acerca:*

*—Mary está bien —me dice sonriendo—. Ya está en casa.*

*—Era una campeona —le respondo feliz.*

*—Son todos campeones aquí —me corrige—. Los que se quedan y los que se van.*

---

«Estoy aquí —decía su mano en la herida—, durante toda una música te acompaño lejos y te guardo tu dolor en mi mano.»

Erri de Luca

---

Qué difícil es darse cuenta del otro. Darse cuenta de verdad.

Qué difícil escuchar sin más, sin buscar validación, sin querer aportar.

Y qué inmensidad se abre cuando nos ofrecemos a él, sea quien sea.

Mientras escribo, el mundo se ha vuelto loco. Abrir un periódico en un día cualquiera te encoge el corazón. La empatía escasea. En algún momento la perdimos, creímos no necesitarla y la abandonamos, sabe Dios en qué lugar.

Empecemos a buscarla. Nos sirve más que nunca.

Volvamos a estirar el brazo hasta rozar al de enfrente, asintamos en silencio, preguntemos una vez más: «No, en serio, ¿cómo estás?».

Acompañar al otro (en su dolor, en su alegría, en su incertidumbre..., donde quiera llevarnos) es un honor. Es salir del propio binario y disfrutar un panorama distinto, es poder ver lo que nunca vimos.

Cada vez que te metes en el mundo del otro, el tuyo mejora. Se hace más grande, casi como si ganara otra habitación. De pronto, te caben más opiniones, más experiencias, nuevas historias.

La empatía es lo que más nos enriquece. Pero es un tesoro difícil de encontrar. Requiere mucho esfuerzo, una cosa es decir «lo siento» y otra sentirlo de verdad.

Funciona como un cubo de Rubik. Al principio te será difícil entender qué palabra o qué gesto has de mover. Pero con la práctica cada vez te será más fácil. Desarrollarás tácticas que te permitirán alinearte con el otro a gran velocidad.

La próxima vez que alguien comparta contigo un problema no corras a dar tu opinión. No intentes buscar una solución, ni quieras saberlo todo. Quédate ahí, en silencio, el tiempo necesario. Sin más.

Creemos que nuestros problemas son únicos, que nadie puede entendernos. Si tan solo nos diéramos cuenta de que son justo esos problemas los que nos conectan a los demás, los que nos hacen ser parte de este loco mundo.

Las personas más bellas son las que han superado más derrotas. Porque la vida les ha dado sensibilidad y compasión. La empatía no escapa de la complejidad, la persigue.

Ojalá tu camino no se llene solamente de triunfadores. Ojalá puedas contar a tu lado con alguien que se ha levantado tras una fea caída. Sus reflejos conseguirán sujetarte cuando tropieces y te enseñarán a hacerlo, cuando te toque a ti sujetar.

---

«No leas, como hacen los niños,  
para divertirte o, como los ambiciosos,  
para instruirte. No, lee para vivir.»

Gustave Flaubert

---

Ya puedes añadir otra a la larga lista de ventajas que tiene leer un buen libro.

Un reciente estudio demostró que leer novelas aumentaba la empatía de los estudiantes. No servía cualquier novela. Tenían que ser libros de un cierto espesor literario, aquellos en los que los protagonistas no hacen siempre cosas predecibles que podamos anticipar. Ese tipo de novelas que consiguen que en vez de ponemos en el lugar de los personajes *seamos* ellos mientras las leemos.

Es indudable que gracias a la ficción entendemos más la realidad ajena. Meterse en la vida de un personaje es el entrenamiento perfecto para saber hacerlo luego en la vida real.

¿No tienes tiempo para leer todo lo que te gustaría? Prueba a levantar más la mirada.

Los grandes personajes están ahí, delante de ti. Si solo supieras la historia de la cajera de tu supermercado te maravillaría que tenga fuerzas para sonreírte cada día. Si tu compañero de trabajo te contara cómo llegó hasta allí dejaría

de ser alguien anónimo y aburrido y se volvería una inspiración para ti. ¿Y esa madre del cole que parece siempre cansada? Su historia te dejaría con la boca abierta.

Pasamos el día con la cabeza baja en las pantallas y nos perdemos las grandes historias que nos pasan delante. Mañana en el metro, olvida el Instagram. Observa a los pasajeros, intenta imaginarte quiénes son, cómo pasan sus días, adónde van.

Escucha y maravíllate con las conversaciones que te llegan cuando caminas por tu ciudad. Indaga sobre tus antepasados, seguro que entre ellos hay personajes que no tienen nada que envidiar a las grandes novelas.

Empápate de historias y tu empatía aumentará. Así, cuando esa persona que te importa te pida que te pongas en su lugar, sabrás hacerlo, y tu presencia la confortará.

Ahora tú

## 1. La lista de libros

De todas las novelas usadas por los psicólogos de Nueva York en el experimento sobre la empatía, estas son las tres que funcionaron mejor:

- × Los cuentos de Antón Chéjov.
- × *La esposa del tigre* de Téa Obrecht.
- × «El corredor», uno de los cuentos recogidos en *El ángel esmeralda* de Don DeLillo.

## 2. Cultiva tu curiosidad por los desconocidos

Busca artículos o blogs dedicados a personas desconocidas (tienes un ejemplo al final de este trimestre). Prueba a encontrar coincidencias o posibles conexiones entre sus vidas y la tuya. Haz una lista en tu cuaderno.

## 3. Imagina los días

Recuerda a las personas que te cruzas a lo largo del día. ¿Cómo pasa sus horas libres tu cartero? ¿Cuál será el grupo musical favorito de la profesora de tus hijos? Ponte en el lugar del otro y aprende a ver el mundo desde miles de perspectivas.

## 4. Practica el desacuerdo

Empatizar con las personas que comparten tus valores es fácil. Invita en cambio a desayunar a ese compañero que tiene diferentes ideas políticas o religiosas, y escucha su opinión. Intenta entender la posición de tu cuñada sobre ese tema en el que no conseguís poneros de acuerdo. Tener la

posibilidad de escuchar razonamientos distintos te ayudará a reforzar (o poner en discusión) tus valores y a entender mejor a los demás.

12

## La creatividad

---

«Tienes todo lo que necesitas para construir algo mucho  
más grande que tú.»

Seth Godin

---

Vamos a dejar clara una cosa, de una vez por todas...

Tú también eres una persona creativa.

Que tu creatividad esté dormida, que la hayas olvidado en algún rincón de tu memoria, junto a las canciones de Enrique y Ana y los libros de Enid Blyton, no quiere decir que hayas nacido sin ella.

Te la robó el miedo a salirte de la raya.

La mirada de tu profesora, cuando probaste a cambiar.

Las risas ahogadas, cuando te peinaste distinto.

Tu creatividad se fue a dormir el día que te quitaron los colores y te dejaron solo el azul y el rojo. Cuando ignoraron tu idea y te dijeron «no se hace así».

Pero está ahí. Deseando que la agites, que le quites las sábanas y la despiertes de una vez.

No dejes que siga durmiendo. No deberías pasar ni un día más sin ella, cualquiera que sea tu sueño la vas a necesitar.

Eso sí, si llevas años diciéndote que no eres creativa, despertarla de un sueño tan profundo te va a costar.

No pretendas escribir la gran novela del siglo, que tus fotos sean de museo o convertirte en la reina de la cocina molecular. Si el desafío es demasiado grande solo conseguirás que tu creatividad se asuste. Se cubrirá con la manta y volverá a quedarse dormida. Envuelve tu idea de modestia y realismo, y entonces sí, estirará los brazos, saltará de la cama y te ayudará.

Qué distinto se ve el mundo cuando la creatividad camina a nuestro lado. De pronto encontramos un recurso diferente que convence al cliente, una idea para que la niña se coma el brócoli, o la manera de que el sueldo llegue a fin de mes.

Porque la creatividad no es solo cosa de quien dibuja, o canta, o cose. No es pintarse las uñas de cada color, ni vestirse diferente. No es sinónimo de *arte*. Creatividad es buscar otra forma de hacer, es darle una vuelta, es cuestionarse las cosas.

La creatividad te dará la oportunidad de sorprender a quien te importa, te ayudará a producir cosas que enamorarán a la gente, te dará ideas que harán pensar a los demás.

Es un don maravilloso. Y lo tienes ahí, dentro de ti, deseando ponerse a trabajar.

---

«Escoge una idea. Y haz de esa idea tu vida.»

Swami Vivekananda

---

Lo difícil no es tener ideas. Lo difícil es sacarlas de tu cabeza y realizarlas.

Cuando está dentro de ti, la idea es perfecta, una obra de arte genial. Tienes todo el control sobre ella. Puedes admirarla, ignorarla o simplemente dejarla tranquila ahí, en tu interior.

¿Fuera? Fuera le esperan críticas, ediciones, rechazos. Puertas cerradas; algún reproche, quizá.

No es de extrañar que prefiramos quedarnos en silencio, inmóviles, escondiendo la idea bien dentro, ocultándola de los demás.

Porque todos somos creativos, pero no todos somos valientes.

El caso es que esconder tu idea no la hará desaparecer. Pasarás el tiempo intentado convencerte («No merece la pena», «Seguro que ya se le ocurrió a alguien», «Quién soy yo para pensar cosas así...»), pero no lo conseguirás.

La idea seguirá ahí, tirándote de la manga, pidiendo insistentemente que la dejes salir.

Te conviene hacerle caso. Las ideas son como las tartas de cumpleaños, basta una persona para prepararlas, pero si no van a disfrutarla muchas, no tiene

sentido prepararlas.

Mira a tu alrededor. Todo lo que te rodea es el resultado de ideas de valientes. Muchas de esas cosas están ahí tras mil tentativas. Inventos que en su día parecieron locuras, o por los que al principio nadie apostó.

Dicen que el mundo necesita nuevas ideas. En realidad, lo que necesitamos es más creatividad. La creatividad comporta el acto de crear. Es una cadena que empieza con una idea, sí, pero a esa idea le sigue una palabra, luego una acción y por fin un resultado. Es algo concreto, tangible, que podemos disfrutar.

Todos tenemos que ponernos a ello. Estamos aquí para aportar. Qué más da si al final son tus ideas las que ganan. Ya lo sabes, lo importante es participar.

Decide que vale la pena, decide darte la oportunidad. Decide que lo que opinen no te importa, decide «¿por qué no?».

Recuerda, no estás sola. A todos nos da miedo compartir nuestras ideas. Darwin esperó treinta y cuatro años antes de compartir las suyas. treinta y cuatro pesados y largos años, solía decir. Tú no des tanta ventaja al miedo. Dile que se aparte y deja que tu idea salga, por fin, a respirar.

---

«La creatividad no se gasta nunca.  
Cuanto más la uses, más tendrás.»

Maya Angelou

---

La creatividad es un fiel mayordomo, siempre a tu servicio, feliz de facilitarte las cosas.

La creatividad es una navaja suiza. Con ella podrás sobrevivir en cualquier situación, ante cualquier desafío. Hagas lo que hagas no salgas nunca sin ella.

La creatividad es la nariz roja del payaso; si te tomas las cosas en serio, no funcionará. Úsala mientras sonrías, encontrará la ironía que hay siempre detrás.

La creatividad es un gran mago, capaz de materializar algo de la nada, de crear ilusiones y asombrar al público.

La creatividad es un gato. Dale comida y cariño, y te será fiel. Deja de mirarla, y se irá a la casa de al lado.

La creatividad es Papá Noel. Si crees en ella, llegará de noche y te traerá regalos.

La creatividad es la cima más alta. Cuesta llegar hasta ella, pero una vez allí el mundo se ve distinto y nos sentimos inmensos.

La creatividad es un caleidoscopio, capaz de aportar mil colores y formas a lo que hay enfrente de ti.

La creatividad es el espacio exterior. Infinito, lleno de mundos y agujeros negros, tanto aún por descubrir.

---

«El genio es la paciencia llevada al extremo.»

Santiago Ramón y Cajal

---

A veces tenemos días buenos. Nos sentamos y las palabras o las ideas fluyen sin cesar. Lo malo de un día bueno es que nos ilusiona, nos hace creer que el siguiente día también lo será. Y eso no siempre es así.

La creatividad es un ejercicio de tesón y disciplina. Y parte de conseguir que se quede a vivir con nosotros es amar el proceso tanto como el resultado. Sentarse a trabajar y esperar que venga, y no viceversa.

El verdadero éxito no es entregar un proyecto. El éxito es conseguir dedicarle el tiempo necesario para que ese día llegue. Con ganas o sin ganas.

«Escribir es fácil —decía Ernest Hemingway—. Lo único que tienes que hacer es sentarte con la máquina de escribir y sangrar.» La frase perfecta no es el fruto de días esperando a que aparezca mágicamente en nuestra cabeza. Es el resultado de decenas y decenas de bolas de papel a nuestro alrededor.

La procrastinación es un monstruo hambriento. Dale un minuto y acabará devorando tus horas. No dejes que te robe tu talento. No permitas que sea culpable de que ese proyecto no vea la luz.

Comprométete con tu talento, queda con él e intenta no fallarle. La energía y el entusiasmo que pones en tu don condicionarán el resultado y, aún más importante, cómo te sientes tú con ese resultado.

Conforme pasen los días te darás cuenta de que escribes, fotografías o diseñas simplemente porque eso es quien tú eres y no podrías dejar de hacerlo.

El espíritu creativo es tu parte más sagrada. Es lo que hace de ti alguien único, especial. Gracias a él podrás servir al mundo, impactar a los demás. No dudes en darle tus días y abrirle tu casa. Aunque a veces pase de largo, aunque no siempre te quiera visitar. Ten la puerta bien abierta, el café preparado y te aseguro que llegará.

Ahora tú

## 1. Tu rincón creativo

¿Tienes un sitio en casa que sea solo tuyo? Un escritorio, una pequeña mesa..., cualquier lugar donde puedas colocar las cosas que te inspiran (libros, postales, recuerdos...) y donde puedas explorar tu creatividad (ya sea escribir, dibujar, coser, editar fotos...). Tener un espacio dedicado a tus pasiones te ayudará a conectar contigo y a no procrastinar (si tienes que vaciar una mesa para poner tus cosas, puede ganar la pereza).

*Enséñame tu rincón en #temerecesestoymás  
#mirincóncreativo.*

## 2. Entrena tu creatividad

Aprovecha los tiempos muertos para entrenar tu creatividad inventando cosas nuevas. Prueba a imaginar etiquetas diferentes para los productos mientras haces la cola en el supermercado; posibles nombres de calles o ideas para reducir el tráfico mientras vas al trabajo; deportes nuevos o *apps* para madres mientras esperas a los niños en la piscina... Usa tu imaginación e inventa cosas cada día. Cuando necesites una idea, tu músculo creativo estará en plena forma.

## 3. Prueba este juego

Escribe una larga lista de sustantivos (por lo menos cuarenta) y otra de adjetivos (el mismo número) en tiras de papel y coloca cada grupo en un bote o en una caja. Saca un sustantivo y un adjetivo al azar. Se trata de inventar ideas alrededor de esas palabras. Por ejemplo, supongamos que te salen *piano* y *comestible*. Podrías pensar en tipos de galletas o de tartas con forma de piano, en un restaurante donde los clientes pueden tocar el piano y el que mejor lo haga cena gratis... ¡Cuantas más ideas, mejor!

#### 4. Échate unas risas

Si necesitas una idea y estás atascada, busca algo que te haga reír. Pon un episodio de *Seinfeld* o un vídeo de animales haciendo payasadas, lee *Mafalda* o pide a tus compañeros de trabajo que te cuenten un chiste. Según los científicos, reír estimula la misma parte del cerebro que se encarga de producir nuevas ideas.

#### 5. Crea un cofre de tesoros:

Recoge en una caja o en un maletín pequeños objetos que te inspiren (conchas, postales, plumas, recuerdos de viajes, fotos...). Abrirlo y revisar las cosas te pondrá de buen humor, hará trabajar tu memoria y estimulará tu imaginación.

*Me encantará ver tu cofre. Compártelo en #temerecesestoymás #mistesoros.*

#### 6. ¿Y si...?

Otro ejercicio para estimular tu creatividad: escoge algo que forme parte de tu vida. Por ejemplo: ir al cine. A continuación, imagina:

- × ¿Y si fuera enorme?
- × ¿Y si fuera minúsculo?
- × ¿Y si empezara por el final?
- × ¿Y si cambiara algo?
- × ¿Y si le añadiera o le quitara algo?
- × ¿Y si se usara de otra manera?

Prueba con más situaciones.

## 7. Usa el diccionario

Otro juego para entrenar la creatividad consiste en abrir un diccionario al azar y apuntar la primera palabra que encuentres. Repite hasta que tengas tres o cuatro palabras. A continuación, en tu cuaderno, inventa una canción o una poesía que las incluya.

# Mis tres palabras...

13

La solidaridad

---

«Ningún hombre es una isla;  
entero por sí solo. Todos los hombres  
son pedazos de un continente.»

John Donne

---

**P**uedes hablar en una isla desierta, nada te lo impide, pero hace años que Tom Hanks nos enseñó lo inútil que es; los balones de voleibol no responden.

Si tienes un mensaje, si tienes una idea, un producto o una opinión necesitas una tribu.

«¡Estamos en la era de las conexiones!», «¡Jamás ha sido tan fácil encontrar una audiencia!», dicen. El engaño detrás de esto es creer que diez mil tienen más fuerza que diez.

Lanzar tu mensaje sin más (en cualquier red social, por ejemplo) es como gritar en la cima de una montaña. Tu voz llega lejos, pero la única respuesta que obtienes es tu propio eco.

Dedica tiempo a buscar una tribu que abrace tu idea y la haga relevante.

Olvídate de los números. Vonnegut solía decir que era mucho mejor dirigirse a una sola persona. «Si abres tu ventana y lanzas tu idea al mundo, cogerá un resfriado», escribió una vez. No necesitas miles de personas anónimas, lo que

necesitas es pocos fieles dispuestos a compartir sus sueños y sus miedos contigo. Personas que te importen y a las que quieras escuchar y ayudar.

Sin ellas, en poco tiempo te verás sin fuerzas. El grupo te da la fuerza para empujarte y mejorar.

Personas a tu lado que valoren tu individualidad, que saquen lo mejor de ti y que apoyen tus ideas. Qué complicado es encontrarlas, pero cómo mejora nuestra vida con ellas.

---

«En mis enfermedades, ella me asistía;  
en mis soledades, ella me consolaba...»

Emilia Pardo Bazán

---

Qué difícil es ser madre.

Además de las cosas evidentes —la falta de sueño o de libertad, por ejemplo—, están las dificultades de las que nos avergonzamos y que preferimos esconder debajo de la alfombra: la crónica insatisfacción, el tedio mortal de los primeros años —«¿Cómo hace la vaca?», ¿Dónde va el triángulo?»—, el rencor que genera a veces la rutina impuesta, la culpabilidad tras cada momento disfrutado sin hijos y esa constante sensación de no estar haciendo bien algo.

Entonces, ¿por qué nos empeñamos en hacerlo aún más difícil? ¿Por qué esta obsesión por hacer sentir culpable a la madre que decide hacerlo de otra manera?

Madres que dan el pecho fulminando a las madres con biberón, madres Montessori levantando los ojos en el pediatra cuando una madre alarga el iPad a su hijo, madres veganas horrorizadas ante la vista de un niño con un *hot dog*.

Tengo una noticia que darte: la supermadre (esa que viste un vaquero talla 34 y hornea *cupcakes* sin estropear su manicura impecable mientras sus hijos practican el violonchelo o el chino) es una criatura mitológica. Nace de la

tradicción de las redes sociales (leyendas de Pinterest que hablan de casas immaculadas y tartas arco iris, fotografías de Instagram que la muestran en bata de seda mientras baila con su bebé en una inmensa cocina), pero en la vida real nadie la ha visto jamás. Nadie la conoce, porque no existe.

La única madre que existe es la que cada mañana se levanta intentando hacerlo de la mejor manera posible. Una madre que toma cada decisión, sea la que sea (quinua o McDonald's, Kumon o televisión), desde el amor más profundo y, la gran mayoría de las veces, desde la mente poco despejada que resulta de meses sin dormir de un tirón.

Así que démonos una tregua. Tendámonos una mano. Somos la tribu más grande y más bella que existe. Compartimos el honor de haber probado la experiencia más maravillosa que se pueda probar.

Necesitamos colaborar, no competir. Regalar empatía, no inseguridad.

Poder mirarnos, en cualquier situación, y encontrar una mirada cómplice. Que no juzga ni critica. Que quiere solo ayudar.

Ahora tú

## 1. Los miembros de tu tribu

¿Quién forma parte de tu tribu? ¿Qué personas valoran tus ideas y tu forma de ser? Haz una lista en tu cuaderno y agrádescelo de alguna forma sencilla (puedes enviarles una postal, invitarles a un café o prepararles un bizcocho).

## Mi tribu...

## 2. Un detalle a la semana

Cada semana proponte hacer algo para otra madre. Quizá puedas ayudar a esa amiga que está a punto de cerrar un proyecto invitando a su hijo a jugar a casa con los tuyos. Puedes cocinar algo rico para tu cuñada que acaba de tener un bebé o pasar el aspirador por su casa. O sonreír a la madre que está pasando un mal rato en el supermercado con la rabieta de su niño.

14

La ligereza

---

«El juego es el principio del conocimiento.»

George Dorsey

---

Un buen día dejamos de jugar.

Decidimos que pasar el tiempo haciendo nada o bailando en la cocina es sinónimo de perderlo. Decidimos que teníamos que tenerlo todo bien atado, estar siempre bajo control.

Nos privamos de los momentos en los que nos expresábamos sin más, por el gusto de hacerlo, y traicionamos a una de nuestras partes más importantes. La que aún quiere sacar la lengua para comer nieve o tomar helado para cenar.

Estamos convencidas de que la maternidad comporta la afiliación inmediata al club de los serios. De pronto, llega un niño a casa y nos parece que hemos de darle la exclusiva familiar de las tontadas, del juego libre o de las tardes mirando a las nubes.

No importa cuántos niños tengas. La ducha sigue siendo el mejor sitio para cantar. La doble ración de chocolate sigue siendo una buena idea. Y ponerte un colador en la cabeza sigue convirtiéndote en un valiente astronauta.

El juego es una parte inmensa de nuestra vida interior. Es el lugar donde viven las ideas, las sensaciones auténticas, las risas. Si le cierras las puertas, no podrás conocerte del todo y quien te rodea se perderá la oportunidad de saber quién se esconde dentro de ti.

Escoge la vida ligera. Escoge las carcajadas, las cosquillas y los saltos en los charcos. Vuelve al entusiasmo por las cosas pequeñas. Vuelve a las sorpresas. Vuelve a bajar al patio y ponte a jugar.

---

«La simplicidad debería ser el objetivo,  
no el punto de partida.»

Maurice Saatchi

---

Cuando llega el día en el que pasamos más tiempo ordenando zapatos que jugando con los niños deberíamos darnos cuenta.

Tenemos un problema.

Nuestras casas están repletas. Cajones a rebosar, cajas encima de otras cajas, armarios que da miedo abrir... Hubo un tiempo en el que el hogar era sinónimo de descanso y de paz. Ahora se ha convertido en el lugar que nos roba más tiempo, en una fuente de agobio, en sinónimo de ordenar y de limpiar.

Volver a una vida más simple es reconocer que las cosas no nos definen (piensa en tu currículum, ¿acaso has considerado alguna vez poner: «Poseo dos bolsos de marca» en la categoría «Habilidades»?).

Es ser dueña de tus decisiones y no permitir que te impongan tus necesidades. No dejes que te convenzan, esos zapatos no son *imprescindibles* y no *necesitas* un teléfono al año.

Somos la suma de nuestras experiencias, no de nuestras pertenencias. Pero preferimos comprar algo porque nos convencemos de que lo material

permanece y los recuerdos se van.

Hasta que un buen día el jarrón se rompe y nos damos cuenta de que era todo una ilusión. Nada permanece, tanto vale comprar solo sensaciones, lo único que de verdad va a durar.

Sal de la tiranía de «lo guardo por si acaso», «le tengo cariño». Empieza a eliminar, decídete a donar.

Con cada objeto que elimines te estarás regalando espacio, tiempo, libertad.

Tres cosas por las que bien vale la pena poseer un bolso menos, ¿verdad?

Ahora tú

## 1. Imagina y escribe

Llegas a una estación. Traes contigo una gran maleta. Cuando estás a punto de subir al tren, el revisor te para y te dice que la maleta es demasiado grande.

¿Qué decides llevar contigo, sí o sí?

¿Qué decides eliminar?

¿Qué cosas podrías no llevar, pero decides dejar en consigna?

(Recuerda, no hablamos de *cosas* —objetos materiales—, sino de objetivos, recuerdos, sueños, valores, principios...)

## 2. Ponte a jugar

Dedica una tarde entera a jugar. Recupera algún juego de tu niñez, baila con tus hijos en el salón, saca un juego de mesa..., cualquier cosa que te haga pasar una tarde divertida y ligera es válida.

## 3. Elimina, elimina, elimina

Paséate por tu casa con un par de bolsas. Elimina lo que no uses, lo que está roto o demasiado viejo. En la otra bolsa recoge todas las cosas que ya no utilices, pero puedes donar. Vacía tu casa y ganarás en tiempo y claridad mental.

15

La gratitud

—*B*onito nombre —aprueba el doctor P.

—¿Sabe qué quiere decir? Significa «guerrera valiente» —respondo.

*El doctor sonríe.*

—De eso no hay duda —dice, firmando los últimos documentos—. Ha sido toda una aventura, Nuria. —Guarda el bolígrafo en su bata—. Es maravilloso haber llegado a treinta y seis semanas.

*Los estudiantes asienten, yo sonrío.*

—El lunes te inducen el parto y pasarás a otra zona del hospital con las matronas, pero llegados a este punto el bebé no necesitará incubadora —continúa orgulloso.

—Muchas gracias por todo —digo conmovida.

—Ha sido un placer —responde con cierto embarazo—. Vendré a ver al bebé el martes, ¿OK?

*Los estudiantes me saludan.*

—¿Dónde está la niña? —pregunta una.

—En la guardería. —Sonrío.

—Dale un beso de nuestra parte. ¡En unos días ya tendrá una hermanita con quien jugar!

*Me levanto y voy hacia el perchero.*

—Tengo algo para usted —digo al doctor.

*Saco una carta del bolso. Dentro hay dos páginas de mi diario, una lista de maravillas que he repetido al bebé cada mañana para convencerle de que vale la pena esperar. En la parte de atrás, la niña ha hecho unos dibujos y yo he escrito: Thank you, doctor P.*

*—Son unos dibujos de la niña —le digo.*

*—¡Qué detalle, gracias! —dice abriendo el sobre.*

*Los estudiantes miran el dibujo de la niña y hacen ooh a coro. Uno de ellos intenta leer la lista en un español incierto, todos ríen.*

*El doctor guarda el sobre en su bata:*

*—Agradéceselo de mi parte.*

*—Lo haré.*

*Nadie se decide a salir de la consulta. Parecemos adolescentes al teléfono: «¡Cuelga!», «¡No, cuelga tú!».*

*Una enfermera entra y nos saca del apuro:*

*—Doctor P., lo esperan en la 203.*

*—Suerte, Nuria. Nos vemos el martes.*

***L**os muros llenos de hortensias. La taza de té perfecta. Los dedos en la arena. El olor a hierba cortada. Bizcocho casero. Una manta en el sofá. Llorar con un libro. Maravillarse ante un mago. El salitre en el pelo. **ESTE** Ganar una carrera. Comer nieve. Enamorarse. Jugar con un cachorro. Tumbarse a contar estrellas. Visitar un país nuevo. Tocar un instrumento. Pintar con las manos. Aprender una coreografía. Las pompas*

de jabón. Observar una hoguera. Que se pose una mariposa en tu mano. Bailar bajo la lluvia. Ver una puesta de sol. Llegar a lo alto de una montaña. La frase perfecta. Abrir un regalo. Los cactus con formas extrañas. Ver comer a un conejo de indias. Shirley Temple. Recibir cartas y postales. Cuando no necesitas pedir el café porque saben cómo lo tomas. Las noticias sorprendentes. El mar en tempestad. **LOCO** Confeti. Encontrar una moneda en un viejo abrigo. Caminar sin rumbo. Los baños de espuma. Acertar una adivinanza. Las risas de las gaviotas. Conseguir que te entiendan en otro idioma. Emocionarse en un museo. Palomitas en el cine. Las cabañas de madera. Ver el mundo desde un avión. Dar un cacahuete a una ardilla. La noche de Reyes. Descubrir algo nuevo. El primer helado del verano. Patinar sobre el hielo. Las papelerías. Trepas un árbol. Las puestas de sol. Jugar al escondite. Los tréboles de cuatro hojas. Que suene tu canción en un taxi. Soplar un diente de león. Las sorpresas de no cumpleaños. Los dibujos de los niños. Que te escriban una carta de amor. Los viejos musicales. Encontrarte alguien de tu niñez y ver que no ha cambiado nada. Cuando un perro te sigue a todas partes. Las sábanas recién cambiadas. Conseguir hacer algo de lo que no te creías capaz. Descubrir que lo que quieres tiene descuento cuando vas a pagar. **MUNDO** Los masajes. Acabar un largo proyecto. Llorar en las bodas. Los edredones enormes. Los caleidoscopios. Las canciones de Morrissey. Probar un nuevo sabor. El primer beso. Acabar un libro y empezar a leerlo otra vez. Pisar musgo. Bucear y ver peces. El Ratoncito Pérez. El chocolate con churros. **VALE** Las miradas cómplices. Ver una estrella fugaz. Cantar en la ducha. Sentir el viento en la cara. Reírse hasta llorar. Los amaneceres con niebla. Los abrazos fuertes. Volar una cometa en la playa. El olor a lluvia en las aceras. Las luces de Navidad. Las cosquillas infinitas. El arco iris. Dormir sin horario. Encender una vela. Las guerras con bolas de nieve. **LA** Columpiarse bien alto. Los olores y sonidos de un bosque. Reencontrarse en el aeropuerto. Los atardeceres con grillos. Sentarse en las rodillas de Papá Noel. Cuando baja la montaña rusa. La sopa caliente en invierno. Ver a un niño durmiendo. Las bibliotecas. Comer algo que has cultivado tú. Las mangueras en verano. Los lápices y los cuadernos nuevos. Explotar las bolas del papel de embalar. Los paseos en la playa. La primera nieve del año. Escuchar una caracola. Las fiestas de pueblo. La comida en Galicia. Cuando los niños comparten secretos al oído. Dormir en tu cama tras un largo viaje.

***PENA*** *El olor de los bebés. La primera vez que una persona especial te da la mano. Los batidos con nata. Dormir en una tienda de campaña. El olor de las iglesias. Colocar la última pieza de un puzle. Las librerías antiguas. Los vinilos. La mirada de los perros. Que otros disfruten algo que has cocinado tú. Cuando una canción parece hablarte a ti. El corte de pelo perfecto. Pisar uvas. Cruzar descalzo un riachuelo. Que gane tu equipo. Las personas con las que no necesitas palabras. Ver a una pareja de ancianos bailando. Meterte en la cama tras un largo día. Las máquinas de escribir. El olor del pan recién hecho. El primer día de vacaciones. Construir fuertes con mantas y almohadas. Los cubos llenos de conchas. Observar una hormiga mientras lleva una gran miga de pan. La idea perfecta. Las coincidencias increíbles. Las historias de los abuelos.*

---

«La gratitud es riqueza. La queja, pobreza.»

Doris Day

---

Cuando ves hacerlo a las vacas te queda claro: son tontas.

No importa lo grande y verde que sea el terreno donde pongas a una vaca, intentará siempre probar la hierba que hay más allá de la alambrada. Pasará la mañana arrodillada en la postura más incómoda, la cabeza entre los pinchos, intentando arrancar un trozo de prado idéntico o peor que el que tiene en su lado.

Bajamos la ventanilla del coche, la observamos riendo, sacamos una foto y luego seguimos nuestro camino.

Al llegar a casa subimos la foto a Instagram y, ya que estamos, echamos un vistazo a las de los demás. De pronto, lo vemos: el sofá perfecto, mil veces mejor que el que compraste hace un mes. ¡Y qué tarta! ¿Cómo no se te ocurrió poner las fresas de esa manera en la tuya? Hubiera quedado mil veces mejor. Tienes que cambiar de peluquero, las mechas de tu cuñada son mucho más naturales que las tuyas. Aunque claro, vive en Francia, allí todo es perfecto...

Y así, día tras día, sin parar, con la mente en el otro lado de la alambrada.

Este mundo de opciones infinitas nos ha dado un hambre constante: nunca es suficiente, queremos siempre más.

Estamos tan concentrados anhelando lo que hay más allá que hemos dejado de ver lo que es obvio: la hierba del vecino es siempre más verde porque no estamos prestando atención a la nuestra.

La cadena de la insatisfacción no tiene fin; mientras tú ignoras tu prado, alguien a tu lado lo está deseando. Obsérvalo bien, reconoce su abundancia y decide apreciarlo. Sal de la cadena, disfruta de lo tuyo y acuérdate de dar las gracias.

---

«Cuando tenía dieciocho años, me prometí  
no tener ni un solo día malo en la vida.  
Me tiré en un mar infinito de gratitud  
del que todavía no he salido.»

Patch Adams

---

**C**oncentrarte en lo que tienes te ayudará a conseguir lo que quieres.

Sí, sé perfectamente lo trivial que suena esta frase, pero te aseguro que hay estudios sobre ello. Al parecer la gratitud estimula el hipotálamo (clave en la gestión del estrés) y la parte del cerebro que produce el placer. Es así de simple: enfocarte en lo positivo te hace sentir mejor.

La gratitud es una actitud, una opción que tenemos siempre disponible. Es la opción más sabia, porque da sentido a nuestro pasado y visión a nuestro futuro. Sin embargo, qué poco la usamos. Nuestra cultura hoy en día celebra y facilita mucho más la crítica que la alabanza y hemos perdido la costumbre de agradecer.

Para algunos es más fácil. Si posees una cierta variante del gen CD38 (curiosamente, el mismo que facilita el parto), ser agradecido te será más fácil. Pero si no es así, siempre puedes ejercitarte.

El hábito más común entre los grandes líderes de la historia (y el que aseguran que les cambió más la vida) ha sido dedicar un par de minutos cada

día a escribir tres o cuatro cosas por las que estaban agradecidos.

Susan Sontag, Ernest Hemingway, Ben Franklin, Thomas Edison, Winston Churchill, John Adams, el general Patton..., la lista de personas que consideraban sagrada esta costumbre diaria es infinita.

Bastan dos minutos. Si estás pasando una época mala, *especialmente* si estás pasando una época mala, concentrarte en lo que tienes de bueno puede marcar el inicio de un nuevo capítulo.

No tienen que ser grandes cosas. Agradece que existe esa mermelada que te alegra las mañanas, que conseguiste entrar en el metro antes de que se marchara, que alguien tejió esa chaqueta que desde hace años para ti es sinónimo de hogar.

En poco tiempo te darás cuenta de que la gratitud es como una de esas ilusiones ópticas. Dedícale unos segundos cada día y una vez que la descubras no podrás dejar de verla.

Ahora tú

## 1. Tu lista de maravillas

Inspirándote en la lista que hemos visto anteriormente (Los muros llenos de hortensias. La taza de té perfecta. Los dedos en la arena...), escribe en tu cuaderno tu lista personal de cosas que hacen de este mundo un lugar maravilloso.

*Me encantará ver tu lista. Compártela en #temerecesestoymás #mimaravillosomundo.*

## 2. Buenas noches, y gracias

No olvides dar las gracias antes de dormir. Si puedes, intenta escribir tres o cuatro cosas que han sucedido ese día por las que estás agradecida.

Material extra para el tercer trimestre

## Bibliografía

- Julia Cameron, *El camino del artista para padres*, Madrid, Alfaguara, 2014.  
María Gallay, *El poder del orden: una terapia contra el caos*, Barcelona, Planeta, 2017.  
Janice Kaplan, *El diario de la gratitud: cómo un año de pensamiento positivo transformó mi vida*, Barcelona, Zenith, 2016.  
Naomi Stadlen, *Lo que hacen las madres*, Barcelona, Urano, 2005.

## Vídeos y artículos on-line

- Esta charla es lo mejor que verás sobre perdón y solidaridad entre madres: <[www.ted.com/talks/9\\_11\\_healing\\_the\\_mothers\\_who\\_found\\_forgiveness\\_friendship](http://www.ted.com/talks/9_11_healing_the_mothers_who_found_forgiveness_friendship)>.
- Este blog está lleno de historias maravillosas de desconocidos: <[www.humansofnewyork.com/](http://www.humansofnewyork.com/)>.
- Un *training* de creatividad de tres minutos: <[https://youtu.be/fw\\_Y7NrKRFQ](https://youtu.be/fw_Y7NrKRFQ)>.
- Busca en Google *Minute to win it* y encontrarás docenas de juegos sencillos y superdivertidos.
- *Make love, not war, mothers*: <[www.sparksandroockets.net/es/family-time/4292/dejemos-de-criticar-a-las-madres/](http://www.sparksandroockets.net/es/family-time/4292/dejemos-de-criticar-a-las-madres/)>.
- El estudio sobre gratitud de la Universidad de California: <[www.breakthroughhealing.org/Documents/GratitudeStudy2003.pdf](http://www.breakthroughhealing.org/Documents/GratitudeStudy2003.pdf)>.
- Si alguna vez tengo una hija: <[www.ted.com/talks/sarah\\_kay\\_if\\_i\\_should\\_have\\_a\\_daughter](http://www.ted.com/talks/sarah_kay_if_i_should_have_a_daughter)>.

# Epílogo

---

«Solo hay un instante, y es justo ahora.  
Y es eternidad.»  
Richard Linklater

---

*La recuerdo grande, poderosa. Negra como el carbón; su mirada, la concentración de un piloto; sus manos, la fuerza de un tren.*

*Nos saluda mientras controla la vía en mi muñeca:*

*—Buenos días, soy Lucy Ann y hoy seré la matrona encargada de traer al mundo a este bebé.*

*Su tono no deja ninguna duda. Para Lucy Ann las complicaciones no son una opción.*

*Hace frío. Una enfermera me ofrece otra manta.*

*Lucy Ann abarca todo. Controla, anticipa:*

*—Así no vas a estar cómoda —dice, poniéndome otro cojín en la espalda.*

*Pasan las horas. El frío se queda.*

*Llega la tarde. Las enfermeras cambian. Lucy Ann sigue ahí, haciendo mil cosas con la misma energía que tenía cuando llegó.*

*—No me voy a ninguna parte —dice cambiando las sábanas con la agilidad de un mago.*

*Empieza a anochecer. El cuerpo es sabio, la inducción intenta engañarlo, pero no está preparado y se resiste.*

*Entra la anestesista, una mujer delgadísima de aspecto severo. Nos pregunta si queremos dejar hacer la epidural a su estudiante. La expectativa en los ojos del chiquillo es enorme; decimos «sí».*

*Olvidamos un detalle. Tengo escoliosis y encontrar el punto no es fácil. El estudiante se afana, su profesora lo corrige. Prueba otra vez, y otra.*

*No acaba de funcionar. El muchacho está mortificado.*

*Siento cansancio. Un infinito cansancio.*

*Sentir una onda. Y otra. Y otra más.*

*Superar el dolor. Descubrir lo que hay aún más allá.*

*No reconocerse. Asustarse.*

*La mano del padre. Su mirada.*

*Lucy Ann se acerca:*

*—Puedes hacerlo.*

*Tiemblo.*

*—Mírame.*

*—No —dice alzando la voz y levantándose la cara.*

—¡Mírame! Puedes hacerlo.

*Decido creerla.*

*Respirar. Inclinarsse. Soplar. Respirar otra vez.*

*Confiar en el cuerpo.*

*Escuchar vagamente las voces. El padre, Lucy Ann, de nuevo el padre.*

*Apretar su mano. Aullar.*

*Sentir una ola de amor que atraviesa el cuerpo.*

*Rendirse.*

*Y reír. Reír llorando.*

*Tus manos.*

*Tus arrugas.*

*Tus pies. Tus increíblemente perfectos pies.*

*Agárrame el dedo.*

*Soy yo.*

*Eso es.*

*Ven aquí.*

*Deja que te susurre «gracias».*

*Por agarrarte a la vida. Por confiar en mí.*

*Eres fuerza.*

*Eres vida.*

*Eres, y eso es todo.*

---

«No sé lo que puede llegar, pero sea lo que sea, iré hacia  
ello riéndome.»

Herman Melville, *Moby Dick*

---

La aventura empieza cuando te bajas del avión.

Como dos desconocidas que se encuentran en un largo vuelo, el tiempo que hemos pasado juntas nos ha dado para hablar de muchas cosas. Hemos reflexionado sobre mil temas, nos hemos emocionado recordando, nos hemos reído de nuestros errores... Hemos hecho listas, revisado buenos propósitos y, por fin, has decidido que apostar por ti es *justo y necesario*.

Nuestro viaje acaba aquí. El vuelo llega a su fin y, tras compartir tanto, bajamos las escaleras del avión sintiéndonos más cerca. Atrás quedan las desconocidas. Ahora sabemos que nos entendemos, que tenemos tanto en común. Somos cómplices de nuestras inseguridades y nos llevamos un abrazo lleno de empatía.

Es el momento de disfrutar las ideas y de poner en práctica los consejos que han surgido durante el viaje. Cuando el avión aterriza has de coger tu equipaje y buscar la salida.

Decidir que necesitas esperar un momento mejor, que tienes que hacer un par de cursos o que leer muchos más libros sería como llegar a tu destino y coger otro vuelo (quién sabe adónde) o quedarte sentada en el aeropuerto. Lo suyo

es que salgas fuera, te pongas las gafas de sol y te aventures en ese mundo desconocido.

Todos los viajes comportan riesgos, algunos más que otros. Pero qué maravilla poder descubrir cosas nuevas, ponernos a prueba, absorber mil sensaciones y llenarnos de recuerdos. Viajar siempre vale la pena. Con los años nunca recuerdas los obstáculos (aquel contratiempo o el día que perdiste algo por el camino...), te quedan solo las mil cosas aprendidas y los buenos momentos.

Si tu sueño es retomar tu pasión, decide reservar tiempo desde ya. No el mes que viene, no «cuando...». Hazlo ahora. Aunque sea durante cinco minutos.

Si quieres emprender o hacer realidad tu idea, sácala de tu cabeza. Empieza haciendo una lista con todos los pasos necesarios. Decide cuál es el primero, ponle fecha y lánzate a por ello.

Si sueñas con volver a conocerte, busca tiempo para ti. Sé un ejemplo para tus hijos, demuéstales lo importante que es quererse y cultivarse. Agradecerán una madre serena y satisfecha. Tus ganas de mejorarte serán el mejor regalo: les enseñará lo importante que es no dejar nunca de aprender.

Sea lo que sea lo que escondes dentro, sácalo fuera.

Este es tu momento.

Te mereces esto, y más.

# Apéndice

# A ti, que quieres emprender

- × Dale una vuelta a tu idea e intenta emprender *on-line*. Será menos costoso y podrás compaginarlo mejor con tu vida.
- × Decide a quién se dedica tu negocio. No quieras vender o hablar a *todos* o acabarás por no conectar con ninguno. Busca un nicho de mercado con el que empatices. Será más fácil que se reconozcan en ti o en tus productos y se vuelvan fieles a tu marca.
- × Delega todo lo que puedas. No intentes hacer todo, te llevaría demasiado tiempo y el resultado no sería profesional. Es el momento de pedir un favor a ese cuñado diseñador o a la madre del cole fotógrafa. Si no puedes pagarlos, intercambia favores. Quizá lo que tú sabes hacer es justo lo que necesitan.
- × Antes de abandonar tu trabajo por un nuevo proyecto, espera. Intenta dedicarte a ambos durante los primeros meses. Saber que tienes un «cojín» dará ligereza, libertad creativa y valentía a tu nuevo proyecto.
- × Calcula cuántos ingresos necesitas al mes y cuántos han de entrar de este proyecto. Tener una cifra concreta en tu cabeza te ayudará a tomar decisiones.
- × Ojalá te critiquen. ¿De qué sirve creer en algo si nadie lo puede cuestionar? El honor más grande que puedes dar a tus ideas es defenderlas.
- × No corras. Disfruta el proceso de creación y cuida los detalles. Si le dedicas todo tu tiempo libre y te olvidas de relajarte o de reservar tiempo para la familia o para tu pareja, el nuevo proyecto se acabará resintiendo.
- × Recuerda: emprender no es una carrera de cien metros, es una maratón. Conserva tus energías, acepta que habrá momentos de debilidad y

altibajos, y mantén el foco en el objetivo final.

# A ti, que estás en casa

- × Si estás en casa porque es lo que has decidido, ¡bien por ti! Tu idea de éxito no tiene por qué coincidir con la de los demás. No dejes que la presión de la sociedad te impida vivir tu elección con serenidad.
- × Si en cambio estás en casa por obligación (estás a la espera de un trabajo), mantente ocupada. Atenta a los detalles: pequeñas cosas como arreglarte cada día como si fueras a trabajar te ayudarán. Aprovecha para hacer voluntariado, para estudiar (hoy en día el dinero ya no es un problema, tienes decenas de cursos y tutoriales gratuitos *on-line*), para cultivarte y mejorar. No olvides hacer ejercicio para estimular el optimismo. Mantente positiva y la llamada que esperas llegará.
- × Que pases horas en casa no significa que tenga que estar perfecta siempre. Sobre todo si tienes niños, aspirar a una casa de catálogo todos los días es una utopía. Olvídalo.
- × Lo mismo vale para tus niños. A menudo, las madres que están en casa sienten que tienen que hacer más que las que no lo están. Es cierto que si tienes más tiempo puedes dedicarte mejor, pero eso no quiere decir que si un día estás cansada no podáis cenar una *pizza* o que tus niños tengan que hacer mil actividades cada día.
- × Tener tiempo para las labores domésticas tampoco significa que tus hijos no deban ayudar. Deja las cosas que pueden hacer en función de sus edades y pretende que las hagan ellos. Has de criar futuros adultos autónomos y responsables; si les das todo hecho, a la larga los perjudicarás. Coloca calendarios de tareas bien a la vista (en la cocina o en el estudio) para que todos los miembros de la familia sepan lo que se espera de ellos.

- × Revisa la agenda para que cada semana incluya estos espacios: tiempo para ti, tiempo a solas con cada niño, tiempo para estar con tu pareja sin niños, tiempo para socializar.
- × Aprovecha para aumentar tu círculo de contactos. Únete a un club de lectura, asiste a charlas y eventos, queda con esa madre con la que has conectado por Instagram..., que tu tiempo libre y las personas que te rodean no giren siempre en torno a los niños.

# A ti, que trabajas fuera

Si tu trabajo te gusta, si te sientes realizada con él, que no te vendan que eres peor madre. Superar esa vieja historia depende de todas nosotras. Empieza por ti, levantándote cada mañana con orgullo. Lejos de sentirte culpable por trabajar, recuerda que estás dando a tus hijos un gran ejemplo de realización y dedicación. Ojalá tu modelo sirva para que en el futuro ellos también encuentren algo que los motive.

Si, en cambio, trabajas en algo por necesidad, pero no te sientes realizada, aprovecha cada minuto libre para buscar una solución:

- × Si tu profesión te gusta, pero no el ambiente laboral en el que estás, haz una lista de posibles pasos que dar: quizá hablar con tus superiores, hacer propuestas o pedir cambios..., o tal vez se trata de decidir que desde hoy vas a empezar a mandar currículos a otras empresas de tu sector.
- × Si lo que haces no te gusta y sabes lo que en cambio querrías hacer, lucha por ello. Si necesitas formarte, saca tiempo para hacerlo; si quieres emprender, divide el objetivo en decenas de pequeños pasos y da el primero hoy. Sí, sé que no es fácil, pero pasamos demasiadas horas en el trabajo y es importante que nos llene y nos motive. No dejes que la vida se te escape haciendo algo que no te satisface. Puede que no consigas cambiar mañana, pero que no se diga que no lo has intentado.
- × Si sientes constantemente «que no llegas», dedica tiempo a la organización. Las palabras claves son *automatizar* y *priorizar*. Usa

herramientas *on-line* (calendarios conjuntos con todos los miembros de la familia, *apps* que te permitan comprar *on-line* y salvar la lista para el mes siguiente...), decide lo que es importante y lo que no, involucra a todos los que puedas (los abuelos, otras madres del cole con las que turnarte para las actividades extraescolares...).

- × Intenta dejar siempre, en la medida de lo posible, el trabajo en el trabajo. Si tú no respetas y priorizas tu tiempo en familia, tu jefe o tus compañeros tampoco lo harán. Cuando estés en familia, has de estar al cien por cien. Aparca el móvil, siéntate en el suelo y ponte a jugar.
- × Reserva un tiempo para ti y no te lo saltes. Siempre hay una manera de encontrar un hueco. Tener un tiempo semanal para cuidarte, relajarte o, simplemente, no hacer nada, es fundamental para parar, respirar y retomar energía. Y recuerda, se trata de tiempo para ti a solas, no con la familia o los amigos.

# A ti, que estás totalmente perdida

- × Necesitas tiempo para ti. Para pensar, para recordar qué te gustaba, para repasar tu situación actual. Tómatelo como el empeño serio que es: decide despertarte media hora antes, concederte la pausa de la comida o un par de noches a la semana para reflexionar. Es el momento de escribir, de pasear, de recuperar los sueños y *hobbies* de tu niñez.
- × No te agobies, no te obsesiones con encontrar tu talento o tu pasión YA. Si no te relajas y no te concedes este momento, el camino que deseas seguir seguirá escondido.
- × Refúgiate en el arte: busca algo que te relaje (escritura, fotografía, cocina, pintura, música...). Retomar pequeñas pasiones ayuda a encontrar la grande.
- × Aumenta tu zona de confort. Es el momento de probar cosas nuevas, distintas. Conocer a personas y actividades diferentes puede abrirte las puertas a un mundo en el que volcar tu interés.
- × Eso sí, evita llenarte de mil empeños. Es el momento de enfocar y evitar la dispersión. Probar cosas nuevas está genial, pero no te apuntes a mil cursos, libros, planes y eventos sociales... Apaga el ruido y empieza a eliminar. Cuando lo hagas descubrirás que en aquello que deseas mantener está la pista de lo que te importa.
- × Pide ayuda: un *coach*, un mentor, un familiar o un amigo querido... Cuéntales tus dudas. Desde el exterior y la objetividad es mucho más fácil ver las cosas claras.

# Agradecimientos

A todas las madres que me han confiado sus sueños, sus escritos y sus preocupaciones. Gracias por ayudarme a crecer y por permitirme viajar a vuestro lado.

A las enfermeras, las mejores madres del mundo.

Al personal del Kingston Hospital, por su cariño y profesionalidad. No tengo palabras.

A todo el equipo de Planeta, en especial a Ángeles Aguilera por creer en mí y a Lucía Álvarez Rovira, que ha mejorado enormemente este libro y siempre está ahí, sonriente, con paciencia y dedicación.

A las personas que me han acompañado estos últimos años en Sparks & Rockets, algunos con su trabajo, otros con sus ideas, otros creyendo en mí y empujándome: Elisa Zunini, David Capón, el equipo de Sitelicon, Carlos G. Portal, Carmen Bustos y todo el equipo de Soulsight, Ícaro Moyano, Miki Ávila.

A Seth Godin, por creer en mi escritura y animarme siempre a compartir lo poco que sé.

A Erri de Luca, por no haber olvidado mis frases y hacer que crea que valen la pena.

Este libro fue escrito en retazos de tiempo, a menudo muy tarde y gracias a litros de café. El cariño de mi barrio, que se volcó para que siempre tuviera una mesa y una taza a mi lado, fue fundamental: gracias a los que formáis parte del Santa Eulalia, La Mar de Letras, La Buena Vida.

Y por supuesto mil gracias a toda mi familia, en especial a mis padres, por criarme en medio de mil libros y enseñarme a escribir.

Cuéntame de ti. Te espero en  
[www.sparksandrockets.net](http://www.sparksandrockets.net)  
o en @soynuriaperez

## Notas

---

- \* NHS: National Health Service, la seguridad social británica.

*Te mereces esto y más*

Nuria Pérez Paredes

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada: © Sophie Guët

© Nuria Pérez Paredes, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

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

ISBN: 978-84-08-17311-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.