

ANGÉLICA CASTRO

TU MEJOR VERSIÓN

 Planeta

Cambiamos nuestro espejo interior

Cuando miramos a otra mujer, a veces pareciera que vemos todo lo fantástico en ella, casi para reforzar y destacar lo malo que creemos tener nosotras. Esto nos puede llevar a sentir envidia y rabia. Por algo es que en las famosas redes sociales los comentarios más críticos, agresivos, exigentes, dañinos e insegurizantes vienen de cuentas de mujeres. Cuando, ¿quién más que nosotras debiésemos empatizar con el agotamiento de estos tiempos de estrés, de incertidumbre, y sobre todo de exigencia laboral y familiar?

Todo esto nos puede llevar al resentimiento, a la depresión, a la desmotivación y a terminar autoengañándonos y diciéndonos: “no me gusta la ropa ajustada”, “no quiero estar en pareja”, “no me gustan las fotos” y poco a poco vamos alejándonos y aislándonos del mundo real adentrándonos en un mundo creado desde el miedo a ser rechazadas, a no encajar en una sociedad que nos exige ser “perfectas”.

Es más fácil pensar o decir estas frases adquiridas para protegernos. Es como si usáramos constantemente escudos de protección, máscaras anti *bullying*. El problema es que lo repetimos tantas veces que llegamos a creernos nuestra propia mentira, nos predisponemos a muchas cosas, creyendo y haciendo creer a nuestro círculo que NO lo queremos, cuando la mayoría de las veces hay algo que SÍ queremos, pero no nos atrevemos a verbalizar por miedo a equivocarnos frente a muchos. ¿Cuántas veces hemos dicho o escuchado: "quiero estar sola y no tener hijos (por miedo a fracasar)", y hoy estamos

felizmente casadas y somos orgullosas madres? Es increíble que en el fondo sabemos que la única manera de aprender algo es haciéndolo y equivocándonos, pero la sociedad y nosotras mismas nos exigimos ser perfectas.

Más que nunca me obsesioné en conversar y dedicarle mucho tiempo a estos grupos de mujeres, jóvenes y adultas. Y digo jóvenes también porque, aunque al principio las charlas estaban destinadas a un público más adulto —ya que a mis cuarenta y tantos supuse que ese era mi público objetivo—, para sorpresa mía, me fui encontrando con que varias mujeres volvían ¡con sus hijas!

Luego, al reflexionar sobre esto, me di cuenta de que tiene toda la lógica del mundo. Como MUJERES, desde el día en que nacemos nos enfrentamos a las mismas dificultades, procesos físicos, biológicos y más. No se imaginan lo gratificante que era ver madres con sus hijas, riéndose, compartiendo, con miradas y secretos cómplices frente a algunos temas. Cuando nuestras hijas nos ven, van absorbiendo la esencia de lo que es ser mujer. Para poner un ejemplo, muchas veces nos preguntamos cómo puede haber tanto desorden alimenticio, pero, ¿nos preguntamos “qué relación tengo yo con la comida”? ¿Nos preguntamos “cómo me refiero a mí misma cuando me miro al espejo, cómo me refiero a mis amigas, o qué comentario le escribo yo a alguien en un chat o en una red social?”.

Entonces me empecé a preguntar: como madres, ¿qué queremos transmitirles a nuestras hijas? Soy una convencida de que cualquier enseñanza que quiera transmitirle o dejarle a mi hija Laura debe ser a través de la acción, de la experiencia, porque creo que el discurso y las palabras se van a la basura rápidamente si no tienen una acción asociada.

Cuando empezamos a dejar de culpar a la mamá, a la abuela, a la hermana, al padre, a la profesora, a los hermanos, a la situación económica, al jefe, al colegio, al padrastro, al internado

o hasta al Papa, de todos nuestros defectos o traumas, es cuando damos un paso adelante y comenzamos a hacernos dueñas de nuestras decisiones. Tomamos lápiz y papel y comenzamos de una vez por todas a escribir nuestra propia historia. Finalmente comenzamos a aceptarnos tal cual somos, agradeciendo cada dolor, cada enfermedad y cada experiencia, entendiendo que todo lo vivido, bueno y malo, es lo que nos ha convertido en quienes somos hoy y que con algunas herramientas podemos trabajar en nuestra mejor versión.

No nos olvidemos que cuando estamos en medio del bosque es fácil perdernos y desorientarnos. Por lo mismo, es necesario salirnos de él y mirar desde arriba, desde otra perspectiva. Nosotras tenemos el poder de cambiar nuestras vidas. Sí, lo tenemos, así que deja de pensar que no es así. ¡Busca tu propio camino y sal de ese bosque oscuro!

Es fundamental hacernos cargo, tomar cartas en el asunto, ser protagonistas activas, no dejar nuestra felicidad o la posibilidad de cambio en manos de otros y empezar a reconocer qué es lo que sentimos, aceptarlo y concretar acciones que nos acerquen a mejorar o transformar un poco esta “sensación”. Y digo “sensación” porque eso es lo que es, solo una sensación. El pensamiento nos lleva a una sensación y la sensación a una acción. Pero lamentablemente, con “pensar” en hacer algo no basta. ¡Necesitamos “actuar”, hacer esa acción física!

¿Por qué será que existen grandes nadadores que no tienen piernas o personas con capacidades diferentes que pueden ser más independientes o autovalentes que una persona que tiene todas sus facultades físicas intactas?

Claramente la disciplina, el poder mental, las garras, la fuerza y la convicción de hacer algo es lo que lleva a lograr lo imposible. Todo esto demuestra que nuestros límites están en nuestra mente y eso es lo que nos frena. Somos lo que creemos, lo que elegimos ser, somos mucho más que todo lo

que podemos imaginar. Somos poderosas, dueñas de una luz y energía infinita.

Que nadie nos limite ni frene nuestro avance hacia donde sentimos que queremos ir. ¡Somos capaces de todo y más!

Cuando logramos sintonizar con nosotras y darnos cuenta de la importancia de nuestros pensamientos y del impacto que tiene en nosotros la repetición de éstos, junto con las palabras que nos decimos día tras día, comenzamos a ver cambios. A sentirnos más fuertes y conectadas. La mochila que llevamos se va haciendo más liviana, poco a poco nos vamos dando cuenta de que todo depende de nosotros, de nuestra elección diaria, respetando nuestros tiempos y siempre tratándonos con cariño y comprensión. Permittiéndonos ser, sentir y expresarnos sin juicios ni estereotipos que cumplir. ¡SIN APUROS!

¿Cómo empezar a trabajar en nuestra mejor versión?

1. Mirarnos al espejo y aceptarnos tal cual somos, al desnudo. **Somos PERFECTAS** tal como somos.
2. Querernos y tratarnos con respeto y amor, y para esto debemos estar muy conscientes. A mí me pasa –y creo que es un buen ejercicio– que cuando siento que hago algo mal, rápidamente me digo a mí misma: “no es que lo hagas mal; lo estás haciendo bien y estás aprendiendo para hacerlo mejor”. Cada vez que me descubro diciéndome que estoy fea y ojerosa, me respondo: “soy linda, estoy sana, solo estoy cansada porque me ha tocado trabajar mucho o escribir hasta tarde. Descansaré una hora”. ¡**QUIÉRETE!**
3. El primer “te quiero” y abrazo del día **SIEMPRE** tiene que ser para ti. Así es: **ABRÁZATE** todos los días.

4. Darnos unos minutos apenas despertamos o antes de dormir para respirar profundo y recorrer nuestro cuerpo con sentido, ojalá visualizando una luz que nos va envolviendo, así podemos descubrir cómo nos sentimos, dónde nos duele, por qué está atascada la energía en un lugar. ¡Incluso podemos hacerlo mientras nos duchamos! **¡CUÍDATE!**
5. Escribe tres afirmaciones que refuercen y calmen tu mente y cuerpo. Puedes repetir esta frase como si fuera un mantra: “yo estoy sana, yo soy querida, yo soy energía”. **¡REFUÉRZATE!**
6. Deja un cuaderno en tu velador y agradece al menos tres cosas en la mañana y tres en la noche. Te sorprenderás de todo lo que tenemos que agradecer. **¡AGRADEZCAMOS!**
7. Dejar nuestro celular lo más lejos posible del velador. No podemos permitir que lo primero que hacemos al despertar y lo último antes de dormirnos sea conectarnos con el exterior. Yo lo dejo en el baño en una modalidad que se llama *do not disturb*, que me permite seleccionar solo algunos contactos que podrían llamar durante la noche, ya que entendemos que hay familia que nos puede necesitar por una urgencia. Si tu excusa es que lo usas como despertador, ¡te tengo buenas noticias! Acá sí que te vas a despertar, ya que tendrás que levantarte al baño a apagarlo. ¡No hay opción de cinco minutitos más! **¡DESCONÉCTATE!**
8. Rodearte de las personas correctas, de tus amigas que se alegran por tus éxitos, que te escuchan sin juzgarte frente a los problemas, esas que te impulsan a brillar

y a volar más alto que nunca, esas que te contienen cuando decaes y que aplauden tus pequeños grandes pasos. **¡Rodéate del ejército correcto y vas a conquistar el mundo!**

9. Cuando quieras hacer algo, no te des más de cinco segundos para generar una acción. Por ejemplo, si tienes que llamar a alguien, llámalo inmediatamente, y si no puedes por la hora, escríbelo en un papel como recordatorio, y llamas apenas puedas, pero ya generaste una acción. **¡AVANCEMOS!**
10. Proponernos objetivos simples y a corto plazo y anotarlos. Así generamos la conciencia necesaria para ayudarnos a cumplirlos. Por ejemplo, hacer ejercicio: me pongo las zapatillas y salgo a caminar. Si necesito ordenar el cajón del velador, no escribo ordenar “la casa”. Tomar un vaso de agua al día; reemplazar un pan blanco por uno integral; sacarme el pijama y vestirme hoy; leer un capítulo de mi libro favorito; dormir una siesta; comerme una ensalada; tomarme un jugo verde en ayunas; llamar a esa persona con la que estoy peleada y me tiene angustiada. No nos pongamos como objetivo correr un maratón, partamos simplemente por empezar a caminar. **¡Vamos conquistando METAS!**
11. Conectar con quienes nos rodean. En mi caso, es buscar una instancia de encuentro con mi hija adolescente. Compartir una actividad, salir a caminar, bajar música para Spotify, hacer un video para Tik Tok juntas, pintar juntas, cocinar, dependiendo de los intereses. **Lo importante es acercarnos nosotras a SU mundo.**

12. Decir las cosas directamente, que no tengan que leer entre líneas o interpretar lo que quieras decir. Tranquila, no vas a dañar a nadie si te expresas con respeto y amor. **¡Solo DILO!**
13. Saber pedir ayuda, o mejor dicho, permitir que el resto de los integrantes de tu familia “compartan roles” y así trabajar en equipo. **¡No tienes que hacer todo SOLA!**
14. Un día a la semana, no hagas nada, te quedas en pijama y que te atiendan. Y si no tienes un día entero para esto, tómate una mañana o una tarde. Y si vives sola, te pides algo a domicilio, ¡sin ponerte a ordenar la casa o a cocinar! **HAZTE CARINO.**

“Ya no estoy en edad de hacer eso”

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase?

Es impresionante cómo muchas veces nos enfocamos en lo que no podemos hacer, en lo que nos limita, en lo que nos impide avanzar, en nuestros miedos, en lo que no nos gusta de nosotras, en vez de enfocarnos en nuestras fortalezas, en lo que sí nos gusta, en lo que SÍ podemos y queremos hacer, sin importar lo que el resto o incluso nosotras mismas nos digamos.

La gran mayoría de las veces somos nosotras las que nos limitamos, sin reconocer todo el talento que tenemos, porque esperamos el reconocimiento de la gente desde lo externo, dudando de nuestras propias habilidades y capacidades. Si nosotras mismas no somos capaces de confiar en nosotras, ¿cómo podemos pretender que alguien más lo haga?

Si seguimos repitiéndonos y diciéndonos frases como: “nunca termino las cosas que empiezo”; “no soy suficientemente buena”; “no soy capaz”; “soy volada”; “no tengo buena memoria”; “nunca tuve suerte en el amor”; “no se puede pedir todo en la vida”; “mientras me quiera un poco soy feliz”; “siempre me ha costado levantarme temprano”; “ya no tengo la edad para hacer esto”; “no hay caso con que empiece a entrenar”; “trato y trato y no me resulta dejar de fumar”; “es que no tengo fuerza de voluntad”; “siempre he sido mala para esto”; “no me gustan las fotos porque salgo mal”, no le daremos cabida a los cambios importantes que nos llevan a conseguir lo que nos hemos propuesto.

Sin querer, le estamos poniendo el foco y la energía a lo que no podemos o no tenemos. Una vez más estamos decretando nuestro futuro, pero no de la forma correcta. Decretar solo nos sirve cuando son cosas POSITIVAS para nosotras y para nuestro entorno.

Me pasó muchas veces enfocarme en lo negativo o en mis falencias, en lo que me hacía más débil e insegura. Con el tiempo aprendí que la energía que uno proyecta es tan poderosa, que termina siendo la misma energía que atraemos a nuestras vidas. Y no lo digo yo. Según la ley de Newton “la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma”. Entonces, ¿a dónde crees que va toda esa energía que lanzas al mundo? Exacto: de vuelta a ti.

Soy una convencida de que, cuando queremos algo y sentimos que debemos hacerlo, no hay más que pensar. Debemos concretar y tirarnos a la piscina, aunque parezca un abismo. Muchas veces, por escuchar opiniones de otros, nos dejamos influenciar y perdemos nuestro objetivo, nuestra certeza interior y el poder de cambiar nuestro destino. Al final del día, esta vida se trata de libre albedrío. Nosotras elegimos. Nunca olviden ese poder.

Me acuerdo que en el año 2000, cuando ya llevaba varios años en televisión con una carrera ascendente, fui invitada a un programa estelar muy exitoso en esos años, que se llamaba *Viva el lunes*, donde tenían de invitada ni más ni menos que a la supermodelo internacional Cindy Crawford (cosa que me tenía tremendamente emocionada). En una pausa para comerciales, se me acercó Peter Bandera, *manager* de la mismísima Cindy Crawford y me preguntó si me interesaría irme a trabajar a Los Ángeles, California. Solo recuerdo que mis ojos se abrieron al máximo y me dio ataque de risa, ya que lo único que yo hablaba de inglés era con suerte “*Hello*”, “*How are you?*”, “*Fine*”. Le expliqué que además de eso, tenía contrato por un

par de años más con Canal 13. Él, como buen *manager*, me dijo que el inglés no era problema, porque lo aprendería, y que con su experiencia me aseguraba que podría tener una gran carrera en Estados Unidos. Acto seguido, me pasó su tarjeta y la guardé en el bolsillo de mi abrigo largo, negro, que era el único abrigo que me había mandado a hacer a la medida, ya que mi mamá decía que tenía que tener un abrigo para ponérmelo siempre sobre los vestidos largos que usaba en los estelares y eventos que animaba. Hasta el día de hoy, treinta años más tarde, aun lo uso.

Un año después, ya más recuperada de la muerte de mis papás, había terminado con mi pololo y sentía que necesitaba expandirme y vivir nuevas experiencias que me enriquecieran tanto en lo personal como profesional. Ahí fue cuando recordé la existencia de la tarjeta en mi abrigo. Como no creo en las casualidades, lo dejé en manos del destino y me dije: “si todavía está la tarjeta que me dio el *manager* de Cindy Crawford en mi único abrigo negro de paño, lo llamo. Y si se acuerda de mí y sigue en pie la propuesta, me voy”.

Me dirigí rápidamente al *closet* y después de bucear entre vestidos, desorden y maletas, encontré el abrigo. Sin ninguna expectativa, metí la mano a uno de los bolsillos y... lo encontré vacío. Al registrar el otro bolsillo, para sorpresa mía, ¡todavía estaba la tarjeta!

Llamé de inmediato y al contestarme, el *manager* me escuchó la voz y me dijo: “Hi, Angélica, ¿cuándo te vienes?”.

Un mes más tarde, figuraba en el aeropuerto rumbo a Los Ángeles, California. Inmediatamente empecé a estudiar día y noche inglés, evitando cualquier encuentro o contacto con latinos. Mi compromiso con él y con Canal 13, con el cual tenía contrato, había sido estar en Los Ángeles solo tres meses.

Dos semanas antes de mi regreso a Chile, Peter Bandera me insistió en que fuera a las oficinas del canal E! Entertainment

Television, a probarme como animadora para un nuevo programa para el mercado latino, llamado *Coming attractions*.

La verdad, entre tú y yo, solo fui con la expectativa de sacarme una foto con la letra gigante de E! que aparecía siempre en los programas que veía como una fan más y ojalá cruzarme en un pasillo con Paris Hilton y sacarle una foto. En esa época, olvídate de la *selfie*, porque con suerte mi celular-ladrillo mandaba mensajes. Partí con mi rollo de fotos puesto en la cámara y otro de repuesto, por si fallaba el primero. Al entrar me encontré con el logo de E!, esa fue mi primera foto y de ahí no paré de sacar. Parecía una turista en Disney. Llegué a la sala de espera y había como cien mujeres, de las más diversas culturas y nacionalidades (ninguna sacando fotos).

Finalmente, después de esperar que audicionaran noventa y nueve mujeres, fue mi turno. Entré, saludé a todos los productores gringos de beso (se espantaron todos, si no me creen traten de saludar a un gringo de beso, va a salir corriendo. Y eso que en esa época no había Covid), hice la audición, terminé, me miraron, me despedí de beso (los espanté de nuevo), me dijeron: “gracias... te llamamos cualquier cosa”.

Me fui feliz con mis fotos listas para revelar. El *casting* para mí ya era historia pasada, ya que en mi mente no había quedado seleccionada. Armando mis maletas para el regreso a Chile, Peter me llamó diciendo: “te tengo una buena y una mala noticia”. La mala era que iba a tener que cambiar el pasaje. La buena era que E! quería firmar un contrato conmigo por dos años con ellos y luego comenzar con programas en inglés.

¿Qué hubiera pasado si hubiera escuchado y dado poder a todos los compañeros de trabajo y amigos que, cuando les conté que me iba a Estados Unidos, por lo bajo me trataron de loca, que cómo iba a dejar una carrera televisiva acá en Chile botada? Me decían que cuando quisiera regresar ya nadie se iba acordar de mí, que allá nadie me iba a pescar entre tanto

talento y menos si no hablaba inglés. Que me quedara en Chile y no me arriesgara, que iba a regresar con la cola entre las piernas pidiendo trabajo y partiría nuevamente de cero.

Si hubiese escuchado todo eso... hoy no les estaría contando esta historia. Y sin ir más lejos, de no haber vivido la experiencia de estar en Los Ángeles, no me hubiera reencontrado con Cristián, quien hoy es mi marido (en esos años él vivía allá) y nunca hubiera conocido a mi hija Laura.

Cuando leí *El secreto*, me apasioné por el tema y hoy soy una convencida de la existencia de la ley de atracción. En pocas palabras, habla de cómo el poder de nuestra mente y de nuestros pensamientos puede influir en nuestras vidas. La ley de atracción se fundamenta en que el universo está formado por vibraciones altas y bajas, positivas y negativas, y que el poder de nuestra mente puede afectar al mundo exterior, a ese mundo físico.

Hay algunos que no creen en esta ley de atracción y está bien, pero en lo personal les confieso que me encanta creer en ella, porque al menos siento que tengo el control y la opción de cambiar ciertas cosas. El poder de transformar un momento desagradable en agradable, de cambiar mi destino, está en mis manos. Considerando siempre que no es fácil, que conlleva mucho trabajo, disciplina, ganas, perseverancia, fuerza de voluntad y certeza.

“Lo que pienses, lo serás. Lo que sientas, lo atraerás. Lo que imagines, lo crearás”.

BUDA

Siempre llevo en mi corazón a una gran maestra: mi “Lalita”. Fue una abuela/madre para mí, ella ayudó a criar a mi mamá, porque mi abuelita Elena, su hermana, había enviudado siendo muy joven, profesora, trabajando jornadas completas, con dos niñas pequeñas. Mi Lalita era una mujer maravillosa, llena

de vida, alegre, libre, bajita de estatura, pero con un corazón gigante, siempre con su pelo blanco albo saludable y sus labios pintados rojos. Colgaba de las micros, vivía en Las Rejas, comuna de Estación Central y amaba viajar todos los días en micro desde su casa hasta la nuestra. Andar en micro con ella era todo un panorama, porque los choferes la amaban. En esos años no había tantas micros como hoy y uno se topaba seguido con los mismos conductores, los que, siempre que se subía, la saludaban con mucho cariño y la mayoría de las veces ni le cobraban. Yo me sentía súper importante al lado de la *rockstar* que fue mi Lalita. Nunca se quedó a dormir en mi casa, porque debía llegar a ver a sus gatos que la esperaban en la suya.

Pero, ¿por qué les cuento de ella? ¡Por la ley de atracción! Una mujer desafiante, moderna, que siempre hizo lo que quiso con su vida, transformó la muerte en vida, la pérdida en fuerza, la pobreza en riqueza y la rabia en amor. Amada por todos en su barrio, no había quien no quisiera estar a su lado, siempre bailando, joven y bella. Todo lo que les cuento es sobre una mujer de más de setenta años, que no tenía una gran situación económica, había enviudado y nunca pudo tener hijos. Pero vibraba en la frecuencia más alta, por lo que la vida le regaló nuestra familia, que pasó a ser su propia familia y su salud estuvo siempre intacta, porque cuando vibramos alto, nuestro sistema inmunológico se mantiene alto. Ella entraba a mi pieza y cada vez que me veía triste por la enfermedad de mis padres, se ponía a bailar, me contaba historias divertidas con las que terminábamos riéndonos a carcajadas, me llevaba de regalo una manzana, a veces un chicle dos en uno o una moneda de 10 pesos, que para mí eran los regalos más impresionantes, atesorados y espectaculares de la vida. Me hacía sentir especial, única, y decía: “mira que soy bonita”; “soy la mejor”; “mira este cuerpo”, pintándose sus labios rojos, y yo así la veía, porque eso era lo que proyectaba. Una supermodelo para mí. La vida no le

dio una hija biológica, pero le regaló la hija más fiel, cariñosa, preocupada, compañera y cercana que hubiera podido tener.

No digo que sea fácil, pero estoy segura de que se puede cambiar nuestro destino, podemos atrevernos a reinventarnos o elegir lo que nos hace realmente felices. Es una cuestión de elección, de decisión. No hay edad para ser una misma, para emprender lo que de verdad nos hace sentir plenas, no hay un momento ni un camino “correcto” en la vida. Es simplemente cuando lo sentimos y actuamos, arriesgándonos, dando el todo por el todo, escuchándonos internamente, bajándole el volumen a todos aquellos que quieran ponernos en duda o insegurizarnos, cuando somos realmente libres. ¿Y los límites? ¡Los límites los pones solo tú!

El problema es que, cuando queremos algo, solemos enfocarnos en el resultado y ese resultado no puede ser inmediato. Requiere tiempo, trabajo, perseverancia, esfuerzo y paciencia. Durante la pandemia, como muchas de ustedes dejé por completo de entrenar. Un día me sentía muy frustrada, ya que no lograba comenzar con este desafío que me había autoimpuesto de volver a entrenar como antes. Mi objetivo fue entrenar TODOS los días, cosa que lógicamente fue imposible. Entonces, todos los días sentía que fallaba, que no era capaz. Por eso cambié mi estrategia y dejé de exigirme algo imposible, considerando la sobrecarga de estrés mental, emocional y físico que hemos tenido en tiempos de pandemia, donde hemos llevado a nuestra casa el trabajo, el colegio, la familia, todo dentro de cuatro paredes. Finalmente, me comprometí desde mi realidad y dije: “partiré entrenando dos veces a la semana media hora cada día”. Las primeras dos semanas no fueron fáciles, ya que tuve que inventarme los espacios para hacerlo, pero para sorpresa mía, la tercera semana ya esperaba el día en que me tocaba entrenar, ponía música que me motivara y hasta tenía ganas de hacerlo más seguido o más extenso. ¡Empecé a sentirme cada vez con más energía y mejor estado anímico!

Fui disfrutando el proceso, y gracias a la repetición y refuerzo positivo, se terminó convirtiendo después de meses en un HÁBITO.

No se trata de enfocarnos solo en el resultado u objetivo, sino más bien disfrutar y reconocer el viaje, ese proceso en que vamos caminando de forma consciente hacia donde queremos llegar. ¿Se han dado cuenta de la diferencia que hace disfrutar el viaje versus estar enfocada solo en el resultado? No sé si a alguna le ha pasado lo que contaré ahora, pero a muchas mujeres que conozco sí, y debo decir que a mí también y finalmente me lo confirmó Pilar Sordo en uno de sus libros: cuando uno sale de vacaciones, para el hombre, el descanso solo empieza al llegar al hotel o al lugar donde va. Entonces se estresa, te apura, quiere salir rápido, quiere llegar rápido, no quiere parar en el camino, va pegado a 120 kilómetros por hora, ¡¡que no se te vaya a ocurrir decirle que quieres parar a hacer pipí!! Porque su único objetivo es llegar. Para nosotras, las vacaciones empiezan antes, desde que salimos de la casa: nos mentalizamos, nos relajamos, empezamos a ver todo distinto, incluso respiramos diferente, vamos mirando el camino, el paisaje, nos dan ganas de parar en algún puesto de frutas o verduras en la carretera y por supuesto, a hacer pipí.

Hay muchas cosas valiosas en el camino que, si nos damos el tiempo y sabemos apreciarlas, nos sumarán enormemente. Debemos caminar por la vida sin frustrarnos, a nuestro propio ritmo, sin mirar al de al lado. La vida no está medida con cronómetro ni funciona en base a premios y medallas. Debemos encontrar nuestro propio tiempo y regalarnos nuestras propias medallas. Como dicen en la Patagonia chilena: “¡acá lo único que corre es el viento!”.

En el momento en que reconozcamos que un pensamiento negativo está tratando de infiltrarse en nosotras, debemos atraer rápidamente el pensamiento positivo, de refuerzo, y

decretarlo. Ahora, ojo: esto no quiere decir que debamos reprimir o suprimir todos los pensamientos negativos o que nos incomoden, es fundamental no resistirnos a lo que estamos sintiendo o pensando. No evadirnos. Por el contrario, debemos aceptarlos, sin ponerles juicios o títulos, simplemente dejarlos y reconocerlos, sin darles mayor fuerza ni énfasis.

“Todo lo que resistes, persiste; lo que aceptas, te transforma”.

CARL JUNG

Muchas veces visualizo mi cuerpo como un equipo de música que solo yo puedo ecualizar. Si lo vemos así, nos daremos cuenta de que somos capaces de decidir qué queremos sintonizar, si queremos subir, bajar o *mutear* el sonido. ¿A qué queremos bajarle el volumen o subírselo? ¿Qué o a quién queremos *mutear* en estos momentos? La buena noticia es que podemos *desmutearlo* cuando queramos, siempre y cuando todo lo que vayamos haciendo sea con amor y respeto.

¡El momento en que cambiemos cómo pensamos, realmente vamos a generar cambios positivos en nuestras vidas! Sabiendo que hay cosas que no podemos cambiar, cambiemos lo que sí se pueda. A veces criticamos a nuestro país o al mundo y queremos cambiar todo, pero la forma de hacerlo es generando esos cambios primero en nosotras mismas y en nuestro entorno. Muchas veces lo que nos molesta del otro es lo que nos molesta en nosotras mismas, ya que nos vemos reflejados en ellos. Pero para identificarlo, debemos conocernos muy bien y estar conscientes y conectadas con lo más profundo de nuestro ser. El propósito que tenemos en esta vida es EVOLUCIONAR y llegar a ser la mejor versión de nosotras mismas, sin dejar de disfrutar el camino y los avances que día a día vamos logrando en esta búsqueda hacia nuestra mejor versión, sin que importe dónde o con quien estemos. Lo importante es entender que no

hay necesidad de compararnos con nadie, que no hay parámetros que cumplir, ni títulos que recibir, simplemente se trata de avanzar con eso que cada una de nosotras trajo a este mundo, con nuestras habilidades, nuestras fortalezas, nuestros dones, nuestras vivencias, incluso con nuestras falencias e inseguridades. Está en cada una de nosotras derribar esos estereotipos, estándares o reconocimientos creados por una sociedad básica y externa.

En vez de pensar “nadie me quiere”, piensa: **“me quieren las personas correctas”**.

En vez de pensar “estoy demasiado mayor”, piensa: **“tengo mucha experiencia”**.

En vez de pensar “me estoy quedando atrás”, piensa: **“estoy exactamente donde tengo que estar e iré a mi propio ritmo”**.

En vez de pensar “no soy suficientemente buena” piensa: **“hoy estoy haciendo las cosas mejor que ayer”**.

En vez de pensar “no soy capaz”, simplemente **date una oportunidad de intentarlo**.

En vez de pensar “nunca tuve suerte en el amor”, piensa: **“aún no ha llegado la persona correcta, ya llegará”**.

En vez de pensar “no se puede pedir todo en la vida”, **PÍDELO** y verás cómo poco a poco va a empezar a llegar. **¡Mereces todo y más!**

En vez de pensar “mientras me quieran un poco soy feliz”, piensa en todo lo bueno que tienes, conéctate con tu amor propio y al quererte, **querrás tener a tu lado a alguien que te quiera**.

En vez de pensar “siempre me ha costado levantarme temprano”, empieza a poner el despertador diez minutos antes, considerando que, si quieres un día o más levantarte tarde, **está perfecto**.

En vez de pensar “ya no tengo la edad para hacer esto”, conéctate con lo que realmente **TÚ** quieres hacer, sin pensar

en el juicio o crítica del resto. **NUNCA** es tarde para empezar con lo que nos puede hacer felices.

En vez de pensar “trato y trato y no me resulta dejar de fumar”, **empieza a fumar un cigarro menos al día, hasta que ese uno no te haga falta, siéntete orgullosa por este logro y ahora recién deja de fumar uno más; ya llevarás dos menos, y así sucesivamente hasta que dejes de fumar, siempre reforzándote positivamente. No pretendas dejar de fumar de un día para otro. Roma no se construyó ni se quemó en un día.**

En vez de pensar “es que no tengo fuerza de voluntad”, **piensa QUÉ quieres realmente cambiar en tu vida y que hoy es el día para comenzar.**

En vez de pensar “siempre he sido mala para esto”, **piensa que quizás nunca te has dado el tiempo para aprender algo nuevo o desaprender lo que aprendiste a hacer de una manera que no te funcionó.**

En vez de pensar “no me gustan las fotos porque salgo mal”, **empieza a mirarte de nuevo con cariño, aceptación y observando lo que te gusta de ti, sin enfocarte en lo negativo.**