

MUJER 

A PRUEBA DE

BALAS

VIVE TU VERDAD Y REGRESA A TU SER



PAULA MORELOS ZARAGOZA

Copyright © 2020, por Paula Morelos Zaragoza

Certificado de Propiedad Intelectual: 2012306461452

ISBN 9798705371785

All rights reserved.

Las características tipográficas de esta obra, así como la clasificación temática de textos que la integran son propiedad registrada. Se autoriza breves citas en artículos y comentarios bibliográficos, periodísticos, radiofónicos y televisivos, dando al autor y al editor los créditos correspondientes.

## LO QUE OPINAN

Dicen que todo en la vida es una elección. ¿Qué pasa si nunca te lo dijeron y cuando lo aprendiste no tenías otra opción que elegir lo que la vida te puso al frente? Ahí la vida misma se convierte en una puerta de descubrimiento, crecimiento y sabiduría. Eso es lo que hace de “Mujer a prueba de balas” un viaje fascinante. Paula es una mujer cuya historia puede tener mucho en común con la tuya, pero cuando la relata, no sólo la sientes y la vives, comprendes que, para darle vida a lo más importante de tu esencia, ese SER que habita en ti, requieres enfrentar lo más oscuro, lo más temeroso, pero lo que eventualmente te libera. Este libro es un testamento de que Paula, y toda mujer, poseen las cualidades para sacar esa guerrera, esa Valkiria, que vive en ellas, para dejar una huella en este mundo. Páginas inspiradoras, conmovedoras y muy prácticas de poder convertirlas en herramientas para tu vida. Gracias por darnos este regalo.

***Jorge Meléndez, coach y autor del libro "No saber: el camino a desaprender".***

La primera vez que escuché la historia de Paula pensé dos cosas: “Es increíble que esta mujer haya salido adelante con todo lo que le pasó” y “todas las mujeres del mundo deberían conocer su relato”; me alegra que por fin haya salido el libro donde lo cuente. Toda mujer que quiera sacar adelante su vida y no sepa por dónde empezar debería leerlo.

***Jaime Lokier, autor de los BestSellers Redes de Liderazgo y Los Líderes Mueren (Los Movimientos No).***

Un libro que refleja la esencia de Paula: amorosa, inteligente, directa y valiente. Un relato lleno de revelaciones tan honestas que conectan inmediatamente con nuestra alma y recomendaciones tan valiosas que queremos tomar notas desde la primera página. Gracias Paula por inspirarnos a creer, a descubrir y crear, ése ser extraordinario, ese hombre o mujer "A Prueba de Balas", que ya habita dentro de cada uno de nosotros.

***José López, coach y empresario.***

Si te gusta la idea de explorar la vida y concientizar sobre cómo los cuentos que nos contamos pueden limitarnos o definirnos, este es el libro para ti. Paula nos inspira a encender nuestros corazones y acceder a nuestro poder personal con su narrativa auténtica, enérgica y resiliente frente a los desafíos. Resoné y conecté con su invitación: vivir audaz y comprometidamente al descubrir que todo lo que queremos ser ya se encuentra en mí y en ti, desde este reconocimiento nos podemos sostener las unas a las otras con respeto, amor y confianza... nos convertimos en imparables.

***Brenda Quintana, Autora del libro "Sana Suelta Sigue",  
Coach de Empoderamiento Femenino y creadora del  
programa Mujeres Protagonistas.***

**A Nicole, María y Lucía,**  
fuente y razón de toda  
mi inspiración y ganas  
de ser una mejor mujer.



## **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a cada maestro y guía que he tenido a lo largo de mi vida.

A Alicia, mi mamá, quien desde niña sembró en mí la semilla de la curiosidad por el conocimiento y el formar mi propio criterio.

A mi hermana Iona, por quien siempre he querido ser mejor y ha compartido conmigo este camino hacia encontrar nuestra esencia y el camino de regreso a nuestro Ser.

A mis hijas Nicole, María y Lucía, que a pesar de todas nuestras luchas siempre me regalan una gran sonrisa y todo el apoyo que necesito.

A Mercedes Martínez, Jaime Lokier, Jorge Meléndez (qué equipazo), mentores que me han inspirado y guiado, paso a paso, desde que comencé a ver la luz.

A mis amigos y compañeros emprendedores con quienes hombro con hombro hemos sorteado cada dificultad para ir abriéndonos camino en la búsqueda de nuestro sueño.

Cada uno forma parte de esta Mujer a Prueba de Balas que soy hoy.



# Índice

Agradecimientos .....	7
Introducción .....	11
Capítulo 1   Apocalipto .....	17
Capítulo 2   Mujer a prueba de balas .....	31
Capítulo 3   Tu límite.....	39
Capítulo 4   Manos a la obra.....	51
Capítulo 5   Responsabilidad .....	70
Capítulo 6   Propósito .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 7   Servir .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 8   Equilibrio .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 9   Decisión .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 10   Perseverancia .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 11   Compromiso .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capítulo 12   El nacimiento de una Valkiria. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Capítulo 13   Tu vida sucede hoy.. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Epílogo.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
De mi biblioteca para ti .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Sobre la Autora.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Comentarios Finales .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Recursos Adicionales.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>



## Introducción

**E**sta historia comienza al pie de la montaña, imponente y mística. Una que, cuando fui joven, no me gustaba de compañera y sin duda no comprendía todo lo que significaba. Un sitio en el que yo no elegí vivir, a donde fui llevada en contra de mi voluntad. Mi voluntad inmadura y llena de ideas jóvenes y equivocadas. Fue al pie de esa montaña que tomé un libro por primera vez. Leí porque no había otra cosa que hacer. No había internet, ni celulares. No teníamos en casa una línea telefónica ni antena de televisión abierta. Solo había libros. Algunos con temas que llamaban mi atención, otros no tanto, pero, ante esta situación, yo leía todo lo que hubiera para no volverme loca.

La vida transcurría muy lenta en ese *Pueblo Mágico*. Un pueblo lleno de historias y de personajes extraños, fuera de lo común. Sin duda un lugar único y enigmático. Con el paso de los



meses y luego de los años, logré entrar en sintonía con todo su misticismo y sus historias.

En ese contexto fue que llegó a mis manos, primero la fabulosa historia de *El Hobbit* de JRR Tolkien y a ella le siguió la trilogía de *El Señor de los Anillos*. Pasé muchas semanas pegada a esos libros. Leía de día y de noche. Hubo días en que no hacía otra cosa. Pasaba las páginas hasta que me vencía el sueño, con el anhelo de que ya fuera el día siguiente para continuar.

Recuerdo tantos momentos debajo de mi ventana y afuera la oscura noche. Viví cada detalle del relato como si de verdad estuviera sucediendo. No creo que haya vivido otro momento de mi vida en que mi imaginación estuviera encendida las 24 horas. Soñaba con la historia, comía la historia, reía y lloraba la historia. Me sentía parte de ese mundo.

Y comencé a apasionarme por todo tipo de temas fantásticos y a desarrollar una pasión por la lectura. Soñaba con algún día escribir yo mi propia historia fantástica. Sentía una genuina pasión por las letras, llenaba libretas de distintas historias cortas y de pensamientos que me llenaban la cabeza. Escribirlos me daba paz.

Me parece que muchos de los eventos relatados en esos libros me hacían recordar las

angustias, momentos agobiantes y retadores de mi niñez. Claro que ahí podía adjudicárselos a personajes y entonces no dolían. Podía verlos desde afuera, como una espectadora. Así era mucho más sencillo comprenderlos.

Fue ahí que supe que yo quería ser escritora. Una contadora de historias. Escribir sería mi forma de expresión y mi catarsis, cuando necesitara procesar cosas, vivencias, recuerdos.

Cada una de las etapas descritas a lo largo de esta saga, describen con toda claridad el “Viaje del héroe” descrito por Joseph Campbell. Es hasta este momento en que, en realidad, me he hecho consciente de que he vivido paso a paso ese viaje a lo largo de mi vida.

A esa edad, a los diecisiete años, nació en mi corazón el anhelo de escribir un libro. Un libro que contara mis propias historias. Y la abrumadora verdad es que hoy, justo treinta años después, es que se han unido todas las piezas del rompecabezas y por fin, me siento libre para poder escribir sin tener que pensar mucho lo que voy relatando. Cada etapa de mi vida con sus muy buenas y muy malas experiencias me han dado la auto credibilidad que necesitaba para armar este escrito para ti.



He tenido este libro gestándose en mi cabeza por demasiado tiempo. Lo curioso es que hoy que me siento a escribir, las historias son otras por completo. Ninguna de las que originalmente habría plasmado. Y es que todas esas historias iniciales han ido sanando una a una con los años y forman parte de quién soy.

Escribir, expresarnos, contar nuestra verdad, es una catarsis que muchas personas necesitamos para sentirnos libres.

Me siento realmente feliz de darme cuenta de que nuestra historia es orgánica, cambia constantemente, igual que lo hace la realidad en que vivimos. Lo único constante es el cambio. Cada cosa que experimentamos a diario, lo poco o mucho que aprendemos de nuestras vivencias y las pequeñas y grandes modificaciones que somos capaces de hacer, nos hacen evolucionar.

Este libro es mi propuesta, mi colaboración para darte algunos elementos que te ayuden a darte cuenta de cosas, a abrir los ojos, comenzar a cambiar y crecer. Crecer en sabiduría y en consciencia.

Que cambies tanto que los amigos que has dejado de frecuentar sientan que tienen que conocerte de nuevo.

La intrincada aventura de relatar mi historia o cuando menos algunas de sus escenas, me ha conectado con mi más profunda esencia y por ello estoy profundamente agradecida con la heroína que hay en mí. Por atreverse al fin, a combatir todos sus demonios sin detenerse. Por asumirse como lo que es, como lo que soy: Una guerrera Valkiria que a través de estas letras te mostrará lo más honesto de su ser.

Te hablaré sobre la Valkiria como símbolo y el por qué forma parte importante de mi identidad.

En la historia, estas doncellas nórdicas de origen vikingo, eran representadas como jóvenes y bellas, con brazos resplandecientemente blancos y cabellos dorados y sueltos.

Estas valerosas mujeres tenían el papel de rescatar soldados heridos y se encargaban de cuidar de ellos y nutrirlos hasta que lograran volver a ponerse en pie y retomar su lugar en el campo de batalla.

Más allá de que en mis sueños me gusta visualizarme a mí misma como esa doncella joven y bella, el elemento que me enganizó con estas simbólicas mujeres fue que no se dedicaban a la lucha frontal, sino que eran el apoyo de todos los demás guerreros. Tan valientes como para entrar



en medio de la lucha para rescatar a los heridos y ponerlos a salvo.

Hoy me siento así. Me visualizo así. Fuerte, valiente, llena de vida y conectada a la fuente de energía más poderosa, la de la tierra. Una energía capaz de renovarlo todo. De volver a dar vida después de inundaciones, incendios, terremotos y cataclismos. La tierra siempre se renueva, tiene esa capacidad. Y tú, yo y cada persona que la habita tenemos esta capacidad también.

Voy a contarte cómo ha sido este proceso de concientización, despertar, renacimiento y evolución en mí. Te contaré cómo me convertí en una **Mujer a Prueba de Balas**.

## Capítulo 1 | Apocalipto

Cinco de la mañana... Abrí los ojos a otro día más. Como cada día durante los últimos dos meses, tuve que correr al baño a devolver el estómago. Amarga bilis. Solo era bilis. Últimamente era lo único que producía mi cuerpo, provocado por una angustia que ya rebasaba mi capacidad. No podía dejar de pensar en el millón de cosas que me atormentaban y me quitaban la paz.

Paz... Hace mucho que no la experimentaba, de hecho, se había convertido en mi mayor anhelo. Poder vivir en paz, poder vivir un día sin sobresaltos, sin sorpresas, sin eventos agobiantes.

El teléfono comenzaba a sonar desde bien temprano. Llamadas de los bancos y los acreedores, exigiendo su pago. Uno detrás de otro. Amenazas de embargo. Recordatorios nada sutiles de que estaba en medio de un caos de proporciones épicas.



Sentía el mundo a cuestas, un peso sobre la espalda que dolía físicamente. Mi cara y el rictus de mi cuerpo reflejaban a una mujer con muchos más años de los que tenía. ¿Cómo ocultar el desgaste y el agotamiento emocional? El cuerpo no miente y siempre evidencia cómo estamos por dentro. Sentía que a esas alturas había vivido diez vidas en una. Y para colmo, estaba experimentando la crisis de los 40.

No dejaba de pensar en que necesitaba tomar una decisión radical. Estaba perdiendo la razón poco a poco. Tenía completamente nublado el entendimiento. Pero, ¿Cómo podía hacerlo?, si él no estaba bien. Si tenía no una, sino tres hijas pequeñas. Si no tenía un centavo para abrirme camino. Si me moría de miedo de todo. Si estaba tan cansada, sin fuerza, sin voluntad. No me creía capaz de soportar una prueba más.

¿Cómo se toma la decisión de derribar el castillo que con tanto esfuerzo construiste? ¿Cómo le dices adiós a una relación de 20 años?, a toda una vida. No era solo yo, había otras cuatro personas involucradas y la decisión, nos afectaría a todos para siempre. ¿Y yo tenía que tomarla? No era justo.

Había jugado todas mis cartas. Se me habían terminado las ideas. Había probado todas las

alternativas. Había tocado todas las puertas... y nada.

Tenía ya más de seis meses tomando medicamento psiquiátrico para controlar mis ataques de ansiedad. Cada noche tenía que cambiarme la ropa de dormir y en ocasiones, las sábanas de la cama, de la cantidad de sudor que producía durante el sueño.

Había olvidado lo que era sentirme feliz, realmente feliz. Llevábamos siete años ya en este carnaval; 2,555 días de incertidumbre.

¿De dónde iba yo a sacar el valor para pedirle que se fuera? En ese momento era un tema de supervivencia. De que no cayéramos al abismo los dos. ¡Teníamos tres hijas! Que necesitaban cuando menos a uno de sus papás cuerdo y de pie para sacarlas adelante. Ese ha sido uno de los momentos más dolorosos que he tenido que pasar. Uno que postergué por cinco años. Necesitaba demasiado valor.

Pedí consejo a toda persona que se cruzaba en mi camino. Les pedía permiso a todos para tomar una decisión de vida o muerte. La incertidumbre que viví esos años me llevó a ese estado de autodestrucción y desgaste.

Y ¿cómo íbamos a imaginar que una decisión iba a traer tantas consecuencias? Como pareja lo



apostamos todo para, en nuestro entender como emprendedores, construir un patrimonio firme y estable para nuestra familia.

Una opción de negocio que parecía ser un sueño hecho realidad. Metimos todo, recursos, tiempo, corazón y entusiasmo. Y nada fue como lo habíamos imaginado. Un tropiezo tras otro, una traba tras otra. Hasta que quebramos.

Con la esperanza de volver a poner el barco a flote, terminamos vendiendo todo lo que poseíamos, cualquier bien que teníamos a la mano. Y es que, el sueño era grande, no había posibilidad de rendirse.

Pero no, no fructificó. Nos quedamos en la calle en ese momento, con una hija de 2 años y otra en camino. A partir de entonces todo fue cuesta abajo. Y siguió una terrible depresión. Meses y meses con la cara al suelo, ambos lloramos mares.

Esta depresión provocó que el papá de mis hijas desarrollara un desorden más serio. Su cerebro dejó de producir ciertas sustancias, hasta que un buen día, comenzó a manifestar evidencias de un desorden bipolar que, con el tiempo, derivó en otro más serio con rasgos de esquizofrenia y brotes psicóticos. En este proceso, entró y salió del Instituto de Salud Mental varias veces. En

ocasiones por una semana y en otras, más de un mes. Esto era necesario para lograr estabilizarlo y que volviera a un estado de cordura.

No quiero ni relatar las situaciones que vivimos y que hacían ineludible ponerlo a él en manos de profesionales.

Las medicinas que necesitaba comprarle eran muy costosas y no había forma de que no las tomara, así que todos mis esfuerzos de tipo laboral, se concentraban en conseguir el dinero para poder pagarlas mes a mes. Casi no quedaba nada para costear lo demás.

¿Quién iba a decirlo? ¿Cómo imaginar que esta realidad era posible en aquellos días felices en que nos dedicamos a viajar, a darnos la buena vida? Donde nuestra preocupación más grande era qué modelo de auto íbamos a comprar ese año. Cuando soñábamos con comenzar nuestra familia, tener unos hijitos rubios y felices. Solo éramos capaces de vernos en esa foto publicitaria de Liverpool de “La familia feliz”.

Algunos años más tarde, en un aparente periodo de estabilidad, se dio que, después de muchos, muchos meses de abstinencia sexual, hubo un encuentro, un solo contacto íntimo. Y contra todo pronóstico, a las pocas semanas descubrí que estaba embarazada.



¡Qué locura!, dirás. Y sí... una locura. Que cuando nació, nueve meses después, nos trajo la sorpresa de que teníamos una nueva hija con una condición genética particular.

Tenía Síndrome de Down. Acompañado de uno de los rasgos comunes de este síndrome, una cardiopatía (malformación del corazón) que requería una pronta intervención si queríamos que viviera más de un año.

Sin seguro médico, sin trabajo, sin ahorros ni de dónde echar mano a recursos, comenzamos la aventura de ver cómo íbamos a lograr que pudiera ser intervenida en una cirugía a corazón abierto. Una pesadilla que, por supuesto, no quería ni necesitaba vivir, en medio de todo lo que ya te he ido relatando.

Enfrentarme de nuevo a la posibilidad de la muerte de un hijo, no estaba en mis planes, así que, utilicé mis últimos recursos económicos, mentales y energéticos para intentar salvarla de ese pronóstico.

Para que comprendas el contexto, me iré un poco más atrás. Para contarte cómo inició este grupo de experiencias de crecimiento.

Mi mayor anhelo siempre fue el de ser madre. Dado que me casé muy joven y no quería atarme al cuidado de un hijo desde los 22 años, decidimos

esperar y vivir nuestra vida de pareja. En esos años maravillosos pudimos recorrer el mundo. Hacer lo que nos daba la gana. Salir, desvelarnos, tener una vida como de solteros. Esos fueron buenos años.

Cuando llegó el momento de querer tener un hijo, comenzó a complicarse la cosa. Fue la primera vez que me di cuenta de que uno no tiene control sobre casi nada. Tú puedes querer ser papá o mamá, pero la vida tal vez tenga otros planes para ti. Así que comenzamos a intentarlo durante tres meses y nada. A los seis, comenzamos a estar impacientes. Después de un año, aquello fue una tragedia.

Pasamos por múltiples tratamientos, monitoreos, hormonas, etc. Hasta que, luego de dos años y medio, logré quedar embarazada.

La alegría, gozo y plenitud que sentía en ese momento no tenía comparación. En realidad, pensaba que una vez que tuviera a mi bebé en los brazos, todo iba a estar bien, por fin.

Viví un embarazo lleno de amor y cuidados. Soñé una vida llena de momentos a su lado. Imaginaba su carita y a qué olería. Sentía un amor que crecía con cada palpitar. Todos lo esperábamos con ansia. Era un niño, el



primogénito. Así que, tardamos mucho en elegir su nombre. Christopher se llamaría.

Sucedió que, a los ocho meses de embarazo, comencé a tener contracciones, muchas. Fuimos a ver a mi médico, quien me revisó cuidadosamente. En el ultrasonido ya no se oía el corazón de mi bebé.

—¡Esto no está bien! —dijo alarmado—. ¡Ya no lo escucho!

—¿Cómo? Es broma ¿verdad? —respondí con cierta duda.

—No, no lo es —me respondió el médico—. No entiendo qué pasó, todo estaba perfecto.

Su corazón se había detenido dentro de mí. Y con él se detuvo el tiempo. Se disolvieron, como un terrón de azúcar, todos los sueños que teníamos. Un momento en que me costaba trabajo respirar, pensar.

¿Qué iba a hacer con todos mis días a partir de ahí? ¿De qué se trataba todo esto?

No entraré en detalle del proceso que siguió a ese momento, pero fue muy largo, muy doloroso y se convirtió en mi primera *gran prueba a superar*. La primera vez que en realidad viví el no tener control sobre nada y aprendí que hay cosas que debo aceptar, aunque sienta que me muero.

Luego de haber vivido esa experiencia, era aterrador tener que siquiera pensar en enfrentarme a la posibilidad de que esta hija mía, mi niña especial pudiera correr la misma suerte.

¿Ya comienzas a crearte una imagen de lo que estaba viviendo en ese año del Apocalipto?

Te preguntarás... ¿Y cómo se sale de algo así? ¿Por dónde se empieza?

Por muchos años me convertí en esta historia de terror. Era lo único que pensaba, de lo único que hablaba. Me convertí en la víctima perfecta. ¿Y cómo no serlo? La vida había sido tan mala conmigo. De pronto sentí que todo lo que había hecho estaba mal. Que sin importar el esfuerzo que le imprimiera, las cosas siempre se me derrumbaban. ¡Que tenía la peor de las suertes!

Me visualizaba a mí misma como el muñequito de las caricaturas que, por donde va, lo sigue una nube gris y de manera constante le llueve encima.

Te conté que tanto él como yo, lloramos mares. Lo mío no es broma. Lloré cada día durante muchos años. Ya no concebía mis días sin un momento de llanto, de desahogo. Y es que, sentía una tristeza tan profunda que, no había lágrimas suficientes para lavarla.

El problema es que esto se convirtió en un hábito y el estar triste, era parte de mi



personalidad. En mi canasta básica, estaban incluidas las cajas de pañuelos desechables, de tanto que los usaba.

La noticia que te tengo es la misma que alguien un día me dio a mí... ¿Lista?

**Cada paso que has dado a lo largo de tu vida, te ha traído hasta este punto en el que estás.** Has llegado a este momento por un conjunto de decisiones que tú tomaste sin ser obligada por nadie.

¿Quéeee? ¿Quieres decir que yo elegí que mi primer hijo no naciera vivo? ¿Qué mi negocio quebrara? ¿Qué mi esposo perdiera la razón? ¿Qué mi hija haya nacido con Síndrome de Down?

Si cierras los ojos y desde lo más profundo de tu corazón, haces memoria del recorrido que te ha llevado hasta este momento, cada evento, cada vez que has tomado una decisión, que has elegido tus actitudes y tus formas de abordar situaciones, te darás cuenta de que en todas las ocasiones tuviste la opción de elegir y elegiste.

¿Bien? ¿Mal? La realidad es que ya no importa. Fue lo mejor que pudiste elegir en ese instante, desde el lugar en el que estabas, con la consciencia que tenías, considerando los elementos que tenías enfrente, cómo te sentías, etc.

Todos tenemos las más profundas razones para ser como somos y hacer lo que hacemos.

El primer paso que tuve que dar. ¡El primerito! Fue hacerme consciente de esto. Hacerme responsable de mí, de mis decisiones, de lo que pensaba, de lo que comía (que por cierto comía muy poco por siempre estar deprimida); de lo que bebía, de lo que permitía que entrara por mis oídos, de lo que veía o decidía dejar de ver.

Hacerse responsable al 100% de uno mismo, no es tarea fácil. Implica, en primera instancia, perdonarte a ti misma por todo lo que te hace sentir culpable. Por todo lo que crees haber hecho mal. Por el daño que crees haber causado a otros o que en realidad les causaste.

El ejercicio que tuve que hacer para concientizar, asimilar y aceptar que yo era la creadora de mi propio destino, fue el proceso más difícil por el que he tenido que pasar.

Caí en la cuenta de que me quería bien poquito. Que todos estos acontecimientos habían hecho que me olvidara de mí misma casi por completo. Que me había colocado como la última de la fila. Que no hacía nada por mí ni por procurar mi bienestar. Que no hacía nada que me hiciera feliz y que me diera ánimo. Que me había alejado de todo y de todos. Que no tenía amigos,



ni vida social. Y lo más importante de lo que me di cuenta, fue que desde hacía muchos años estaba siendo arrastrada por la corriente. Yo era como una veleta a merced del viento. Me di cuenta de que había dejado de luchar.

Ese fue el momento más triste de todos. Fue desolador hacerme consciente de que a quien más le había “fallado” era a mí misma. Mirarme en el espejo y percatarme del vacío reflejado en mi mirada.

¿Resuena contigo? ¿Has vivido o vives un momento similar a este?

Imagino que es como cuando una persona que estuvo en coma por muchos meses, vuelve a abrir los ojos y se percata de todo lo que sucedió mientras dormía. De todos los eventos que se perdió, de cuánto ha cambiado la gente a su alrededor, su familia, sus amigos.

Volver a abrir los ojos a la vida. Descubrir tu realidad. Conectarte con tu Ser puede ser abrumador y atemorizante. Es el primer paso obligado para iniciar tu proceso de recuperación y de reencuentro contigo misma.

A lo largo de estas páginas, te iré contando a detalle cuál fue mi proceso. Cómo pude saltar de esos momentos de tragedia, de desesperación y tristeza, a la mujer que soy hoy. A esta mujer

fortalecida y feliz. Te contaré cómo me convertí en una Valkiria, una Mujer a Prueba de Balas y lo que esto significa.

Pero lo más importante y la razón por la que estoy sentada hoy escribiendo estas letras, es porque quiero regalarte un mapa de ruta. Cruzar este camino, para ti, no tiene que ser tan empedrado como lo fue para mí. Existen infinidad de maneras de vivir la vida y a tu disposición existen un sin número de herramientas y caminos para hacer este recorrido. Y... no estás sola.

¿Qué camino eliges esta vez?



## Capítulo 2 | Mujer a prueba de balas

**A**hí viene *la Mujer a Prueba de Balas*. Dijo alguien, refiriéndose a mí en una reunión de trabajo hace algunos años. Hacía meses que me había unido a una empresa de Mercadeo en Red. Para comenzar a tener éxito, tuve que trabajar mucho en mi crecimiento personal y mi seguridad al hablar y al relacionarme con extraños.

Al escucharlo, abrí mis ojos grandes, llena de sorpresa. En ese instante pasó por mi cabeza la película de mi vida. Y como en una historia de superhéroes, visualicé cómo cada evento, cada vivencia, cada reto, habían ido creando capas sobre mi ser. Visualicé cómo mi corazón y mi estómago habían ido forrándose de distintos tipos de metales que los hacían fuertes y resistentes: aluminio, latón, cobre, plata, oro, platino. Cada metal por orden de resistencia. Y en ese momento podía sentir como si de verdad estuviera forrada de una armadura que me hacía invencible.



He escuchado varias veces que el éxito está lleno de historias de fracasos. Que aquellos que son capaces de volver a levantarse de una caída, una y mil veces, son los que en realidad pueden sentir plenitud en su vida.

Y es que, si no aprendes a disfrutar el camino que sí o sí necesitas recorrer para llegar a una meta, te estás perdiendo de la mejor parte. Como dice la bellísima canción de Joan Manuel Serrat: ***Se hace camino al andar.***

Tú eliges si el camino es una gran aventura diaria o un calvario que hay que soportar. La decisión no es de nadie más que tuya.

La tan sonada y repetida frase de Nietzsche: ***Lo que no te mata te hace más fuerte,*** me hizo todo el sentido en ese momento. Comprendí que, sin saber cómo, me sentía poderosa, capaz, en una palabra: *resiliente*. Me di cuenta de cuánto me había transformado a lo largo de todos esos años de pruebas y eventos desafortunados.

Te confieso que me fascinó el nuevo título que me habían regalado. Me sentí tan identificada que lo adopté como propio, lo convertí en mi identidad.

Por primera vez me hice consciente de todo mi valor. Me di cuenta de todo el amor que había sido capaz de sentir para resistir en los días en que

me aterraba que amaneciera. Cómo fui capaz de sobreponerme a la adversidad como *gato boca arriba*, por amor. Por amor al papá de mis hijas, por amor a ellas, por amor a la vida.

Comprendí cómo está conformada una Mujer a Prueba de Balas. Somos mujeres que siempre estamos al pendiente de todo y de todos. Ocupadas por cubrir todos los flancos. Mundialmente conocidas como “multitask” (multitareas). Mujeres que optamos por ondear la bandera de la consciencia, el bienestar y la salud mental, física, emocional y espiritual.

Tenemos un gran interés por estar bien capacitadas, rodeadas de herramientas que hagan nuestra vida más amable y funcional. Mujeres comprometidas con su constante crecimiento para mejorar la versión de sí mismas, cada día. Que hemos decidido SANAR.

Tengo un especial cariño y admiración por Robin Sharma, orador y autor de importantes libros que me han sacudido muchas veces y me han sacado de mi zona cómoda para lanzarme al ruedo. De él, escuché esta frase: ***Aquellos que se agotan más en los entrenamientos, son los que sangran menos en la batalla.***

Al inicio, te decía que la idea de este escrito nace del más profundo y genuino interés de



compartir contigo mi historia y algunas herramientas de valor, las que para mí han sido más significativas. Hoy tengo la firme creencia de que no es necesario aprender a la mala, tener que sufrir tanto para encontrar el camino de regreso a tu Ser.

Si tomas la comprometida decisión de entrenarte, de crecer, de ser valiente y abrir la puerta que se abre hacia adentro. De conocerte e ir poco a poco encendiendo la luz en cada rincón oscuro que exista dentro de ti y que, hasta el día de hoy no te han permitido vivir feliz y en plenitud. Si aceptas el reto de entrenarte día a día, en adquirir habilidades, duras y blandas. Te aseguro que sangrarás menos en la batalla. Tendrás muchos más recursos para reaccionar de mejor forma, cuando la vida te presente retos. Y créeme, no existe una sola historia de vida sin retos.

Por lo tanto, quiero pedirte que, creas firmemente que, si este libro ha llegado a tus manos, si te llamó la atención por alguna razón, si te lo recomendaron o te lo regalaron, existe una razón. Es porque, con seguridad, algo de lo que leas a lo largo de estos capítulos te hará reflexionar.

Agradezco que me permitas ser un espejo y que, a través de mis historias, puedas encontrar

puntos de encuentro o semejanzas que te hagan despertar, salir del letargo en el que, posiblemente te encuentras.

Hoy, me siento tan orgullosa de mí misma. Tan satisfecha con lo que con tanto trabajo he logrado reconstruir. Y lo más valioso de todo lo que he aprendido es que, no importa cuántas veces me caiga o cuantas más tenga que construir desde cero, ESTOY LISTA. Porque mi fortaleza hoy ya no está fuera de mí. Va conmigo por donde voy. Llevo como una impronta en el Ser “la resiliencia”, que he ido desarrollando en todos estos años. Manejo las situaciones totalmente diferente y parada desde otro lugar.

El término “resiliencia” proviene del latín resilio que significa volver atrás. Se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida. La manera de cómo superar y sobreponerse al dolor emocional de los acontecimientos que te desestabilizan o traumas a los que la vida te expone. Este cambio supone una transformación de las situaciones difíciles a poder adaptarte mejor y de forma incluso positiva.

Este es uno de los grandes pilares sobre los que se sustenta una Mujer a Prueba de Balas. Te conviertes en una mujer capaz de recibir la



adversidad sin miedo y, con ayuda de todas tus herramientas, puedes afrontar cualquier reto.

Las situaciones que se presentan ya no te derrumban, sino que eres capaz de sacarles provecho y, por el contrario, te sirven de palanca para avanzar un poco más en tu camino de crecimiento. Te vuelves capaz de transformar todo en algo positivo y constructivo.

Ahora puedo ver que fueron demasiados años los que permanecí perdida. Inmersa en una vida gris, de tristeza y sin sentido. Sin rumbo. Extraviada en un día a día que me iba consumiendo y, sin darme cuenta, comenzaba a desvanecerme.

Para mí, una vida gris es la que viven los conformistas, la gente instalada en la victimización y la queja, en la crítica y la desazón, en el aislamiento y el desamor. Principalmente quienes viven en el desamor propio.

Hoy, que he conseguido devolverme uno a uno mis colores y en el camino he podido ir coloreando también algunas de las vidas de la gente con la que he tenido la fortuna de cruzarme, sé que hay muchos caminos y que, como te dije antes, tú eliges. Eliges desde que abres los ojos. Tomas miles de decisiones cada día sin darte cuenta.

A mayor nivel de consciencia, eres capaz de tomar mejores decisiones. Éstas pueden ser más certeras y mucho menos tropezadas.

Dice un dicho popular que ***uno no sabe lo fuerte que puede ser hasta que ser fuerte es la única opción.***

Si de algo estoy segura es que, ahora mismo, no sabes de lo que eres capaz. Quizá porque no te has atrevido. Quizá porque estás llena de creencias limitantes, externas y autoimpuestas. Quizá porque nunca te has hecho las preguntas correctas.

Más adelante te compartiré los grandes pilares que sostienen a una Mujer a Prueba de Balas. Y entonces, será tu decisión si permaneces en donde estás o comienzas a caminar, realmente a avanzar en pos de la vida que siempre soñaste vivir. Si le apuestas a una vida feliz y plena. Y estás dispuesta a aprender que todo cambio comienza por uno mismo.

***Cambio yo, cambia el mundo.***

Si te atreves y te sientes lista, llegó el momento...

¿Vienes?



## Capítulo 3 | Tu límite

Los seres humanos tenemos una gran resistencia. Nuestro cuerpo, como una maquinaria perfecta, está diseñado para vivir 120 años de manera óptima<sup>1</sup>. Tiene una increíble capacidad de recuperación, auto sanación y vuelta al equilibrio porque son varios sistemas los que interactúan entre sí. Ninguno de tus sistemas podría funcionar por sí solo. El sistema cardiovascular necesita del sistema nervioso y el respiratorio, el muscular del óseo, el digestivo del nervioso. Tu cuerpo actúa como un todo, como una unidad. Si alguno de los órganos comienza a deteriorarse o se enferma, el resto del cuerpo busca cómo compensar la falla aumentando o disminuyendo la producción de sustancias de todo tipo, para buscar el equilibrio. Y en casi todos los casos, lo logra divinamente. Vuelve a funcionar en su acostumbrada perfección.

---

<sup>1</sup> Angarita, Ana Marisol (2009). Diseñados para sobrevivir. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com>



El problema comienza cuando, por alguna razón, el elemento que está causando el desequilibrio no cesa. Cuando el factor invasor, agresor o tóxico sigue. Es entonces cuando se manifiesta una enfermedad.

Esta imagen es perfecta para describir lo que de hecho sucede en un núcleo familiar. Una familia es concebida y pensada para crecer en armonía, fundamentada en el amor y el soporte entre cada uno de sus elementos. Una familia es el sustento de un individuo. Es por esto que la “misión” que se nos encomienda desde que comenzamos a crecer, desarrollarnos y hacer uso de nuestra razón es, buscar a aquel o aquella con quien continuaremos nuestro andar, cuando hayamos cumplido nuestro tiempo dentro del grupo primario en que nacimos. Y así continuar dentro de un ciclo sin fin.

¿Pero acaso la vida solo se trata de esto? ¿Naces, creces, te reproduces y mueres? Por supuesto que no. Tu vida, mi vida, está llena de escalas de colores y a este planeta venimos a ser felices, a realizarnos y a evolucionar, como individuos, como raza humana.

Bueno, saliéndome un poco de lo teórico. Te voy a hablar desde mi experiencia. Hoy soy una mujer, en los cuarenta y tantos. Podría decir que creo que he alcanzado una edad en la que estoy

llena de experiencias y aún tengo mucha vida por delante. La realidad familiar que vivo hoy, no se parece a nada de lo que en algún momento había proyectado, Ya hice las paces con eso. Ya no me causa conflicto el haberme salido de ese *ciclo sin fin* (como en la película del Rey León de Disney).

Te irás dando cuenta a lo largo de estas páginas que, soy una amante de los dichos y las frases célebres. Y es que creo que en ellos está contenida una gran sabiduría derivada de las experiencias de otros. Pero no nos desviemos. Te contaba que, dice un dicho: ***¿Quieres hacer reír a Dios? Cuéntale tus planes.***

Mi experiencia me ha enseñado que tú solo puedes imaginar o crear en tu mente, un mapa de ruta que, desde quien eres y lo que sabes en ese momento, crees que va a llevarte hacia tus metas. Las metas que tienes en ese momento. Y casi siempre haces tu mejor esfuerzo por lograrlas.

También me ha enseñado que, aunque tu mente te haga creer que controlas las situaciones, la realidad es que solo puedes controlar tu reacción ante lo que aparece, pero todo lo que está fuera de ti, tiene su propio curso, sus propias formas de reaccionar y de desarrollarse.

Te estoy hablando de mi realidad que, como te describí en el proceso del cuerpo humano,



cuando uno de los pilares de mi familia, mi esposo, comenzó a no estar bien, traté de compensar la situación con más cuidados y dedicación. Pensé que era fácil. Que, dado que yo era una persona amorosa, dedicada, enfocada y perseverante, era cuestión de algún tiempo para que todo volviera a ser como antes.

Nunca calculé, anticipé o imaginé el tamaño del embrollo en el que estábamos entrando. Hoy te puedo decir, con toda certeza que, si en esos años hubiera tenido el nivel de consciencia y atención que tengo ahora, me habría dado cuenta, primero, que la situación que habíamos alcanzado luego del quebranto económico estaba lejos de solucionarse. Con toda probabilidad también hubiera sido capaz de enfocarme en lo más importante: YO.

Pasaban demasiadas cosas a la vez. Tuve *la papa caliente* por muchos años en las manos. A partir de que él se enfermó, no tuve capacidad ni cabeza más que para apagar los fueguitos que de manera constante requerían solución. No me daba la vida para más. Tenía dos hijas pequeñas, un marido enfermo, que no podía volver a trabajar. Sin ahorros, sin patrimonio. Vivía lejos de mi familia, por lo que era complicado que pudieran ayudarme.

Y en esa realidad, en un abrir y cerrar de ojos, pasaron nueve años, ¡Nueve! Hoy que lo pienso, me parece una eternidad. Durante todos ellos, mi capacidad no me dio más que para sobrevivir ante las mil y una situaciones retadoras, angustiantes y extrañas que me iban sucediendo.

Y me acostumbré. Me acostumbré a vivir angustiada, a estar deprimida, a vivir alejada de mi familia y mis amigos (los pocos que quedaron luego de que se manifestara la enfermedad mental). Pasaba un día tras otro, una semana tras otra y nada parecía cambiar, moverse o modificarse. Sin darme cuenta, estaba inmersa en una espiral hacia abajo.

Muchas de mis mañanas, justo al despertar, cuando todavía estaba todo en silencio, abría los ojos, respiraba hondo y me preguntaba hasta cuándo iba a terminar todo eso.

Vivir en este estado de incertidumbre constante por esa cantidad de años, destruye a cualquiera. Permanecer en una realidad que no cambia y que a la vez no nos ofrece seguridad ni nos permite tener momentos de paz, puede traer otro tipo de importantes consecuencias.

Lo importante a destacar aquí es, ¿qué debes hacer al respecto? ¿Dejas todo y a todos y te vas en busca de una nueva realidad que no sea tan



compleja y abrumadora? No, no es tan fácil. Hay muchos elementos implicados. En la mayor parte de los casos: hijos, largas historias de vidas compartidas, pero, sobre todo, muchos sueños.

Mientras las cosas no se ponen en realidad graves, los humanos *nos acostumbramos*, vivimos a merced de los acontecimientos. Dice otro dicho que, *a todo te acostumbras menos a no comer*.

¿Y qué pasa cuando, comienzas a morir un poco cada día, sin darte cuenta? Cuando tu mirada va perdiendo su brillo. Cuando te miras al espejo por las mañanas y cada vez más pronto van sumándose arrugas a tu cara. Cuando ya no te resulta tan sencillo sonreír. Cuando la cabeza no deja de darte vueltas ni de día ni de noche, haciéndote mil preguntas.

Ahora, te cuestiono: ¿Qué es realmente grave? Esto también varía de persona a persona. Lo que para unos es intolerable, para otros no tiene tanta importancia. Esto va en función de quién eres, de cómo fuiste educada, en tus creencias y valores, pero, sobre todo, con el autoconcepto que tienes de ti misma. Lo que para mí pudiera parecer normal para otro puede ser una tragedia.

En ese tiempo me sucedía que alguna amiga, con un hijo chiquito, llegaba llorando conmigo

porque su bebe tenía un cuadro de fiebre. Yo solo me le quedaba viendo incrédula de que eso le pareciera grave, luego de todo lo que yo había pasado. Pero para ella, esa realidad era lo más agobiante que le había pasado y eso no estaba mal, simplemente era así.

Una mujer que se ama, que tiene alta autoestima, que es capaz de ocupar el lugar que le corresponde en cualquier situación, permite muchas menos cosas que aquellas que culturalmente están acostumbradas, como ponerse hasta el final, sacrificarse por todos, “aguantar” porque cree que ese es su papel.

En mi caso fue un breve, pero trascendente momento de iluminación divina el que me hizo darme cuenta de que mi situación no iba a cambiar. No se modificaría un ápice si el cambio no venía de mí. Esperé demasiados años a que las cosas cambiaran afuera.

Ese momento de luz me hizo ver lo destruida que en realidad estaba. Que me sentía como una mujer anciana. No tenía fuerza, ni ánimo de nada. Tenía siempre la mirada perdida. Me quedaba viendo un punto y podía pasar horas así. Pero, sobre todo, me sentía enferma, desequilibrada. Estaba cayendo en el mismo abismo que él.



Y justo en medio de este momento de concientización, miré a mis hijas a los ojos y lo único que encontré, fue tristeza. No sé cómo, pero fue ahí que tomé la decisión. Decidí que, si no me separaba, algo muy malo iba a pasarnos y pronto. Y comencé a moverme en otra dirección. Me di cuenta de que, como en la analogía que te hacía al inicio con el cuerpo humano, en este, el órgano enfermo estaba provocando que el resto también se enfermara, que era imposible devolverle su equilibrio.

Y tú, ¿Con cuántas situaciones que no te llenan o no te hacen feliz, te has conformado a lo largo de tu vida? Estoy segura que con más de una.

¿Te has sentado realmente a analizar si tu vida en este momento te llena y te hace feliz?

Cuando te miras al espejo, ¿qué ves?

¿Cómo está tu nivel de energía? ¿Te despiertas feliz y con ganas de comenzar tu día?

¿Cuántos sacrificios estás dispuesta a hacer en pro de un “ideal”?

¿Este “ideal” ha sido creado y concebido por ti o es la expectativa de alguien más?

Hagamos juntas un ejercicio comprometido de análisis de la realidad que vives hoy y de ¿cuál es tu motor? Y ¿cuál es tu motivo?

En promedio, ¿cuántos días de la semana haces actividades que te llenan a ti?

¿Qué es lo que te apasiona hacer? Esa actividad en la que parece no haber tiempo ni espacio porque te conecta con quien eres.

¿En qué lugar de prioridad te tienes en este momento?

En alguno de los párrafos que he compartido contigo hasta ahora, te decía que el objetivo de este escrito es, de alguna forma, poner frente a ti un espejo y que logres mirarte. Que puedas hacerte consciente de cómo y en donde estás parada.

No pretendo incitarte a que sigas los pasos que yo seguí, pero sí quiero hacerte ver que, todo en esta vida tiene remedio, hasta los momentos más enredados y complejos. Tal vez el remedio no es el que tú estarías esperando, pero lo hay. Siempre hay una luz al final del camino y hasta la noche más oscura tiene un amanecer.

Quiero hacerte ver que, no necesitas estar en una situación de vida o muerte para comenzar a caminar en pro de una vida plena y feliz. Lo que sí es indispensable, es que sepas que el primer paso



es comenzar a hacerte responsable de quien eres, sincerarte en el tema de la congruencia, de lo que haces, de lo que dices, de lo que piensas.

**Tu felicidad no depende de nadie más que de ti misma.**

Hacerte responsable de ti misma implica tener activo tu elemento observador y hacerte consciente de todo lo que haces en automático, sin realmente darte cuenta de lo que haces y dices o de por qué lo haces o porqué lo dices.

¿Cuántas cosas haces porque así lo hacen los demás? O crees algo porque te dijeron que así era. Desde las cosas más simples como la forma de pelar y cortar un pepino hasta tu opinión sobre la homosexualidad. Te darás cuenta de que casi todo lo que haces, lo haces por imitación o porque así es, sin cuestionarte.

¿Estás en dónde estás porque quieres o porque así te tocó? ¿Qué es lo que realmente quieres, piensas, deseas y te gustaría hacer?

Pregúntate, ¿cuál es tu límite para tomar esa decisión?, la decisión que te hará sentirte libre. No puedo decirte qué decisión tomar, pero lo que sí puedo es compartirte que la solución al problema, esa llave maestra que abre la puerta a la claridad que tanto añoras, no la encontrarás afuera.

La mayor parte de las respuestas que necesitas están dentro de ti las conoces, pero te da miedo verlas, enfrentarlas y atreverte a tomar un rumbo distinto del que los demás esperan de ti.

***La puerta de salida es hacia adentro.*** Y es tiempo de abrirla.



## Capítulo 4 | Manos a la obra

**P**arada en esa línea de arranque, en el *punto cero*, todo parecía tener grandes dimensiones. Me sentía del tamaño de una hormiga frente al Everest. Con un tamaño de reto que, me rebasaba por mucho.

No solo estaba en absoluto agotada y drenada a todos los niveles, sino que, no tenía idea de por dónde comenzar. Por fin había tomado la aterradora decisión y no había vuelta atrás. Puede sonar cruel decirlo, pero sentí que se había abierto el grillete que mantenía mi pierna atada por tanto tiempo. ¡Era libre!

El gran reto ahora era, qué diablos hacer con esa libertad. No tenía idea de a dónde ir o cuál era el camino que debía seguir. Te compartí ese momento tan desolador en que me di cuenta de lo vacía que me sentía y lo triste que fue ver de que ya no me conocía. Había perdido mi identidad. No recordaba cuál era mi comida o mi música favorita. No sabía qué tipo de ropa me



gustaba más. Hacía tanto que no compraba algo para mí. Que no me daba ningún gusto. Que no me consentía, así que tuve que comenzar por ahí. Por cerrar los ojos, respirar hondo y dar el primer paso para conocerme a mí misma de nuevo.

Aunque por un momento puedas sentir que estás completamente sola, la realidad es que nunca lo estamos. Este maravilloso universo siempre vela por nosotros. Estamos rodeadas de ayuda y soporte. De herramientas que están a nuestra disposición cuando estamos listas para recibir las. Aunque no puedas verlas al estar inmersa en tus pesadillas, están presentes todo el tiempo.

Cuando estás inmersa en la oscuridad pierdes la capacidad de ver la luz, no significa que no esté ahí, solo no puedes verla. Cuando fui capaz de abrir una pequeña rendija, la luz comenzó a entrar. Me di cuenta que la vida se trataba de muchas más cosas. Que el mundo afuera de mi cueva tenía muchos colores. Que sí había gente feliz. Que no todo era una tragedia.

Yo tuve la fortuna de contar con una amiga. Es la amiga que todos quisiéramos tener. Esa que, sin hacer muchas preguntas, está ahí 24 X 7, en caso de que decidas dejarte ayudar.

Esta gran amiga cuidó de mí en cada paso, con mucho amor y grandes cantidades de paciencia y comprensión. Fue ella quien me acercó a distintos tipos de terapias y ayuda profesional. La verdad es que probamos de todo. Terapias psicológicas, energéticas, espirituales, etc. De todas saqué algo bueno y avancé un poco cada vez.

La realidad es que cada ser humano es distinto, estamos armados de distinta forma y, por ende, no a todos nos funciona lo mismo. Lo que para mí puede ser la panacea universal, habrá a quien no le ayude para nada. Lo importante es estar abierto y receptivo y dejarte ayudar.

Pedir ayuda no está mal, es el primer paso para comenzar a sanar. Cuando estás en medio de tu agobio o tristeza, difícilmente puedes ver con claridad y tomar las mejores decisiones en consciencia.

Si hicieras una introspección respecto de este tema ahora, ¿qué me dirías? ¿Cómo te sientes tú en esa área? ¿Eres una persona accesible?

En mi experiencia cuando estás en medio del huracán, es muy complejo ver soluciones. Todo se ve negro. A veces necesitamos otros ojos, otra mente ajena a nuestra realidad que nos ayude a poner un orden desde la objetividad, sin tantas



emociones. Abrirse a la ayuda cuando estamos heridos es un tema complejo.

Quiero compartir contigo lo que en realidad fue un parteaguas en mi vida. Este trabajo personal exigió de mí un serio compromiso y permanencia. Entré a un Grupo de Desarrollo de Conciencia de Semiología de la Vida Cotidiana. Este trabajo interno consistió en reuniones semanales con un grupo de 15 personas que, como yo, necesitaban conocerse a sí mismas. Cada nivel constaba de 16 sesiones y al final tomé 5 niveles. Si haces números, fueron 80 semanas. Un total de 20 meses en los que ininterrumpidamente trabajé en mí.

El primer módulo fue: *“El conocimiento de uno mismo”*. En esta etapa me di cuenta de lo enojada que estaba con la vida y con todos. Vivía metida en mis pensamientos destructivos. Mi conversación interna solo hablaba de cosas negativas. Estaba instalada en la victimización y la queja. Me di cuenta de la cantidad de horas al día que pasaba absorta en estos pensamientos destructivos que ocasionaron que la percepción de mi vida fuera tan destructiva como ellos. Pude darme cuenta de que yo creaba mi propia realidad deprimente y de escasez. Nadie más lo hacía por mí.

Probablemente habrás escuchado que, elevar tu nivel de consciencia es de suma importancia. Pero ¿esto qué significa?

De forma muy simple significa ser capaz de estar “aquí y ahora”. Puede sonar sencillo, pero implica comenzar a soltar los rencores del pasado y las angustias acerca del futuro y situarnos solo en el ahora, en lo que está sucediendo en el momento presente. Y al igual que si despertaras de un coma, abres los ojos y te das cuenta de que llevas años ausente de ti misma. Que tus pensamientos y creencias han regido tu vida y que mucho de lo que haces y decides va en función de esto y no de quien realmente eres y de lo que quieres.

Comenzar a hacerse responsable de uno mismo no es tan simple como parece. Implica dejar de culpar a otros por lo que nos pasa y, por supuesto, que es mucho más cómodo culpar a los demás de las decisiones que no nos hemos atrevido a tomar y también de las que si tomamos y no nos salieron como queríamos. Responsabilizarnos de cómo nos sentimos, de nuestra insatisfacción, de todo lo que nos hace infelices pero que seguimos haciendo porque creemos que con ello haremos felices a los otros. En ocasiones, pasas muchos años de tu vida complaciendo a todos, en busca de su aprobación,



de su reconocimiento, porque solo te sientes vista o valorada si alguien de afuera te reconoce valiosa.

Esta amiga de la que te hablaba antes, me dijo un día: *Si tan solo pudieras verte con los ojos que yo te veo...* Te confieso que, cuando la escuché se me hizo muy tierno. No comprendí la profundidad de sus palabras. Fue hasta que pude verme desde adentro, desde mi Ser, cuando fui capaz de eliminar mi auto juicio y modifiqué el concepto que tenía sobre mí misma, que fui capaz de verme con esos mismos ojos con los que ella me veía desde el principio. Cuando esto sucedió, y a pesar de que habían pasado tantos años, no pude evitar llamarla y decirle: *Hoy, puedo verme con los ojos que tú me veías y lo que veo no me gusta. ¡Me encanta!*

Vas a leer en varios párrafos cómo fue que comencé a ver la vida de colores y esto es literal. Fue como si pudiera respirar con mayor facilidad, sin pesadez. Cuando pude pararme en el aquí y el ahora y soltar por un momento el dolor del pasado y la angustia e incertidumbre del futuro. Pude ver la maravilla del presente con los mil y un regalos que nos da. Pude ver los milagros que suceden ante nuestros ojos cada día y que, si estamos ausentes de nosotros, nos pasan de noche.

Quiero compartirte 6 claves básicas que modificaron mi realidad de forma importante en ese momento y me ayudaron a volver a tener paz interior.

### **1. Practica el silencio, tanto en tu habla como de forma interna.**

Al principio, este puede ser uno de los más grandes retos a los que te has enfrentado. Verás que es cosa de práctica. Poco a poco serás capaz de disminuir el torrente de pensamientos que pasan por tu cabeza. La mayor parte de ellos de forma inconsciente.

Una de las herramientas que más me sirvió, fue practicar la “Meditación en un Minuto”. Esta técnica puedes usarla en cualquier momento, aún en medio de la situación que te está alterando, cuando estés enojada, desesperada o angustiada y necesites recuperar tu paz. También puedes usarla si tienes problemas para dormir.

Consiste en lo siguiente:

- Siéntate con los dos pies en el suelo y coloca tus manos sobre tu regazo, puede ser con las palmas viendo hacia arriba o



hacia abajo. No importa. Solo revisa que estén colocadas en una posición simétrica.

- Mantén tu espalda erguida. Imagina que alguien está tirando de un hilo que sale justo de la parte superior de tu cabeza.
- Cierra suavemente tus ojos.
- Durante los siguientes 60 segundos solo concéntrate en tu respiración.
- Si en este minuto te distraes, es normal. No significa que lo estés haciendo mal. Si te descubres haciendo esto, solo regresa la atención a tu respiración.
- Al terminar el tiempo, abre los ojos y obsérvate. Te darás cuenta de que te sientes distinta, un poco más fresca y relajada. Tal vez un poco más consciente.
- Entre más practiques esta meditación, mejor te sentirás.

Esta simple práctica de sencillos pasos puede cambiar tu percepción de la realidad de forma muy rápida y la mejor parte es que, entre más lo practicas, cada vez obtienes resultados más visibles. Y con práctica, ese minuto puede reducirse a un instante y, con una profunda

respiración cerrando tus ojos, puedes volver a tu centro.

Como te comenté, esto de hacernos conscientes, el comenzar a estar *aquí y ahora* es cuestión de desarrollar el hábito.

Otra de las cosas que hice fue traer conmigo una pequeña libreta en la bolsa, a la que llamé “la loca de la casa” y cada vez que me daba cuenta de que estaba perdida en pensamientos negativos o angustiantes, sacaba mi libreta y le ponía un palito con la pluma. Al final del día hacía un recuento de palitos. Los primeros días me asusté de la cantidad, pero ésta fue disminuyendo poco a poco mientras iban aumentando mis momentos de consciencia.

## **2. Organiza tus actividades**

Jamás menosprecies el valor del orden, sobre todo el orden mental. Una de las mejores decisiones que pude tomar fue hacerme consciente de mis hábitos, buenos y malos. Uno de los que yo implementé fue comenzar a organizarme. A no dejar que el día solo pasara.

Me compré una agenda física, una de esas grandes en donde, de un golpe de vista puedes ver toda la semana. Comencé a apuntar en ella las cosas que quería realizar durante los siguientes



días. Al inicio, me di cuenta de que tenía un absoluto desorden, en mis comidas, en mis horas de sueño, que no hacía ninguna actividad física y, sobre todo, que no tenía actividades que aumentaran mi crecimiento y mi conocimiento.

Entonces agendé mis horas de comida, de lectura y las actividades que tenía con mis hijas. Esto me ayudó a ver en qué invertía mis días y mi energía. Pude ver la cantidad de horas que pasaba sin hacer nada, solo metida en mis agobios y pensamientos destructivos.

Organizar tus actividades es el segundo paso de consciencia que te recomiendo hacer. Que ya no vivas *como el camarón* del popular dicho, *ese que se lo lleva la corriente*. Que tomes las riendas de tus días poco a poco y como resultado, con el tiempo, podrás tomar las riendas de tu vida. Pero se comienza con el primer día.

Es de gran ayuda, echarle un vistazo a tu agenda en las noches, antes de acostarte para que puedas tener paz y certeza de lo que el siguiente día va a traer. Así, tu mente se programa para realizar todo eso que le estás indicando que es importante.

### **3. No te tomes las cosas personales**

Uno de los grandes libros que no pueden faltar en tu biblioteca y sin duda necesitas leer, si es que no lo has hecho, es la obra de Don Miguel Ruiz, “Los Cuatro Acuerdos”. En él, el autor escribe lo siguiente:

***No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo exiges. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es porque tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento.***

El no tomarse las cosas personales, es uno de los cuatro acuerdos descritos. Indica que, hacerlo es la expresión máxima del egoísmo, pues implica la creencia de que todo gira a nuestro alrededor. Dice que, si elegimos seguir nuestro corazón sin tomarnos nada de manera personal, aunque estemos en medio de un conflicto, viviremos felices con paz interior y permaneceremos en un estado de dicha.

El más grande paso de consciencia que podrás experimentar es darte cuenta de que cuando hablas, solo hablas de ti mismo. Lo mismo sucede



con cada persona que conoces y con la que te topas. Lo que una persona dice y opina solo habla de quién es y cómo piensa, no tiene nada que ver con quien tú eres y piensas. Por lo tanto, no tiene nada que ver contigo y no tiene por qué afectarte.

Una de las grandes preguntas que me enseñaron a hacerme en estos Grupos de Desarrollo de Consciencia de los que te hablé, cuando yo emitía algún juicio o aseveración fue:

¿Y eso qué te dice de ti?

¡Ahhhhh! (expresión de desesperación). Hacerme esta pregunta, en todas las ocasiones era como un balde de agua fría en la cabeza. Poco a poco me hice consciente de que todo lo que yo decía solo hablaba de mí y de lo que tenía que trabajar con mucho más ahínco.

*Lo que veo en ti, lo trabajo en mí. Lo que te choca te checa.* Son dos formas de decir que tú solo puedes y debes ocuparte de ti. Que solo eres responsable de cómo reaccionas ante las situaciones y no de las situaciones en sí. Si te haces consciente de esto, poco a poco te irás convirtiendo en una persona mucho menos conflictiva. Aprenderás a fluir con las cosas que van apareciendo de forma sutil y graciosa.

#### **4. Evita la queja**

El Dr. Alfonso Ruiz Soto, creador de la Semiología de la Vida Cotidiana acuñó esta contundente frase: ***La queja es la expresión de la falta de capacidad para resolver un conflicto en mi realidad. Solo muestra la falta de compromiso con mi propio Ser porque refleja la ignorancia que tengo sobre mi persona.***

La primera vez que leí esta definición de queja, me sentí avergonzada de mí misma. Por darme cuenta de que, por años, no había hecho otra cosa que quejarme y victimizarme. Culpé a todo lo que sucedía afuera, de cómo me sentía por dentro. Y como dicen estos renglones, caí en cuenta de que solo reflejaba el profundo desconocimiento que tenía sobre mí misma. Constantemente denotaba mi falta de capacidad de resolución.

Al igual que lo hice con mis pensamientos negativos, comencé a llevar un registro por escrito de la cantidad de quejas que salían de mi boca durante el día. Sin contar todas las que pensaba. El resultado es muy vergonzoso. Solo diré que a esa libreta se le terminaron las hojas demasiado pronto.

La queja es la manifestación del *CÓMO NO*. Es la visión pesimista de todo lo que sucede. ¿Y cómo puedes cambiarlo? Comenzando a poner tu foco y tu atención en el *CÓMO SÍ*. Y esto se logra a través



del agradecimiento. *Cada día es un regalo, no un derecho.* Lo que aparece en tu vida, está diseñado solo para ti, hecho a tu medida, para tu crecimiento y evolución, así de perfecto es el universo. Por lo tanto, el agradecimiento es fluir con lo que aparece y recibir con los brazos abiertos lo que te es dado.

Tengo otra amiga muy querida para mí, que ha realizado estudios científicos sobre cómo el agradecimiento es capaz, no solo de transformar tu realidad en una mejor; sino de cambiar el curso de enfermedades crónico-degenerativas, incluso de modificar tu información genética. Así de poderoso es el positivismo VS la negatividad.

La queja enferma, el agradecimiento sana. Y es tú decisión en cuál de ellas pones tu atención.

## **5. Cree en ti, aunque los demás no lo hagan**

Parece sencillo ¿no? Bueno, pues no lo es en absoluto. Al menos, no lo fue para mí. Volver a creer en mí ha sido el más arduo de los trabajos internos que he tenido que hacer. Recuperar tu autoestima no es tarea fácil. Sobre todo, cuando vienes de tantos años en que has sido el foco de rechazos, de alienación de tus grupos sociales, tus grupos de amigos y de tu familia. Cuando llevas tantos intentos fallidos. Cuando el sueño de tu

vida sucumbió ante la adversidad. Cuando sientes que le has fallado a todo y a todos, principalmente a ti misma.

El primer paso es *EL PERDÓN*. Aceptar que, en todos los casos, hiciste lo mejor que podías desde la persona que eras en ese momento, del conocimiento y el nivel de consciencia que tenías. Y que, al igual que tú, todos a tu alrededor también hicieron lo mejor que pudieron desde su nivel de comprensión y consciencia. Si hubieran podido, lo habrían hecho mejor. Y agradecer que hoy, puedes hacerlo mejor que ayer. Cada día es una oportunidad para ser una mejor versión de ti misma. Hoy puedes elegir actuar diferente. Puedes elegir elevar tu nivel de consciencia y en consecuencia tomar mejores decisiones.

Poco a poco te das cuenta de que el necesitar la aprobación externa para sentirte feliz y completa, con el tiempo, te lleva a la frustración, dolor y decepción. Porque tu vida está fundamentada en expectativas de cómo los demás actuarán. Las decepciones no son sino expectativas que no fueron cumplidas.

Tendemos a confundir los sueños, el tener fe y metas con las expectativas. La diferencia es que las expectativas son una realidad abstracta creada por ti, que en realidad NO EXISTEN y están basadas en lo que esperas de alguien más. Como



ya te habrás dado cuenta, en casi todas las ocasiones, las cosas no resultan como lo esperabas o como las visualizaste. La realidad es que no tienes control alguno sobre la reacción de la gente. Es por esto que las expectativas necesariamente te llevan a la decepción. Por lo tanto, si no quieres ser decepcionada, no las tengas.

La clave es transformar las expectativas basadas en los demás, por lo que esperas TÚ lograr y cómo esperas TÚ actuar. Construye metas y sueños en el camino, que sean solo tuyos. Escribe tu propio mapa de ruta.

En mi caso, conforme fui avanzando, me di cuenta de que yo tenía la capacidad de proveerme a mí misma de todo lo que necesitaba y que tanto le había exigido a los demás: afecto, apoyo, comprensión, placer, inspiración, conocimiento y reconocimiento.

¿Te imaginas no necesitar de algo externo para sentirte plena, satisfecha, completa y feliz? Bueno, la buena noticia es que es perfectamente posible. Todo eso que buscas, ya está dentro tuyo, es intrínseco a tu Ser, solo tienes que abrir los ojos para verlo y tener la mente abierta. La respuesta ya está ahí, solo debes estar lista para escucharla.

## 6. Revisa tus prioridades

Quiero que respondas estas preguntas con toda honestidad:

- ¿Qué lugar ocupas tú en tu lista de prioridades?
- ¿Qué actividades realizas durante el día que te dan satisfacción y contento?
- ¿Qué es lo que te apasiona hacer?
- ¿Cómo cuidas de tu salud, mental, espiritual y física?
- ¿Cómo está tu alimentación (la calidad de lo que comes y bebes)?
- ¿Qué es lo más importante para ti hoy?

Estas son preguntas solo para ti. Una vez que las hayas respondido, quiero pedirte que hagas el ejercicio de reordenar tus prioridades. Que te atrevas a colocarte a ti misma como la primera de la fila. Quiero pedirte que, en una agenda, programes durante tu semana, actividades que solo sean para ti. Que te llenen el alma, que te hagan feliz.

Voy a compartirtte una analogía. Si te visualizas a ti misma como una jarra de agua sabrás que para poder llenar los vasos de los demás,



forzosamente necesitas estar llena. Si tu jarra está vacía, ¿qué puedes darle a los otros?

En mi vida actual, soy madre soltera de tres hijas y una es una niña especial. Te comparto que las exigencias de amor, tiempo, dinero y esfuerzo son muchas. Y solo he sido capaz de desempeñar un buen papel como mamá, amiga, consejera, psicóloga, doctora, etc., desde que trabajo en mí y me procuro momentos de riqueza y crecimiento personal.

El amor no se da, se es. **¡TU ERES AMOR!** Y el amor verdadero nace de una fuente inagotable, nunca se termina y hay para dar y regalar. Ese amor está dentro de ti, no afuera. Y si logras comenzar por poner en práctica estas seis pautas que te he compartido hasta este momento, podrás entrar en contacto, por mucho más tiempo, con *la fuente*. Por lo tanto, tu jarra estará llena para poder llenar los vasos de todos los demás.

Aquí es como en los grupos de Alcohólicos Anónimos, *un día a la vez*. Trabaja en tu *hoy* sin preocuparte por el ayer o el mañana. Una vida extraordinaria se conforma de muchos momentos presentes extraordinarios.

Cultiva tus propios poderes, estudia y sé más sabia, más hábil y siempre actúa respetándote a ti

misma. Trabaja en ser una persona decidida. La fuerza de voluntad es el invariable propósito de llevar una tarea, que tú misma decidiste llevar a cabo, hasta su culminación. La persistencia es el secreto para hacer realidad tus deseos. Se necesitan agallas para alcanzar *la Gloria*.

***¡TRABAJA EN SER UNA PERSONA DECIDIDA!***



## Capítulo 5 | Responsabilidad

Quiero compartirte un concepto: ***La realidad es una y tu vida es la percepción de esa realidad, desde quien tú eres.***

Dice una de las leyes, que se encuentra en el libro del Kybalión, que es un documento del siglo XIX que describe las 7 leyes universales sobre las cuales reposa toda la creación:

***Como es adentro es afuera y como es afuera es adentro.***

Esto significa que lo que estés viviendo afuera es el reflejo de cómo tú ves la vida y, por lo tanto, puede modificarse. Para comenzar a cambiar cualquier cosa, tienes que modificarla tú, dentro de ti.

Por más años de los que quisiera reconocer, viví a merced de las circunstancias, presa de la incertidumbre, llena de expectativas incumplidas. Frustrada. Triste. Insatisfecha. Vivía instalada en la

queja y en culpar a los demás de todo lo que yo no era capaz de asumir.

Tomar *las riendas de tu vida* implica asumir la responsabilidad. ¿Es fácil? No, no es fácil. Estamos llenas de miedos, creencias limitantes, apegos, codependencias, muchos de ellos heredados y muchas de estas creencias, ni siquiera las tenemos conscientes, solo actuamos en automático. Durante tu crecimiento todas estas creencias te fueron implantadas sin darte cuenta y con toda probabilidad sin que, quien te las implantó las tuviera conscientes tampoco.

Uno de los recuerdos más vívidos que tengo, es una conversación que tuve con una madre de la orden de las capuchinas, la madre Esperanza. Ella estuvo muy cerca de nosotros durante los años más complejos de la enfermedad de mi esposo. La queríamos tanto, que fue la madrina de mi hija pequeña. Ella representaba su nombre, con todo el esplendor. Tenerla cerca nos llenaba de esperanza, porque transmitía mucha paz y una gran luz. Fue para mí un apoyo enorme en tantos días de angustia e incertidumbre.

Un día que estábamos reunidas en mi casa y que yo tenía el corazón encogido de tristeza, al ver que las cosas habían perdido sentido. Que solo me ocupaba de sobrevivir, de soportar, de resolver los problemas que el día iba presentando,



me senté a su lado y recargué mi cabeza en su hombro.

—Madre —le dije—, ¿tú crees que algún día él vaya a sanar? ¿Crees que todo esto solo sea un mal sueño y que nuestra vida vuelva a ser lo que era antes?

Con su carita redonda, esbozando una tierna sonrisa compasiva me dijo: *No mi niña, esta enfermedad está aquí para enseñarles algo, algo muy importante. Es el resultado de muchos errores de juicio y decisión que, al principio, no parecían tener consecuencias. Tienes que aceptar que tú también eres, en parte, responsable.*

*Por demasiado tiempo viviste ausente de lo importante, de seguro con las prioridades ordenadas en una forma en que no beneficiaban a todos los implicados. Quizá desde el egoísmo y la inconsciencia y este es el resultado.*

*Cada paso que han dado, tanto tú como él, de forma individual y en conjunto, las pequeñas y grandes decisiones, los han traído hasta este momento. Si quieres que algo cambie, de entrada, necesitas aceptar y hacerte responsable de la parte que te corresponde.*

Jamás olvidaré esas sabias palabras que, por supuesto, me dejaron muda, sin saber qué responder. Marcaron el inicio de una modificación

en mi forma de ver y comprender lo que estaba viviendo. Esa noche la pasé en vela. Mirando al techo de mi cuarto. Minuto a minuto, se fueron acomodando las ideas. Como decimos en México: *Cayeron los veintes*.

Esta expresión de: *le cayó el veinte*, tiene un origen que vale la pena que te cuente. Hasta hace no muchos años, antes de la era celular, los teléfonos públicos de la ciudad funcionaban con monedas. De hecho, si te fijas, aún ahora puedes tener la fortuna de toparte con alguno. Tu metías la moneda de veinte centavos por la ranura, marcabas el número al que querías comunicarte y cuando respondían del otro lado, entonces el veinte caía en la caja interna del aparato. Si nadie respondía, podías oprimir un botón y la moneda te era devuelta.

*Caer el veinte* entonces, significa que logras establecer comunicación con tu interior. Se te ilumina la mente y comprendes. Estos momentos, por lo general, vienen acompañados de un suspiro hondo y una expresión de sorpresa en los ojos. Después también los conocí como *ahá moments*. Instantes en los que por fin entiendes y dices: ¡Ahá! Como expresión de que te ha quedado clarísimo el punto.

Pero una cosa es comprender, otra es asumir y la más difícil de todas es decidir qué vas a hacer



para actuar de forma distinta. Comenzar a hacerte responsable de tu vida y tus decisiones hasta lograrlo al 100%. Para llegar hasta ese punto, hay que modificar estructuras de vida muy bien cimentadas. Hay que correr riesgos. Enfrentarse con los miedos primarios. Y con miedos primarios, me refiero a esos que surgen desde tu cuerpo. La información que tienes plasmada como una impronta en él desde niña y que hace que reacciones de una u otra forma ante las cosas que aparecen, en automático. El miedo a ser abandonada, a tener frío, hambre, sentirte desprotegida. Me refiero a todos los miedos inconscientes.

Hoy sé que podemos aprender y cambiar desde un estado de dolor y sufrimiento y evolucionar en uno de felicidad e inspiración. Pero la realidad es que, (y siento mucho tener que decirte esto) ***mientras sigas siendo la misma de siempre, mientras tus acciones sigan siendo las mismas, no puedes esperar obtener un nuevo resultado o crear una realidad distinta.***

Vamos a hacer una reflexión para identificar si tu día a día está fundamentado en el resentimiento o en el agradecimiento:

Lo primero que tienes que saber, si es que no lo has escuchado con anterioridad de infinidad de

autores que enseñan, a través de sus libros, la importancia de vivir aquí y ahora y de cómo tu mente es capaz de crear tu realidad a través de tus pensamientos, y es que, ***donde está tu atención está tu energía.***

Es posible abundar sobre este tema en los libros de Eckhart Tolle, Napoleón Hill, T. Harv Ecker, Robin Sharma, Joe Dispenza, por nombrar algunos.

Cada uno de estos libros me ha ayudado a hacerme consciente de la importancia de hacer de esta práctica una rutina diaria para modificar tu vida de forma importante y ser capaz de vivir en abundancia y prosperidad.

¿En qué enfocas tu atención? Si lo haces en el amor, entonces el fruto de ese amor es la gratitud. Pregúntate: ¿Es la gratitud mi principal sentimiento durante el día? ¿A quién o quiénes les expresas tu amor? A tu pareja, a tus hijos, a tu jefe (si lo tienes), a tu gobierno, a Dios.

Ahora, si lo que expresas de forma predominante es la crítica, el fruto que obtendrás es resentimiento. Pregúntate con toda honestidad: ¿Son los resentimientos mis principales sentimientos? ¿Es así como me siento?

¿A qué o a quién criticas? A tu pareja, a tus hijos, a tu jefe, a tu gobierno, a ti misma, a Dios.



¿Críticas y te quejas por cosas triviales? El tráfico, el precio de las cosas, las largas filas, la apariencia física de otros, las acciones de los demás.

Si eres totalmente honesta contigo y te haces responsable de lo que piensas, dices y haces, te darás cuenta de que, si eres muy crítica, el fruto de esta crítica es el resentimiento, acompañado de un sentimiento persistente de enojo de bajo grado, es decir, te regalas pequeñas dosis de veneno que no te matan, pero te mantienen un poco enferma.

¿Te has puesto a pensar cuántos momentos de tu día estás en realidad feliz, en paz y en un estado de plenitud? Este estado que te mantiene un poco molesta por tantas y tantas cosas que suceden a cada instante pueden, en suma, tenerte en un estado de insatisfacción e irritabilidad permanente sin que te des cuenta. Y lo que proyectas hacia afuera solo es el fruto de esto.

Así que, ¿cuál es el resultado? ¿Expresas amor o crítica? ¿El sabor es dulce o amargo?

Si el sabor que tienes ahora es amargo, es tiempo de que aceptes esa responsabilidad y cambies. Solo en ti está la posibilidad de cambiar y de ver y hacer las cosas diferente. Si trabajas conscientemente en transformar tus

pensamientos y sentimientos por unos positivos, constructivos y de agradecimiento, comenzarás a visualizar tu vida como próspera y abundante, en lugar de frustrante y limitada.

Te recuerdo la ley universal citada más arriba:

*Como es adentro, es afuera y como es afuera, es adentro.*

Mi vida necesitaba un cambio. Yo necesitaba reinventarme. Ya tenía bien claro que nada se modificaría afuera, si yo no comenzaba a tomar decisiones. Así que, llena de incertidumbre y miedo por todo lo que podría pasar, comencé a hacerme responsable de mí como si mi vida dependiera de ello, y de hecho así era.

No te estoy hablando de un tema de responsabilidad como tal, pues por muchos años me responsabilicé de mi casa, de mi familia, de cubrir lo mejor que podía todos los gastos que teníamos. Claro que saqué la casta y no dudé en hacer lo que me tocaba hacer en ese momento.

Una de las actitudes que tenía y de la que me percaté más adelante fue que, si se trataba de los demás, de ayudar, de salvar, de satisfacer necesidades de otros, no había nadie mejor que yo. Siempre fui capaz de jugarme el pellejo o incluso la vida, si alguien me necesitaba. Lo bauticé como *el Síndrome de la Mujer Maravilla*.



El problema fue que, cuando se trataba de mí, me sentía chiquita, indefensa, incapaz de lograr hasta la más mínima cosa. No me creía suficiente como para querer, anhelar o desear algo para mí.

Tuve que trabajar profundamente, y aún lo hago, en este sentimiento de *no ser suficiente*. Algo que me ayudó mucho fue pensar en mí como si fuera otra persona, así de sencillo. Pensaba: *si esto lo necesitara mi amiga, o me lo hubiera pedido mi hija, ¿qué haría?* Y entonces fue mucho más sencillo comenzar a actuar en favor mío.

Retomo lo que te contaba. En un momento de claridad, me di cuenta de que, aunque yo me hacía responsable de todo y de todos, no había puesto ni atención ni interés en mi bienestar y sobre todo en el de mis hijas. Les proporcionaba, casa, comida y las cosas básicas que necesitaban, pero había dejado de cuidar su corazón, su alegría y el que se sintieran felices y seguras. Y cómo iba a poder hacerlo si yo misma me sentía descorazonada, triste e insegura todo el tiempo.

Los hijos son la extensión de sus padres. ¿Quieres conocer a alguien? Fíjate en cómo son sus hijos. Su comportamiento habla todo acerca de lo que viven en casa. Cómo son tratados. Si se sienten amados o están enojados con la vida. Ellos evidencian más allá de las apariencias.

Y como en el ejemplo que te puse de la jarra de agua, no podía llenar sus vasos de todo lo bueno, si mi jarra estaba vacía. Hoy puedo ver claramente que lo que más me impulsó a tomar la decisión de separarme de su papá, fue el anhelo de verlas felices de nuevo y de poder reparar todo el daño que, la situación, había causado en ellas de forma muy evidente.

Así que, como en un juego de poker, aposté todas las fichas que me quedaban. Aposté por mí, por ellas y hoy, después de ocho años, puedo asegurar que no me equivoqué. Hoy somos cuatro mujeres unidas, felices, seguras de nosotras mismas, con muchas cosas que trabajar aún, eso es seguro. Pero ya no estamos heridas de muerte, hemos ido sanando poco a poco.

Quiero invitarte a que hagas una seria y comprometida introspección en este momento o en algún momento del día de hoy. Recuerdas que te hice la pregunta ¿en qué lugar de la fila de tus prioridades, te ubicas tú?

Me gustaría plantearte otras preguntas:

Del 1 al 100, ¿cuál es el porcentaje en el que te ubicas en cuanto a hacerte responsable de ti, de tu bienestar y de tu felicidad?

¿Qué aspectos de tu vida has descuidado? Esos que para ti son importantes.



Si tienes hijos, ¿cómo los percibes? ¿Los ves felices, plenos y realizados? ¿Los notas tranquilos o están enojados con la vida? (en este punto, es evidente considerar que hay distintos comportamientos propios de cada edad que viven, como por ejemplo la adolescencia).

Imagina por un momento que ellos son tu más claro espejo. Lo que veas en ellos es un reflejo de lo que tú muestras.

Ahora te pido que por un momento te hagas consciente de cómo percibes a la gente con la que más convives. ¿Qué ves? ¿Observas gente feliz y plena? O solo personas que se quejan y se lamentan desde que abren los ojos. Eso que ves, te muestra tu perspectiva de la vida.

¿Qué cambio necesitarías comenzar a considerar?

En próximos capítulos vamos a hablar de cómo poder realizar pequeños y grandes cambios sin que tengan que ser tan radicales o dolorosos como lo fueron para mí. O tal vez algunos de los cambios necesarios sí sean dolorosos, pero necesarios.

Mi objetivo final será que logres encontrar *la paz y la plenitud*.



Paula Zaragoza



Licenciada en Periodismo

Especialista en Inteligencia de la Comunicación.

Locutora de radio, escritora, creadora del Podcast **Mujer a Prueba de Balas.**

Dedicado al acompañamiento y empoderamiento de las mujeres.

Mamá de una niña con Síndrome de Down y especialista en el tema.

Autora de los libros:

**Un Nuevo Feminismo**

Mujeres Empoderadas desde el Ser.

**Mujer a Prueba de Balas**

Vive tu verdad y Regresa a tu Ser

**GRACIAS POR LEER  
¿QUIERES CONTINUAR?  
ORDENA TU COPIA HOY**

**MUJER  
A PRUEBA DE  
BALAS**

VIVE TU VERDAD Y REGRESA A TU SER



PAULA MORELOS ZARAGOZA

**Adquiere-lo en Amazon  
en sus dos versiones:**

**KINDLE**

**IMPRESA**