

LIBRO + CUADERNO DE TRABAJO



Amar desde **lo que ya eres**

*21 días para dejar de buscar en otros lo que te falta y empezar a relacionarte
desde lo que ya eres*



OBSERVA · SUELTA · AMA

ESTE VIAJE ES TUYO

“Lo que soy, eso comparto.”

ESTE LIBRO PERTENECE A

FECHA EN QUE EMPIEZO

LO QUE ELIJO CREAR EN MIS RELACIONES EN ESTOS 21 DÍAS

Antes de empezar

Tus relaciones de hoy —con tu pareja o con la que aún no llega, con tu mamá, tus hijos, tus amigas— no son una sentencia. Son la suma de lo que has elegido dar, aguantar, pedir y callar.

No te vamos a decir a quién amar ni cómo. Te vamos a regalar 21 días de preguntas para que veas, por primera vez, desde dónde te estás relacionando.

¿Qué tal si amar no tuviera que doler y todo estuviera esperando tu siguiente elección?

Necesidad o plenitud

Cuando te relacionas desde la necesidad —necesito que me quieran, que me elijan, que me necesiten— le entregas a otro la llave de tu paz. Y lo que se busca desde la falta encuentra más falta.

Cuando te relacionas desde lo que ya eres —ya soy amor, ya soy suficiente, ya me tengo— nadie viene a llenarte. Vienen a compartir.

Son las mismas personas. Lo que cambia es desde dónde eliges amarlas.

Cómo usar este libro

- ① **Un día, una hoja.** No te adelantes. Cada día prepara el siguiente.
- ② **Escribe a mano.** Aquí mismo, o en una libreta solo para este viaje. Lo que escribes, lo ves; lo que ves, lo puedes cambiar.
- ③ **Responde lo primero que llegue.** No lo pienses, no lo corrijas. La primera respuesta es la más honesta.
- ④ **Haz el ritual de mañana y de noche.** Dos minutos cada uno. Son los que sostienen todo lo demás.
- ⑤ **Si un día te saltas, no pasa nada.** Retoma donde te quedaste. Aquí no hay error, solo elección.

Cada día tiene cuatro partes

- ✦ **La historia**
Una parábola corta para abrir la mirada.
- ❓ **La pregunta**
Una sola, la que mueve todo.
- ✍ **El ejercicio**
Cinco minutos de escritura y observación.
- ★ **Mi elección de hoy**
Una frase para llevarte puesta.

No necesitas creer nada de lo que aquí está escrito. Solo necesitas estar dispuesta a preguntar. ¿Empezamos?

Mi ritual de mañana y de noche

☀ Al despertar

2 MINUTOS · ANTES DEL CELULAR

1. Quédate en la cama. Pon una mano en tu pecho y respira tres veces, lento.
2. Pregúntate: ¿Cómo elijo tratarme hoy? Empieza por ti, antes que por nadie.
3. Escoge una intención para tus relaciones de hoy: escuchar, pedir, decir que no sin culpa...
4. Piensa en una persona que verás hoy. Imagina el encuentro con esa intención.
5. Di en voz alta: "Hoy elijo amar desde lo que ya soy. ¿Qué más es posible hoy?"

🌙 Antes de dormir

2 MINUTOS

1. Repasa tus encuentros del día como una película, sin juzgarlos.
2. Pregúntate: ¿Dónde di, callé o aguanté desde el miedo a perder a alguien?
3. Pregúntate: ¿Qué habría elegido si ya me sintiera suficiente?
4. Suelta el día. Toda elección dura diez segundos; mañana puedes elegir otra vez.
5. Agradece un momento en que fuiste tú misma con alguien, y duerme ligera.

No amo desde lo que me falta. Amo desde lo que ya soy.

21 días, una elección a la vez

Rellena el círculo cada día que completes tu hoja y tu ritual.

SEMANA 1 *Ver cómo te relacionas*

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

SEMANA 2 *Soltar la necesidad*

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

SEMANA 3 *Elegir cómo amar*

15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----

CÓMO ME RELACIONO HOY SIN DARME CUENTA, DÍA 1

CÓMO ELIJO AMAR AHORA, DÍA 21

SEMANA

uno

Ver cómo te relacionas

Antes de amar diferente, necesitas ver cómo amas ahora. Lo que repites, lo que aguantas, lo que esperas sin decir. Esta semana lo vamos a mirar a la luz, sin culpa.

01 | DÍA UNO

La sala de los mil espejos

LA HISTORIA

En un templo había una sala cubierta de espejos. Un día entró un perro y vio mil perros que lo miraban. Les gruñó, y los mil le gruñeron. Les enseñó los dientes, y los mil se los enseñaron. Salió temblando: “El mundo está lleno de perros feroces”.

Más tarde entró otro perro. Movi6 la cola, y mil colas se movieron. Salió feliz: “El mundo está lleno de amigos”.

Era la misma sala.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué veo en los demás que en realidad habla de mí?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe el nombre de tres personas cercanas y, junto a cada una, lo que más te molesta y lo que más admiras de ella.

- 2 Lee lo que escribiste en voz baja, pero como si hablaras de ti. Marca lo que te suene conocido.

- 3 Pregúntate: ¿Con qué cara entro yo a la sala? Escribe lo primero que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy entro a la sala moviendo la cola.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

02 | DÍA DOS

La mula de la noria

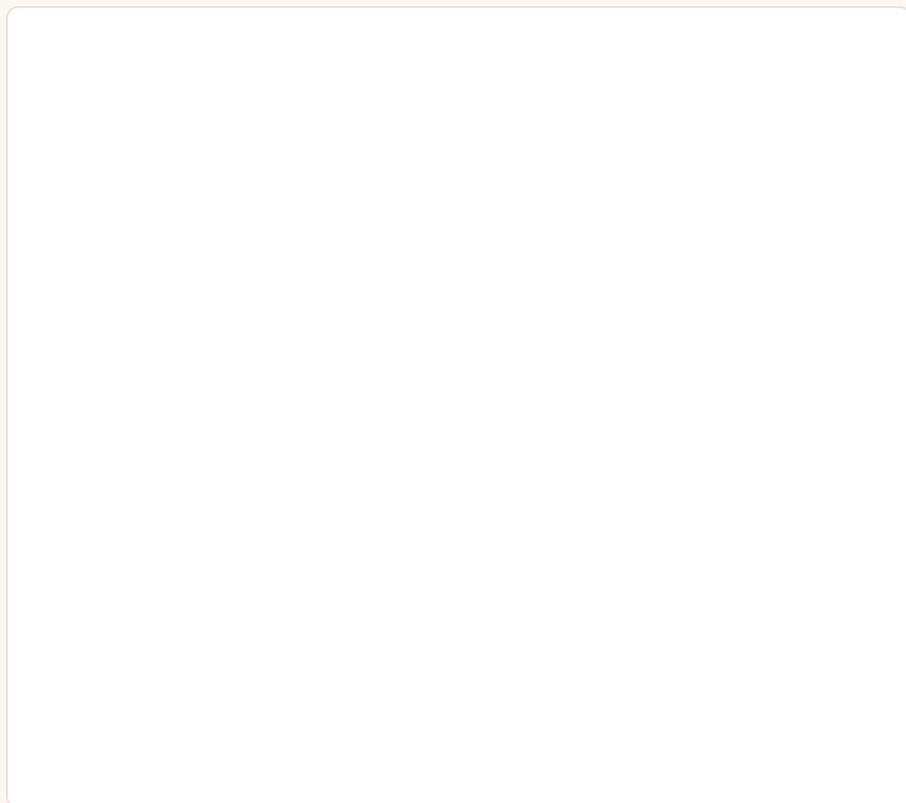
LA HISTORIA

Durante años, una mula daba vueltas a una noria para sacar agua del pozo. Un día el dueño compró una bomba y le quitó el arnés. “Ya eres libre”, le dijo.

La mula salió al campo, dio unos pasos... y empezó a caminar en círculo. La misma vuelta, el mismo tamaño, el mismo ritmo.

Nadie la amarraba. Era lo único que sabía hacer.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué vuelta repito en mis relaciones aunque ya nadie me amarre?

- 1 Escribe tres relaciones importantes de tu vida, pasadas o presentes: pareja, familia, amistad, trabajo.

- 2 Busca lo que se repite: cómo empiezan, qué aguantas, cómo terminan, qué papel juegas tú.

- 3 Pregúntate: ¿Qué paso fuera del círculo podría dar esta semana? Escribe uno, pequeño.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy noto mi vuelta. Y doy un paso fuera.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

03 | DÍA TRES

Los puercoespines en invierno

LA HISTORIA

Era un invierno muy frío y un grupo de puercoespines decidió juntarse para darse calor. Pero al acercarse, se picaban con las púas y se separaban.

Entonces volvía el frío, y se acercaban otra vez. Y otra vez se picaban.

Así estuvieron, de un lado a otro, hasta que encontraron la distancia justa: lo bastante cerca para calentarse, lo bastante lejos para no herirse.

No fue una distancia para siempre. Fue la de ese invierno.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿A qué distancia de cada persona me siento cerca sin lastimarme?

- 1 Escribe el nombre de dos personas con las que te sientes muy pegada y a dos de las que te sientes muy lejos.

- 2 Junto a cada una pregúntate: ¿Esta distancia la elegí, o me la impuso el miedo?

- 3 Escribe un pequeño ajuste: acercarte con una llamada, o darte espacio con un “hoy no puedo”.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy elijo la distancia que me cuida y me calienta.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

04 | DÍA CUATRO

El escorpión y la rana

LA HISTORIA

Un escorpión le pidió a una rana que lo cruzara al otro lado del río. “Me vas a picar”, dijo la rana. “Si te pico, nos hundimos los dos”, respondió él.

La rana le creyó. A mitad del río, sintió el aguijón. Mientras se hundían, le preguntó: “¿Por qué?”.

“Es mi naturaleza”, contestó el escorpión.

La rana no se equivocó al ser buena. Se equivocó al esperar que el escorpión fuera otra cosa.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué sigo esperando de alguien que ya me mostró quién es?

- 1 Escribe una relación en la que sigues esperando que la otra persona cambie.

- 2 Escribe lo que esa persona te ha mostrado una y otra vez, con hechos, no con promesas.

- 3 Pregúntate: Si eso no cambiara nunca, ¿qué elegiría yo? Si alguna relación te pone en riesgo, tu seguridad va primero: busca ayuda.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy veo a cada quien como es, y elijo desde ahí.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

05 | DÍA CINCO

Tres días sin voz

LA HISTORIA

Don Beto hablaba más que nadie en su casa. Si su esposa empezaba a contar algo, él ya sabía cómo terminaba y lo terminaba por ella.

Una gripa le quitó la voz por tres días. No le quedó más que escuchar.

Al tercer día supo que a ella le dolía la rodilla desde hacía meses, que soñaba con aprender a pintar y que extrañaba a su hermana.

Llevaban treinta años casados.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Escucho a quien quiero, o ya tengo mi respuesta lista?

- 1 Recuerda tu última conversación difícil. Escribe lo que la otra persona te dijo, con sus palabras, no con tu interpretación.

- 2 Escribe en qué momento dejaste de escuchar para preparar tu respuesta.

- 3 Hoy, en una conversación, escucha hasta el final y pregunta “¿qué más?” antes de responder.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy escucho como si no supiera la respuesta.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

06 | DÍA SEIS

La almohada de plumas

LA HISTORIA

Una mujer contó por todo el pueblo un chisme sobre su vecina. Días después supo que no era verdad y fue con el sabio a preguntarle cómo reparar el daño.

“Abre una almohada de plumas en lo alto del cerro”, le dijo. “Mañana vuelve”.

Al día siguiente, el sabio le pidió: “Ahora ve y junta todas las plumas”.

El viento las había llevado a cada rincón del pueblo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué plumas suelto con mis palabras, y cuáles sigo cargando de otros?

- 1 Escribe una frase que dijiste con enojo y que todavía recuerdas.

- 2 Escribe una frase que te dijeron a ti y que aún te duele.

- 3 Elige una: ofrecer una disculpa sencilla, o escribirte la frase que necesitabas escuchar en lugar de esa.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy elijo palabras que construyen, no plumas que se lleva el viento.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

07 | DÍA SIETE

La tortuga y su casa

LA HISTORIA

A una tortuga le gustaba asomar la cabeza para ver el sol. Un día, un niño le tocó la cabeza y ella se escondió.

Desde entonces, cada vez que oía pasos, se metía en su caparazón. Estaba a salvo. Nadie la tocaba.

Pero tampoco veía el sol. Ni a las otras tortugas. Ni la lluvia.

Un día se dio cuenta: su casa la protegía, pero también la estaba encerrando.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Cuándo me escondo para no sentir, y qué me pierdo por hacerlo?

- 1 Escribe las formas en que te escondes: el celular, el trabajo, el “estoy bien”, el chiste, el silencio.

- 2 Junto a cada una escribe de qué te protege.

- 3 Escoge una persona segura y asoma la cabeza un poquito: cuéntale algo verdadero de ti hoy.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy asomo la cabeza. Elijo sentir el sol.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

Lo que vi

Relee tus primeros siete días. No para juzgarte ni para juzgar a nadie; para reconocer tus patrones. Lo que ves, lo puedes elegir de nuevo.

¿Qué patrón descubrí en mis relaciones que ya no quiero seguir repitiendo?

SEMANA

dos

Soltar la necesidad

La aprobación, el rescate, el control, el rencor. Todo eso nace de una misma idea: “me falta algo y otro me lo tiene que dar”. Esta semana empezamos a soltarla, un nudo a la vez.

08 | DÍA OCHO

El pavorreal que bailaba para todos

LA HISTORIA

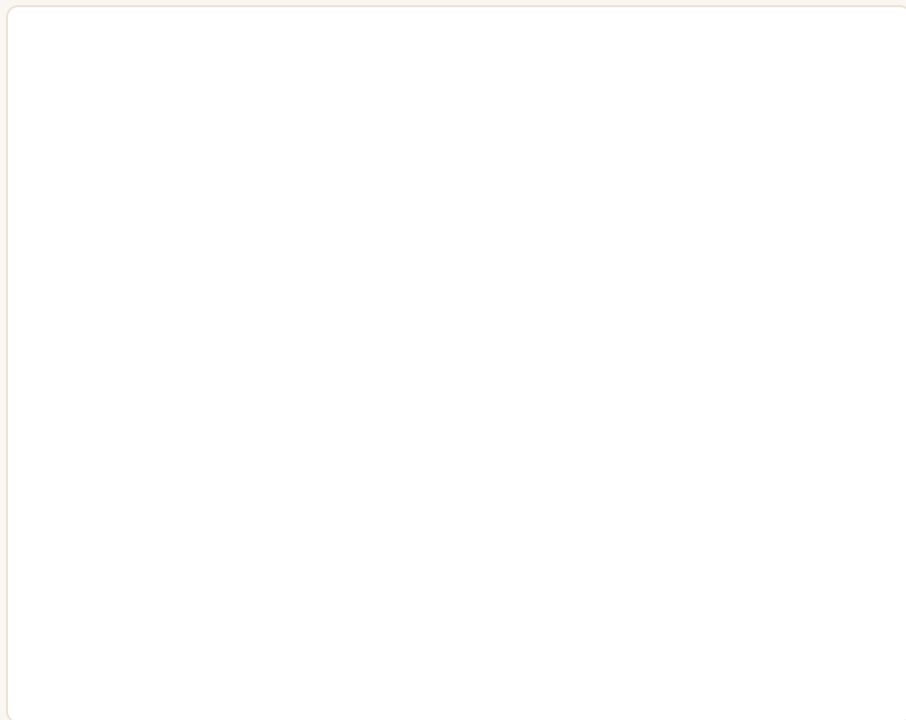
Un pavorreal abría su cola cada vez que alguien pasaba. Si lo aplaudían, se sentía valioso. Si no, bailaba más fuerte.

Bailaba para el zorro, para el burro, para las gallinas. Bailaba aunque estuviera cansado.

Una tarde, agotado, se sentó junto al estanque y vio su reflejo. Por primera vez se miró sin que nadie lo mirara.

Sus plumas seguían siendo hermosas. Siempre lo habían sido, con aplauso o sin él.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Para quién sigo bailando, esperando un aplauso que me diga que valgo?

- 1 Escribe a quién le buscas aprobación: tu mamá, tu pareja, tu jefa, tus amigas, las redes.

- 2 Escribe qué haces para conseguirla y cuánto te cuesta.

- 3 Escribe tres cosas que valoras de ti y que nadie te ha aplaudido.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy me miro yo primero. Ya valgo.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

09 | DÍA NUEVE

El salvavidas

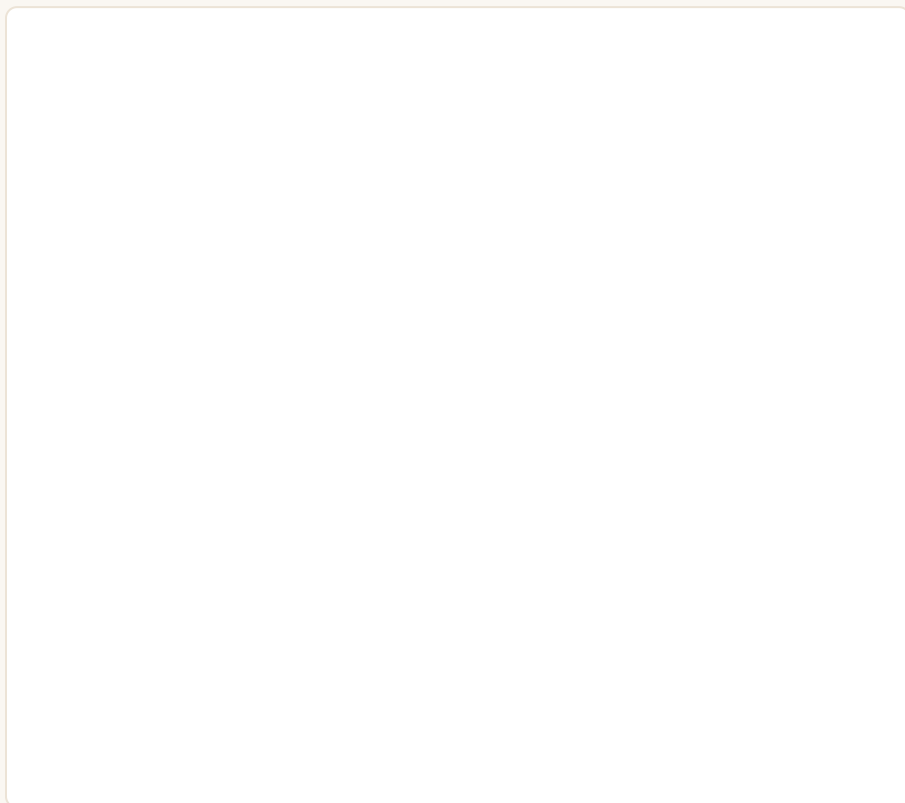
LA HISTORIA

En una playa, una mujer vio que alguien se ahogaba y se lanzó a salvarlo. El hombre, desesperado, se le subió encima y la empezó a hundir.

Un salvavidas llegó nadando y sacó a los dos. Ya en la arena le explicó: “Nunca te acerques de frente a quien se ahoga. Primero cuida tu aire”.

Ella quería ayudar. Pero ayudar no es hundirse con el otro.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿A quién intento salvar a costa de quedarme sin aire?

- 1 Escribe a quién estás rescatando: con dinero, con tiempo, resolviéndole la vida, cargando sus problemas.

- 2 Pregúntate: ¿Esto lo ayuda a nadar, o solo hace que yo me hunda?

- 3 Escribe una forma de ayudar sin hundirte: escuchar sin resolver, acompañar sin cargar, decir “confío en que puedes”.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy cuido mi aire. Así también ayudo.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

10 | DÍA DIEZ

El papalote

LA HISTORIA

Una niña tenía un papalote nuevo y le daba miedo perderlo. Lo agarraba tan cerca, con el hilo tan corto, que no subía. Se arrastraba por el suelo y se le rompían las orillas.

Su abuelo le dijo: “Suéltale hilo”.

“Se me va a ir”, contestó ella.

“Si no le sueltas, nunca va a volar. Y no se va: sigue en tu mano”.

Ella soltó hilo. Y el papalote subió.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿A quién estoy sujetando tan fuerte que no lo dejo volar?

- 1 Escribe en qué relación quieres controlarlo todo: qué hace la otra persona, con quién está, qué decide, cómo lo hace.

- 2 Escribe qué miedo hay detrás de ese control.

- 3 Pregúntate: ¿Qué pasaría si le soltara un poco de hilo esta semana? Escribe cómo se vería.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy suelto hilo. El amor también confía.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

11 | DÍA ONCE

El río y sus orillas

LA HISTORIA

Un río se quejaba de sus orillas: “Me aprietan, me limitan. Quiero ser libre”.

Un día, con la lluvia, se desbordó. Se extendió por los campos, feliz, sin nada que lo detuviera.

Pero al tercer día ya no corría. Se había vuelto un charco enorme, quieto y lodoso. Las plantas se pudrían a su alrededor.

Cuando bajó el agua y volvió a su cauce, entendió: las orillas no lo encerraban. Lo hacían río.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Dónde necesito poner orillas para seguir siendo yo?

- 1 Escribe tres situaciones en las que terminas desbordada: dando de más, aguantando de más, haciendo lo que no quieres.

- 2 Junto a cada una escribe el límite que te cuidaría, en una frase corta: “Puedo hasta las 8”, “Eso no lo voy a hacer”.

- 3 Elige uno y dilo esta semana, sin explicar de más ni pedir perdón.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy pongo orillas sin culpa. Me hacen río.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

12 | DÍA DOCE El jardín de la vecina

LA HISTORIA

Rosa pasaba las tardes asomada a la barda. Que si la vecina regaba de más, que si podaba mal, que si sus rosas así nunca iban a florecer.

Tenía un consejo para cada planta ajena.

Una primavera, la vecina se le acercó con un ramo enorme: “Gracias por fijarte tanto en mi jardín”.

Rosa volteó a ver el suyo. Llevaba meses sin regarlo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿En qué vida ajena estoy poniendo la energía que le toca a la mía?

- 1 Escribe a quién intentas corregir, aconsejar o cambiar últimamente.

- 2 Junto a cada nombre, escribe qué parte de tu propia vida dejaste sin regar mientras tanto.

- 3 Elige una sola planta de tu jardín —un pendiente, un deseo, un cuidado— y escribe cómo la vas a regar hoy.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy riego mi jardín y dejo que cada quien cuide el suyo.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

13 | DÍA TRECE

Las papas en la mochila

LA HISTORIA

Una maestra pidió a cada alumno que llevara una papa por cada persona a la que no había perdonado, con su nombre escrito. Debían cargarlas en la mochila toda la semana.

Al tercer día la mochila pesaba. Al quinto, las papas olían mal.

“¿A quién castiga el rencor?”, preguntó la maestra.

Una alumna miró su mochila: “Ellos ni saben que traigo sus papas”.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿A quién sigo cargando en mi mochila, y a quién le pesa en realidad?

- 1 Escribe los nombres de tus “papas”: personas a las que todavía no has perdonado, incluida tú.

- 2 Recuerda: perdonar no es decir que estuvo bien ni volver a confiar. Es dejar de cargarlo.

- 3 Elige una papa y escribe: “Te suelto, no porque lo merezcas, sino porque yo merezco ir ligera”.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Perdono para soltar, no para justificar.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

14 | DÍA CATORCE

El venado y el perfume

LA HISTORIA

Un venado del bosque empezó a percibir un perfume delicioso. Lo buscó entre las flores, junto al río, en lo alto de los cerros.

Corrió noches enteras sin descanso. Cuanto más lo buscaba, más cerca lo sentía y menos lo encontraba.

Cansado, se echó en la hierba y bajó la cabeza.

Entonces lo entendió: el perfume salía de él mismo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué les estoy pidiendo a otros que ya tengo dentro de mí?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que más les pides a los demás: atención, cariño, reconocimiento, compañía, seguridad.

- 2 Junto a cada una escribe una forma de dártelo tú misma hoy.

- 3 Pregúntate: Si ya me sintiera completa, ¿qué elegiría compartir con quienes amo?

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy dejo de buscar afuera lo que ya llevo dentro.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

Lo que solté

Relee tus días ocho a catorce. Mira cuánto espacio se abre cuando dejas de cargar lo que no te toca.

¿Qué necesidad dejé de pedirles a los demás, y qué elijo darme yo?



SEMANA

tres

Elegir cómo amar

Ahora que ves y que soltaste, toca elegir. Pedir sin vergüenza, recibir sin deber, decir que no sin culpa, celebrar en voz alta. Y empezar por la relación más larga de tu vida: la que tienes contigo.

La escalera del vecino

LA HISTORIA

Durante todo un año, una mujer quiso arreglar el techo de su casa. Le faltaba una escalera y no tenía dinero para comprarla. Cada vez que llovía, se mojaba la cocina.

Un día, platicando, se lo contó a su vecino.

“Tengo dos escaleras en el patio”, dijo él. “Te la hubiera prestado desde el primer día”.

“¿Y por qué no me la ofreciste?”.

“Porque nunca me lo pediste”.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué necesito y no pido porque espero que lo adivinen?

- 1 Escribe tres cosas que necesitas de las personas cercanas y que no has pedido con claridad.

- 2 Junto a cada una escribe por qué no la pides: orgullo, miedo al no, “si me quisiera, lo sabría”.

- 3 Elige una y pídelo hoy, con una frase clara: “Necesito que..., ¿puedes?”.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy pido con claridad. Pedir también es amar.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

16 | DÍA DIECISÉIS

La silla de doña Lupe

LA HISTORIA

Doña Lupe cocinaba para todos: hijos, nietos, vecinos. Nunca se sentaba a la mesa. Comía de pie, en la cocina, lo que sobraba.

Un domingo, su nieta le apartó el mejor plato, le jaló una silla y le dijo: “Hoy te sirvo yo”.

Doña Lupe quiso levantarse tres veces. A la cuarta, se quedó.

Esa tarde descubrió que la comida sabe distinto cuando alguien te la sirve.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Me dejo alimentar, o solo sé dar de comer a los demás?

- 1 Escribe lo que te cuesta recibir: un halago, un regalo, ayuda, que te cuiden, que te paguen la cuenta.

- 2 Escribe qué haces cuando alguien quiere cuidarte: te levantas, cambias de tema, lo devuelves de inmediato...

- 3 Hoy, cuando alguien te cuide o te ofrezca algo, quédate quieta un momento y déjate servir.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy me siento a la mesa y me dejo servir.”

☐ HOJA HECHA

☐ RITUAL HECHO

El pastor que cuidaba todos los rebaños

LA HISTORIA

En un pueblo vivía un pastor muy amable. Cuando un vecino le pedía que le cuidara las ovejas, decía que sí. Cuando otro le pedía lo mismo, también.

Pronto andaba por los cerros cuidando seis rebaños ajenos, sin dormir, sin comer a tiempo.

Una noche volvió a su corral y lo encontró vacío. Sus propias ovejas se habían perdido mientras cuidaba las de todos.

Nadie lo obligó. Pero nadie lo detuvo tampoco.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿A qué le digo que sí cuando dentro de mí es un no?

- 1 Escribe los “sí” de esta semana que en realidad eran un “no”.

- 2 Escribe qué ovejas tuyas se quedaron sin cuidar: tu descanso, tu cuerpo, tus sueños, tu tiempo.

- 3 Ensaya en voz alta un “no” amable y completo: “Gracias por pensar en mí, esta vez no puedo”. Sin más explicación.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Mi no también es amor. Empiezo por mi rebaño.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

18 | DÍA DIECIOCHO

La libreta de los abuelos

LA HISTORIA

En la fiesta de sus cincuenta años de casados, alguien les preguntó a los abuelos cuál era su secreto.

El abuelo sacó del saco una libreta gastada. La abuela sacó otra de su bolsa.

“Cada noche”, explicó ella, “escribimos una cosa que nos gustó del otro ese día. Aunque estuviéramos enojados”.

“Algunos días”, dijo él riendo, “solo escribí: hoy cocinaste rico”.

Eran dieciocho mil razones, una por una.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué celebro de las personas que amo, y se lo digo?

- 1 Escribe el nombre de cinco personas importantes para ti y una cosa que te gustó de cada una esta semana.

- 2 Pregúntate: ¿Se lo he dicho, o solo les digo lo que me molesta?

- 3 Hoy manda tres mensajes con una frase de celebración, sin pedir nada a cambio. Y escribe una para ti.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy celebro en voz alta a quien amo.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

19 | DÍA DIECINUEVE

La herida escondida

LA HISTORIA

Un soldado volvió de la batalla con una herida en el brazo. No quería parecer débil, así que la cubrió con su manga y no se la enseñó a nadie.

Pasaron los días y la herida no cerraba. Le dolía al cargar, al dormir, al abrazar a sus hijos.

Al fin se la mostró a la curandera del pueblo. “Esto se puede sanar”, le dijo. “Pero no tapándola”.

Mostrarla no lo hizo débil. Lo hizo sanar.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué herida en mis relaciones merece que alguien me acompañe a sanarla?

- 1 Escribe una herida de tus relaciones que todavía duele cuando la tocas.

- 2 Escribe con quién podrías hablarla: una amiga segura, alguien de tu familia, una terapeuta.

- 3 Si algo duele demasiado o se repite sin salida, buscar apoyo profesional también es una elección. Escribe un primer paso concreto.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy elijo dejarme acompañar. Pedir ayuda es valiente.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

20 | DÍA VEINTE

La cita

LA HISTORIA

Durante años, una mujer guardó un sueño: ir a ver el mar. Pero esperaba hacerlo con alguien. Primero con una pareja, luego con sus hijos, luego con una amiga que siempre estaba ocupada.

Un día compró un boleto para ella sola. En la playa se sentó a ver el atardecer, comió lo que quiso y caminó a su ritmo.

Al volver, una vecina le preguntó: “¿Y con quién fuiste?”.

Ella sonrió: “Con la mejor compañía que he tenido”.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué estoy esperando hacer acompañada que podría regalarme hoy?

- 1 Escribe tres cosas que has postergado porque esperas a alguien para hacerlas.

- 2 Escribe cómo te tratas cuando estás sola: ¿te hablas, te consientes, te escuchas?

- 3 Agenda esta semana una cita contigo: una comida, un paseo, una película. Escribe el día y la hora.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy soy mi mejor compañía.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

21 | DÍA VEINTIUNO

La última página del álbum

LA HISTORIA

La abuela Chela tenía un álbum con las fotos de toda la familia: bodas, bautizos, cumpleaños, despedidas.

Siempre dejaba la última página en blanco. Cuando se llenaba, compraba otro álbum y volvía a dejar una hoja vacía al final.

Su nieta le preguntó por qué.

“Esa es para la foto que todavía no tomamos”, le dijo. “Siempre hay que dejarle lugar a lo que viene”.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué lugar elijo dejarle al amor que viene, con todo lo que he vivido?

- 1 Escribe una carta a ti misma con fecha de dentro de un año. Empieza así: “Querida yo: gracias por haber elegido...” Cuéntate cómo son tus relaciones ahora que amas desde lo que ya eres: cómo pides, cómo recibes, cómo te tratas.

- 2 Cópiala en una hoja, guárdala en un sobre y ábrela en un año.

MI ELECCIÓN DE HOY

“Hoy le dejo lugar al amor que viene.”

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

Lo que elijo ahora

Relee tus 21 días. Cada hoja fue una elección. Y cada elección abrió en tus relaciones una posibilidad que antes no existía.

¿Cómo elijo amar a partir de hoy, sabiendo que puedo volver a elegir cada día?

Y ahora, ¿qué más es posible?

Terminaste 21 días. No terminaste el camino: aprendiste a caminarlo amando desde ti.

Viste tus patrones. Soltaste lo que les pedías a otros que te dieran. Y practicaste, una y otra vez, pedir, recibir, poner orillas y celebrar.

Cuando amas desde la necesidad, buscas quien te llene. Cuando amas desde lo que ya eres, encuentras con quién compartir. Esa es la diferencia entre aguantar tus relaciones y elegir las.

Para seguir

- **Mantén el ritual de mañana y de noche.** Una elección al despertar, una pregunta al dormir.
- **Recuerda los diez segundos.** Cada elección dura diez segundos. Si no te gustó cómo respondiste, elige otra vez.
- **Vuelve a cualquier día** cuando te sorprendas bailando para un aplauso o cargando papas ajenas.
- **Abre tu carta en un año.**

TU ÚLTIMA PREGUNTA

*Si cada elección crea mis relaciones, ¿cómo elijo amar a
partir de hoy?*

No tienes que responder ahora. Solo elige.
Todos los días, otra vez.

Todo es posible. ¿Qué más es posible?

“Lo que soy, eso comparto.”

21 días, una hoja por día, cinco minutos.

No es una promesa. Es una elección.

OBSERVA · SUELTA · AMA

Colección Cambio de Realidad

