

A close-up, high-contrast photograph of a woman's eye. The eye is brown and looking directly at the camera. A bright reflection is visible on the surface of the eye. The surrounding skin and eyelashes are in soft focus. The overall tone is dark and moody.

Renacer

*12 promesas de vida
que debes hacerte como mujer*

Laura Alonso



“Es más fácil vivir a través de otra persona que completarse a sí mismo. La libertad para dirigir y planificar tu propia vida es aterradora si nunca te has enfrentado a ello antes. Es aterrador cuando una mujer finalmente se da cuenta de que no hay una respuesta a la pregunta “¿quién soy yo”, excepto la voz dentro de sí misma” (Betty Friedan).



ÍNDICE

Prólogo.....	4
Promesa #1: Me prometo no abandonarme como mujer.....	5
Promesa #2: Me prometo aprender a decir “no”.....	9
Promesa #3: Me prometo no regresar al pasado ni preocuparme por el futuro.....	11
Promesa #4: Me prometo la exclusividad de dejar entrar a quien lo merezca.....	15
Promesa #5: Me prometo cuidar mi cuerpo (pensamientos, palabras, ojos, hábitos, salud).....	18
Promesa #6: Me prometo enfocarme en lo que realmente importa.....	21
Promesa #7: Me prometo cuidar mi corazón de la amargura.....	24
Promesa #8: Me prometo no volver a decir nada negativo acerca de mí.....	27
Promesa #9: Me prometo conocerme.....	30
Promesa #10: Me prometo libertad.....	32
Promesa #11: Me prometo dejar de postergar mis metas.....	34
Promesa #12: Me prometo soltar el control.....	36
¡Renace!.....	39
Acerca de la autora.....	41



Prólogo

Si compraste este ebook quiere decir que estás empezando un nuevo año (o una nueva etapa) y quieres cambiar tu vida o estás cansada de repetir los mismos errores, caer en los mismos huecos, pasar por los mismos problemas o darle vueltas al mismo tema una y otra vez. Te entiendo. Las mujeres tenemos un chip autoimpuesto que nos dice “repite ese error”, “saca a ese gamín de la indignancia”, “rehabílitalo”, “él va a cambiar”, “debes agradar a todos”, “nunca vas a lograr nada”, “a todos les va mejor que a ti”, “¿qué hubiese pasado si...?”, “¿qué dirá la gente si...?”. Esa vocecita no se llama conciencia, se llama pendejada (me vas a disculpar si en tu país es grosería), pero correr en círculos es una actividad que es solo digna para los hámsters. Te lo digo como mujer, el 92% de veces que una mujer me ha escrito para pedirme un consejo, lo ha hecho por temas sentimentales (o sea, por hombres); el 5% por autoestima y el otro 3% lo hace por su problema de compararse con los demás o seguirse culpando por algo que hizo hace 500 años. Nos encantan las cadenas, amamos las mentiras y caemos en las mismas trampas de siempre.

Tenemos un instinto que nos dice “por ahí no” y otro que nos impulsa con fuerza a correr hacia el peor error de nuestras vidas. Es como si supiéramos lo que tenemos que hacer pero el deseo de ser aceptadas o la incoherencia con nuestras propias vidas nos arroja hacia el lado contrario.

Por eso te doy la bienvenida a este libro de 12 promesas que debe hacerse toda mujer, una sola vez y para siempre. Espero de todo corazón que así como haces lo imposible por cumplirle el horario a tu jefe, llegar a la cita con tus amigas, comprarle el regalo a fulano en su cumpleaños, hacer la tarea para la universidad, y terminar el trabajo que debes dejar listo para las 6 am, aprendas a cumplirte a ti misma.

Déjame darte un adelanto: si tu palabra no vale para ti, ¿por qué vives peleando para que el mundo entero la tome en cuenta? Bienvenida a tu nueva “yo”.
¿Empezamos?



Promesa #1: Me prometo no abandonarme como mujer

“Desatención, desamparo, desprotección”, esos son tres sinónimos de “abandono”. Mujer, te metiste tanto en el día a día, en tu matrimonio, en el miedo a la soledad, en tus hijos, en el ideal de tenerlos, cumplir aquí, tapar este hueco allá, el pasado, el futuro... te metiste tanto ahí que se te olvido que además de solo respirar, VIVES...

Te abandonaste el día que permitiste que alguien pasara por encima de tus límites. Te abandonaste el día que te quedaste callada ante una injusticia, y cuando te impusieron algo con lo que no estabas de acuerdo. Te abandonaste cuando te cambiaste de ropa porque a él no le gustaba, **y cuando te quedaste en un lugar en el que solo te causaban heridas**. Te abandonaste cuando empezaste a depender de otros para ser feliz, aún cuando antes eras feliz al pensar en tus propios sueños. Te abandonaste cuando empezaste a vivir por los sueños de los demás, y cuando sabías lo que tenías que hacer pero por el qué dirán hiciste todo lo contrario. Te abandonaste cuando olvidaste que ante una emergencia, uno mismo es quien debe salvarse primero, pero vas apagando incendios de otros mientras tú ardes en llamas por dentro.

“Y si alguien, algún día, trata de cambiar la mujer que eres -para mal-, hay una cosa que debes tener clara: no es para ti. Y te alejas. Por favor”.

¿Cuándo vas a ocuparte de ti? ¿Cuándo vas a retomar lo que soñabas? ¿Cuándo vas a decir lo que piensas en voz alta sin pensar en lo que otros puedan decir? ¿Cuándo serás coherente entre lo que quieres y lo que haces..., lo que permites y lo que piensas? ¿Cuándo pondrás un alto y dirás “me voy”? ¿Qué tiene que pasar para que aprendas que el tren no te está dejando? ¡Que el tren es tuyo, tú lo



manejas y eres tú la que tiene que dejar ciertas cosas atrás! ¿Cuándo dejarás de leer libros que te digan lo que sabes que tienes que hacer hace muchísimo tiempo? ¿Cuándo?

No lo harás. Y te diré por qué: porque te abandonaste, y abandonarse es dejarse a un lado, es no tomarse en cuenta, es olvidarse, es doblegarse. Porque te digo una cosa, extrañar a alguien es jodido, pero es más jodido extrañarse uno mismo. Abandonarse es un acto de cobardía, pero el mundo te aplaudirá porque “te entregas a todo”. Lo haces tan bien, ¡te felicito! pero estás tan rota... se te va la vida. Vuelves a los mismos lugares a donde te hicieron daño sin importar cuánto te costó sanarte las heridas, solo que les cambias el nombre a los protagonistas. Y ahí vas de nuevo, dando pasos agigantados y afanados hacia el lugar en el que más te lesionaron el alma.

Te dejaron el corazón hecho añicos y quieres que el episodio se repita como una canción que debes volver a escuchar porque sientes que no la cantaste como debía ser. ¿Hasta cuándo?

Entonces vas a tomar este libro y vas a recordar cada vez que te abandonaste, que aceptaste las migajas, que te mentiste, que te culpaste y te quedaste en el suelo dejando que otros te culparan. Y te victimizaste. Esperaste que alguien te diera la mano y como no lo hicieron te quedaste allí botada, **como si no fueras tú y solo tú la responsable de sacudirse la tierra que le echaron encima.**

“Una mujer puede perdonar a alguien que la ha lastimado pero eso jamás significa que tenga que darle una segunda oportunidad. Sobre todo, y MÁS QUE NADA, si estamos hablando de violencia”.

¡Deja de culpar a todo el mundo! Fuiste tú quien renunció a sí misma. Fuiste tú quien permitió las sobras. Fuiste tú quien le dio valor a las opiniones, porque las



opiniones son palabras, y eres tú quien les da el significado. Parece que nadie te contó nunca lo mucho que vales. Te lo voy a contar. Vales. Vales oro. Vales el diseño de Dios. Vales cada milésima de ti. Vales cada segundo, vales cada cualidad tuya. Vales lo que nadie te ha contado y lo que nadie te ha hecho sentir que vales.

No me digas que estás esperando a que alguien te diga lo que tú debes saber. **No me digas que estás esperando a que alguien te dé lo que tú misma no te has regalado.**

Escúchame algo. No abandonarse como mujer no tiene nada que ver con llevar los labios rojos y los zapatos de última moda. No abandonarse significa saber lo que uno vale. **No abandonarse es no renunciar a lo que uno es.** Es no dejar que nadie opaque lo que uno ha construido. Es que te importe un bledo sacar a alguien que no te aporta absolutamente nada. Y no tener miedo a la soledad, ni tener miedo a decir “no”, ni tener miedo a dejar todo botado a última hora solo porque cambiaste de opinión. No abandonarse es ser tan libre como se pueda y que además se note.

“Se viste de fortaleza y dignidad y se ríe sin temor al futuro”, Proverbios 31:25 lo dice cuando describe a la mujer virtuosa. Tener la fortaleza para saber qué decisión tomar y tomarla. Y la dignidad suficiente de la que Dios nos ha vestido para ser tratadas como hijas de un Rey y vivir como lo que somos: perdonadas, amadas, valiosas, fuertes, valientes, influyentes, protegidas...

Hay una promesa que debes hacerte: **no voy a abandonarme como mujer.**

Tomé esta promesa el día que vi que mamá no se preocupó más por ella misma porque papá se fue. Ella era tan... tan delicada, tan femenina, tan segura, tan alegre, tan llena de sueños, hasta ese día. Y desde ese día, hace 28 años, nunca la volví a ver igual. Ella se abandonó, se entregó a su trabajo, a sus hijos y al dolor. Por más de que tenga pinceladas de volver a ser quien era, dejó que le arrebataran lo más valioso que tenía: su esencia, su color, su ser.

Aún recuerda ese episodio con dolor y aún el dolor la invade. Por eso me prometí no abandonarme jamás por nada ni por nadie. Me prometí luchar por mí, por mi palabra



y mis opiniones. **Por mi libertad.** Me prometí no dejar que nadie irrumpiera en mi esencia ni cambiara mis pensamientos a punta de violencia o burlas, o humillación. Me prometí no dejar que nadie me amarrara con cadenas. Si bien alguna vez tuve esas ataduras y permití esa cárcel, la luz hacia la libertad es visible cuando tienes una promesa en la mente, un norte: “Yo no voy a abandonarme como mujer”. ¿Y tú? ¿Te lo prometes?

Promesa #1: No voy a abandonarme como mujer

Firma aquí:



Promesa #2: Me prometo aprender a decir “no”

Cuando eras niña, te dijeron que por decencia debías decir a todo que sí. Si no querías torta, “recíbela porque es de mala educación”, ¿no? si no querías saludar a alguien de beso, “salúdalo “bien” porque es de mala educación”. Si no querías comerte todo, “cómételo porque es de mala educación”. Tienes que hacer que todo el mundo se sienta bien contigo. Diles que sí aunque tú no quieras. Así serás amada. Así te aceptarán. Así no serás petulante. ¡Sé petulante, mujer! Si no quieres la torta, no te la comes. Si no quieres saludar de beso a alguien, no lo saludas. Si no quieres comerte todo, ¡lo dejas! ¡Punto!

Es que hay una gran diferencia entre la cordialidad y la obligación. Esa tendencia a castigar el “no” está mandada a recoger. (Bendita sea la gente que nos dice que no a algo). Tienen criterio, ¡gracias al cielo! ¡gente con criterio! ¡Hurra!

“La única manera de que alguien te vea como arte es que tú misma sepas que lo eres. De lo contrario, solo te cruzarás con gente que no verá en ti más que un simple paisaje. Deja de culpar al resto del mundo y elige convertirte en lo que quieres ser”.

Si no nos hubieran obligado a tomar esa sopa, no tendríamos la obligación moral de decirle “sí” al abuso de cualquier clase, no creo estar exagerando con algo tan simple como la sopa, ¿por qué nadie nos enseñó a decir que no? Si nos enseñaran que decir “no” está bien, no nos sentiríamos como las peores personas del mundo al expresar lo que sentimos. “No me gusta eso”, “no tolero aquello”, “no aceptaré esa manera de hablarme”... No seríamos las que aguantan al jefe gritón, ni las que se quedan en una relación en donde sufren maltrato. No tendríamos la obligación de hacer que la gente se sienta bien a costa de nosotras. ¡Oh, pobres de nosotras! Bien, si ya te enseñaron eso, ya fue. Ahora aprende a decir NO.



¿Cómo se aprende a decir NO? Diciendo NO. Fácil. Te pones roja una vez, luego se te vuelve costumbre. Con toda la cordialidad del caso le dices: disculpe jefe, no voy a tolerar la forma en la que me está hablando. No me voy a tomar la sopa de la grosería solo para que usted se sienta bien. No voy a aguantar la humillación solo para tener el título de “buena empleada”, no quiero el título. Quiero el respeto. Fin. Sonrójate, porque a ellos no les da pena tratarte como les place. Sonrójate y no confundas más el poner límites con el irrespeto. Que se sonrojen ellos, nadie tiene por qué limpiar su basura contigo.

Seguramente te habrás cruzado con amigos o familiares que creen que pueden opinar sobre tu vida y acerca de cómo deberías hacer las cosas. Es un claro ejemplo de aprender a decir “no” o poner límites de una manera cortés y firme: “Entiendo que te preocupes por mí, pero es algo que haré sola”. ¿Ves? No es lo mismo decir eso que decir “es mi vida, no te metas” o quedarte callada.

Es ilógico pedir que alguien te respete, irrespetándolo; se trata de la manera en la que digas las cosas. Los límites no son sinónimo de pelea, sino de que tu palabra tiene peso y debe respetarse y tomarse como tal.

Aprende a decir que no y levántate de la mesa. Vas a enamorarte de tus límites, y ese criterio te llevará a los lugares correctos, con las personas indicadas. Siempre.
¿Estás lista?

Promesa #2: ¿Te comprometes a aprender a decir “no”?

Firma aquí:



Promesa #3: Me prometo no regresar al pasado ni preocuparme por el futuro

Vivimos en el presente pero de manera inusual, nuestra mente permanece demasiado triste por el pasado o absurdamente angustiada por el futuro, ¿te ha pasado? Piensa en eso que te ha estado dando vueltas últimamente, ¿hace parte del pasado o del futuro? Pensamos en todo aquello que ya no podemos cambiar, y en eso que no podemos controlar; vivimos como jugando ping-pong con nuestros pensamientos y deseos más marcados entre pasado-futuro. **El presente es un regalo hasta en el nombre y nadie se había dado cuenta.**

De cualquier manera, lo peor no es aquello que pasó ni lo que pasará. No. La peor cadena que podemos llevar en la mente es aquella que dice “si hubiera”. Vives castigándote por todo aquello que pudiste hacer y no hiciste. ¿Cómo sería si hubiera pasado...? ¿Qué pasaría si hubiera dicho...? ¿Cómo sería todo si no hubiera hecho esto...? El “hubiera” es una historia mal contada. Una que no existe. Por eso dicen que la peor relación no es aquella que terminó sino aquella que nunca empezó.

En este capítulo, estamos abordando una promesa valiosa y liberadora: comprometerte a no regresar al pasado ni preocuparte excesivamente por el futuro. Lo que no fue, no fue; lo que pasó, pasó y lo que va a ser, será.

Lo primero que debes hacer: Dejar ir el pasado

Dejar ir el pasado es contradictorio. Uno no deja ir lo que ya se ha ido. Pero digamos que no lo has dejado ir porque en tu mente sigue vigente. Bueno, lo que te sucede es que no has podido entender que ahora estás en otro tiempo. Crees que eres un árbol que debe permanecer en la misma tierra toda la vida, pero hasta los árboles cambian y crecen, ¿y tú? Aquí estancada, gracias.



“No dejes que tu felicidad dependa de algo que puedas perder”.

- C.S Lewis

Dios nos enseña en la Biblia que en Cristo somos nuevas criaturas (2 Corintios 5:17). Esto implica una transformación continua y la gracia para liberarnos de las cargas del pasado. Piensa en el pasado como una maleta que debes dejar de cargar, es más, ¡cómprate otra! Sí, sí, sí, deja de repetir los mismos problemas, ¡al menos cámbialos por unos nuevos! porque cuando te prometes no regresar al pasado (que igual no puedes regresar pero te encanta la ilusión de que así es), estás abrazando la oportunidad del crecimiento y la restauración. **Una vida presente.** Una conciencia completa de estar en donde debes estar. No atrás ni adelante. Hoy. Ahora.

¿Qué vas a hacer? Vas a escribir un listado de las experiencias pasadas que te han causado dolor o arrepentimiento, lo llevarás a Dios en oración, pidiéndole sabiduría y fuerza para dejar ir las cargas que no están destinadas a definir tu presente ni tu futuro. ¡Quema esa vaina! Rompe la lista. ¡El pasado se ha ido! Pero no es magia, es decisión.

Paso #2: Vive en el presente

La promesa de no preocuparte por el futuro encuentra respaldo en las palabras de Jesús: *"No os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal"* (Mateo 6:34). Este consejo sabio nos invita a vivir plenamente en el presente, confiando en que Dios tiene cuidado de nuestro futuro.

No sé si te ha pasado pero a veces estoy comiendo un delicioso postre o unas ricas galletas y cuando voy a dar el último bocado, me doy cuenta de que ya acabé y no fui consciente de cómo sucedió. Estamos tan afanadas por lo que tenemos que hacer en el minuto siguiente o por lo que no hicimos en el anterior, que ni siquiera



somos capaces de saborear el plato que la vida nos pone al frente. Aún en medio de una conversación no estamos presentes del todo porque de repente recordamos algo que debemos hacer o que no hicimos. Fácilmente la vida se nos puede ir entre un lapso y otro.

“Yo no soy víctima de un azar cruel, ¡no se equivoquen! El sol no aparece nunca en el lugar de la luna, y si salto, caeré nuevamente al suelo. Este no es un mundo del azar, este es un mundo de mi Padre. Si todo parece al revés, yo sé que el cielo gobierna, y por eso mi corazón descansa”.

Necesitas practicar la atención plena, enfocándote en cada momento y reconociendo que Dios está presente de manera constante en tu vida, segundo a segundo. Tener tu mente en el pasado o en el futuro, no va a llevarte a ninguna parte. Aprende a confiar en que, aunque no conozcas todos los detalles acerca de tu destino, lo que hagas durante el viaje es lo que realmente vale la pena. ¿Te cuento un secreto? **nunca más será esta fecha, ni esta hora en esta fecha, ni este minuto en esta fecha. Nunca más te verás como te ves ahora, mañana serás diferente.** Vive el presente o el presente se te irá como agua entre las manos.

Paso #3: Confianza en el diseño divino

Lee bien esto: vivir el presente y enfocarse en hacerlo bien, no se ve como un listado de cosas que debes procurar hacer a la perfección, sino como el entendimiento de una verdad que, una vez haga clic en ti, te ayudará a disfrutar del presente sin que sea algo en lo que te esfuerces demasiado.

La verdad es esta: puedes confiar en el diseño de Dios. Recuerda las palabras del Salmo 139:16: *"Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación. Todo estaba ya escrito en tu*



libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos".
Dios conoce tu pasado, tu presente y tu futuro, y puedes confiar en que Su plan ha sido bueno, es bueno y será bueno.

Te animo a sellar tu compromiso de no regresar al pasado ni preocuparte por el futuro de manera excesiva. Házlo en oración. Que esta promesa te brinde la libertad para abrazar cada día con gratitud y confianza en el plan divino que se desarrolla en tu vida. ¿Te comprometes a aprender a vivir en el presente?

Promesa # 3: Me prometo no regresar al pasado ni preocuparme por el futuro

Firma aquí:



Promesa #4: Me prometo la exclusividad de dejar entrar a quien lo merezca

¡Llegamos a un capítulo que me encanta! -y cada vez se pone mejor-. Mira... creo, según mi experiencia, que las mujeres pasamos por distintas etapas a nivel emocional. Pasamos por un momento en el que queremos ser vistas por todo el mundo -y buscamos la manera de lograrlo-, luego por otro en el que no quisiéramos que nadie nos viera y preferimos esas vacaciones aisladas con un libro en la playa (eso cuando lo que piensen los demás ya no nos importa demasiado). **Pero hoy las redes sociales son un menú de cuerpos. Y más que eso, los corazones se subastan en el más barato de los mercados.**

“Vale más una mujer llena de Dios que llena de likes”

Miles de mujeres regalan su corazón a cambio de una pizca de atención, y te lo digo con conocimiento de causa, toda mujer que me contacta para un consejo lo hace porque un hombre le rompió el corazón, porque él no era lo que esperaba, porque ella es la amante, porque le prometieron el cielo y no se lo bajaron, porque se casaron sin estar enamoradas, porque su pareja las maltrató y ellas se sienten culpables, porque empezaron a hablar con alguien que luego las bloqueó del todo sin aviso alguno, y así... **A pesar de que regalan su corazón fácilmente, los compradores solo lo manosean y sencillamente deciden no llevarlo.**

Una persona sin un peso en el bolsillo se va a comprar aguacates. Los pasa por sus manos para saber cuál le gusta más y después de revisarlos uno por uno, decide que no llevará ninguno porque *no puede pagar el precio*. Tengo una noticia para ti: tu corazón es, de lejos, muchísimo más valioso que un simple aguacate. **¿Por qué dejas que lo manoseen personas que no están dispuestas a pagar el precio?**

Aclaremos algo: no somos cosas en venta ni nuestro corazón debería estar expuesto en una vitrina de cosas baratas (ni costosas), nuestro corazón es esa joya



preciosa que nos regalan un día y decidimos guardar bajo llave porque sabemos lo mucho que vale. ¿Pero entiendes para dónde voy?

Te cuento una historia: una vez, un padre le regaló a su hija un anillo de diamantes por su graduación, pero antes de ponérselo le pidió ir a una distribuidora de joyas e intentar venderlo, -revisa cuánto te ofrecen-, le dijo su padre.

Cuando regresó, la hija le contó que le ofrecieron \$10.000 pesos porque los diamantes no eran reales y se veía viejo.

El papá le pidió entonces ir a una casa de empeño y ofrecerlo allí. Cuando regresó, la hija le dijo que le habían ofrecido \$100.000 pesos porque tocaba pulirlo para poder venderlo y no parecía tener diamantes reales.

El papá le pidió llevarlo entonces a una joyería donde se encontraban los expertos de la ciudad. Cuando regresó, su hija le contó que le habían ofrecido \$10 millones de pesos porque era un anillo único en su tipo y hacía mucho tiempo no veían una joya similar, a lo que el papá le respondió: **“quiero que sepas que para la persona incorrecta no valdrás nada, pero para la persona correcta lo valdrás todo”**.

No te digo que te vuelvas una antipática que no habla con nadie porque “tiene mucho valor”, hablo de que puedes saludarlos a todos pero no todos son dignos de entrar en tu casa. Para ponerte un ejemplo, una amiga se enamoró de un tipo porque él le dedicó una canción. Ese fue su precio. Fácil. Rápido. Barato. ¿Por qué? porque nunca se puso a pensar cuál era el precio que alguien tenía que pagar para estar con ella.

Tranquila, no es un test que haces y al que sometes a todo aquel que se te acerca. Es un estándar mínimo: que sea fiel, que ame a Dios, que ame a su familia, que no sea egocéntrico, que tenga buen sentido del humor, que sea trabajador... ¡haz una lista! eres una joya exclusiva, ¡deja de estar disponible para cualquiera que te dedique canciones! Hazte preguntas: ¿Esto me aporta? ¿Me acerca a Dios? ¿Me ayuda a crecer? ¿Siento paz? ¿Esta persona ve mi valor? ¡Piénsalo! Una canción, una palabra, una llamada, son estándares DEMASIADO bajos. Tú vales más.



Guarda tu corazón

La Biblia nos aconseja en Proverbios 4:23: "*Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida*". Mujer, por lo que más quieras, deja de ofertar tu corazón en el más barato de los mercados. No cualquier persona puede tener el privilegio de acercarse a semejante tesoro, ¿entiendes? Los tesoros se los lleva quien los lucha o quien los merece. No todas las relaciones tienen el mismo grado de intimidad, no tienes que abrirle tu corazón al primer aparecido que llegue a tu vida. Sé selectiva, y "antipática" si es necesario, porque cuando de cuidar el corazón se trata, incluso las amistades se deben elegir muy bien.

Créeme que he tenido "amigas" villanas, ¡un montón! -seguro tú también-, pero siempre supe que lo eran. También he tenido amigas hermosas, a ellas les he abierto mi corazón y aún así guardo para mí -y solo para mí- cosas que son solo mías. Guardo mi corazón y solo Dios lo conoce en absoluto.

Promesa #4: Me prometo la exclusividad de dejar entrar a quien lo merezca

Firma aquí:



Promesa #5: Me prometo cuidar mi cuerpo (pensamientos, palabras, ojos, hábitos, salud)

Te han dicho un montón de mentiras en tu vida, y lo peor del caso es que la mayor parte de esas mentiras te las has contado tú misma.

Te dijeron que no valías un centavo y lo creíste, que no eras suficiente, que había alguien mejor, que si fueras diferente o más como **esa** persona, todo sería distinto, te dijeron que no eres bella, ni inteligente, que no eres capaz, que alguien siempre lo haría mejor, que todo te saldría mal, que te quedarías sola si no te conformabas con menos... te han dicho tantas cosas... y sí, es así. **Es así porque tú lo crees, de manera que eso es lo que tendrás.**

Nadie te enseñó la importancia de cuidar tu cuerpo, pero no hablo de comida y vida fit, sino de cuidar lo que escuchas, lo que piensas, lo que crees y lo que hablas. Nadie te dijo que puedes escuchar miles y millones de palabras y opiniones, pero si no tienen sentido para ti, entonces no tienen sentido en absoluto. ¡Cuánto me encanta ser egoísta en este capítulo! Es decirle a quienes te mienten: “no me importa lo que dices porque yo sé quién soy, y sé de quién soy hija. Tú vienes con mentiras, pero yo ya tengo toda la verdad”.

Te confieso que no estuve presente el día que le hicieron el dictado a las mujeres acerca de que su valor está en la belleza exterior, así que nunca he estado de acuerdo con eso. Pero me creí la mentira y hubo una época en la que no me consideraba la más bella ni tampoco valiosa porque vivía escuchando a las personas incorrectas. Me gritaron en la cara que no valía un peso, y que no llegaría lejos jamás en la vida. Se burlaron de mí en ocasiones, me sentí pequeña como una hormiga cuando ve que un pie gigante se le viene encima. No tengo idea acerca de cómo sobreviví a esa etapa. Pero algo que sí sé es que cuando empecé a escuchar a Dios, Él le dio el valor a mi vida como mujer, uno que nadie me había dado.



La basura de otros no fue lo que me convirtió en una mujer fuerte. Eso me hubiera hecho una mujer resentida, con las bases incorrectas para desarrollar valor. Lo que me hizo fuerte, fue conocer la verdad. Darme cuenta de que soy hija de Dios y que soy amada por Él me dio la libertad de vivir como soy y querer honrarle con cada parte de mí; por supuesto que me he cruzado con un montón de gente que ha intentado hacerme creer lo contrario -y a ratos lo ha logrado-, pero las mujeres, cuando conocemos la verdad de que nacimos para pararnos firmes, somos un fuego potente respaldado por alguien mayor.

Así que aprendí una verdad y convertí esta frase en mi espada:

“Esta felicidad que llevo puesta, Jesús me la dio para que se quedara aquí. El mundo no me la dio, y el mundo no me la puede quitar”.

Mi felicidad no está en el mundo ni en lo que el mundo me ofrece. Mi verdad no está en los labios de nadie. Mi valor no está en el cálculo mal hecho de ningún ser humano. Mi valor no está en lo que otros dicen de mí o acerca de quién soy. Está en Dios que es mi creador, mi Señor, mi sustento. Ahora que sé esto, cuido lo que escucho y a quien escucho. Eso es cuidar mi cuerpo.

¿Te digo algo? ¡vas a tener que esquivar balas! Vas a tener que lidiar con las opiniones de mucha gente, pero defiende tu valor como una leona defiende a sus cachorros, ¡cuida lo que escuchas y lo que procesas en tu mente!

Si bien el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debemos cuidar lo que comemos por nuestro bienestar, lo que se ve por fuera es un reflejo de lo que hay en nuestro corazón. Proverbios 15:13 dice que *“el corazón alegre hermosea el rostro, pero el dolor del corazón abate el espíritu”.*

Cuando hacemos referencia al corazón, no hablamos de sentimientos románticos, sino de nuestros pensamientos, hábitos, conversaciones, y en general de todo



aquello de lo que nos alimentamos. Aleja a quien tengas que alejar, elimina de tus contactos a quien no te aporte nada, deja de ver lo que no honre a Dios, levántate de la mesa cuando la conversación sea destructiva contra ti o contra otros, **cierra la puerta en la cara a quienes te quieran hacer pensar que no eres una mujer valiosa.**

Cuida tu cuerpo como realmente se debe cuidar y valóralo como el regalo que Dios te ha dado para este mundo. Eso significa alimentarse bien, dormir mejor, escuchar lo que te edifique, guardar tu corazón, hablar bendición y no lo contrario, y tener mejores hábitos en todos los sentidos. Lo vas a notar y lo vas a agradecer.

Promesa #5: Me prometo cuidar mi cuerpo (pensamientos, palabras, ojos, hábitos, salud)

Firma aquí:



Promesa #6: Me prometo enfocarme en lo que realmente importa

Enfocarse en lo que importa... ¿Y qué es lo que realmente importa? He escuchado infinidad de incoherencias en la vida de tantas mujeres, que a decir verdad sé que muchas veces estamos en un hueco porque así lo hemos escogido.

Te voy a decir algo. Creo que perdiste el norte el día que pensaste que si no tenías pareja, no serías feliz. Y creo que perdiste el norte cuando pensaste que si fueras más delgada, más alta, más trigueña, más alegre, más acuerpada, más esto o lo otro, esa persona te querría de verdad.

Y creo que perdiste el norte cuando fuiste buscando la felicidad en las brújulas de otros, en espejos rotos y vacíos, con revistas en frente que te dijeron que tenías que ser de cierta manera para poder encajar. ¿Encajar en qué? ¿En este mundo? ¿Has mirado alrededor? Todo el mundo se parece, la belleza estandarizada ha hecho que miles de mujeres se desvivan por parecer, al menos un poco, aquella mujer ideal que el mundo le ha pintado. Qué tristeza, qué vano y qué vergüenza.

Perdiste el norte cuando pensaste que un cuerpo bonito vale más que un alma pura. Cuando vendiste tu ideal del amor por un par de monedas. Y te vendiste. Te vendiste porque juraste que serías feliz a toda costa, y ahora estás aquí con alguna carga encima que alguien decidió dejarte. Perdiste el norte buscando a otros que completaran lo que vaciaron en ti y no supiste llenarte.

Ahora entiéndeme algo: enfocarse en lo que importa es que te importe haber sufrido tanto que te prometas no volver a caer en el mismo hueco. Enfocarse en lo que importa es irse en el primer golpe, en la primera humillación, en la primera burla. Enfocarse en lo que importa es que tu vida importe, que nadie te vuelva a tratar como si estuvieras loca solo porque expresaste algo, porque te reíste de algo, porque se te ocurrió hacer cualquier cosa. Enfocarse es no desviar la mirada hacia



ninguna parte, pero si sigues buscando entre cisternas rotas, y no te enfocas, nunca podrás ver el paraíso que Dios tiene para ti.

“Pasé media vida muerta de miedo a perder cosas que ahora no recuerdo. Me creí débil, pequeña, reemplazable. Por no pisar a nadie, nunca me atreví a bailar... Una mañana cualquiera cambié las margaritas por cara o cruz. Me atreví a la vida. Resulta que soy fuerte. Seguramente igual que antes, solo que ahora lo sé”.

Enfocarse es quitar la mirada del punto incorrecto, cambiar el lente y capturar algo que tenga relevancia para ti, que te haga vibrar el alma. Las mujeres no podemos ser un barco al que cualquier tormenta le da tres vueltas. Las mujeres somos la bendita ancla porque estamos ancladas a alguien mayor. Las mujeres somos la bendita fuerza porque estamos sujetas a alguien más fuerte. Las mujeres no somos el sexo débil, te juro que no, y tú sabes que no, no lo somos. Las mujeres somos un tsunami potente lleno de la vitalidad que nos ha sido otorgada.

Enfocarse en lo que importa es dejar de pensar en el qué dirán, qué dirán si decido ser feliz, qué dirán mis hijos si me doy otra oportunidad, qué dirá mi pareja si me ve muy arreglada hoy, qué dirán en el trabajo si me peino diferente, qué dirán mis padres si decido cambiar, y ser independiente, y ser libre, y ser alegre. Me importa un carajo lo que digan, me importa un carajo si se escandalizan porque digo que me importa un carajo. Si reaccionas y tomas la decisión de enfocar tu vida en lo que importa, vas a aprender que cuando hay enfoque, ya no hay tiempo para perder.

Y no vas a volver a aceptar las migajas de nadie, ni menos de lo que tú misma eres y ofreces. Vas a borrar las palabras hirientes que un día te dijeron, las vas a arrugar en tus manos y las vas a quemar para siempre, y en su lugar escribirás una historia llena de propósito.



La próxima vez, cuando te sientes en la misma mesa con alguien, hazle saber a esa persona lo privilegiada que es sin decirle una sola palabra. Es que se sentó contigo y tú no eres cualquier persona.

Te voy a dar un consejo que no me has pedido, una mujer con enfoque no pierde el tiempo cambiando pañales a personas que están lo suficientemente grandes, ni tampoco se ocupa de pasatiempos del Kinder, peleando con la compañera de oficina en medio de chismes y pendejadas. No. Una mujer enfocada no mira para atrás mientras conduce, porque está ocupada, porque va para adelante, porque tiene su mente dirigida a un lugar.

Te confieso algo, amo la bendita mujer en la que me he convertido, oh sí, qué orgullo que traigo entre mis manos, el orgullo de ser una mujer imperfecta y valiosa aún cuando el mundo entero le dijo que no lo era, que no podría, que no llegaría. Soy la mujer más feliz que conozco, la más segura que conozco, la más decidida que conozco. Tengo las piernas más fuertes del mundo para cuando alguien quiera intentar tumbarme. No me tumban las frágiles decisiones de nadie, no me tumban ni por el chiras, como dice mi abuela. No me tumban por más tormentas que pasen, ¿sabes por qué? porque **“cuando yo decía: Mi pie resbala, tu misericordia, oh Jehová, me sustentaba”** (Salmo 94:18), y si vienen muchos contra mí sé que Dios y yo somos mayoría y eso es lo que de verdad importa. ENFOQUE. Es lo que quiero que pienses acerca de ti.

Si vas a tener tu mirada en el retrovisor, vas a estrellarte. Enfócate y piensa en qué tipo de mujer te gustaría convertirte, a dónde quieres llegar, quién quieres ser y qué estás haciendo para lograrlo. ¿Te unes?

Promesa #6: Me prometo enfocarme en lo que realmente importa

Firma aquí:



Promesa #7: Me prometo cuidar mi corazón de la amargura

Siempre cuento aquella vez cuando una mujer me odiaba sin razón alguna, y después de varios años me citó a una comida. Llegó con unas flores y me pidió perdón. Parecía una tarea que le habían puesto. Dijo que le caía muy mal porque yo siempre estaba sonriendo y parecía feliz, mientras ella vivía una temporada muy amarga y no se sentía plena. "Su vida es perfecta", pensaba ella, y eso la hacía odiarme.

Cuando me entregó las flores, las dejé a un lado y le dije... "A mis 5 años mi padre nos abandonó. Años después nos echaron a la calle porque él no pagó el dinero al banco. Mi niñez fue empacada en cajas y tuve que aprender a ser adulta desde muy pequeña. Tomaba el bus con mi hermano siendo niños y jamás nadie me ayudó con una tarea. La vida me obligó a crecer demasiado rápido y nadie me preguntó si quería hacerlo.

No tuve tiempo para soñar en una navidad o hacer cartas al niño Dios pidiéndole lo que quería, sino lo que mi madre pudiera pagar porque sabía que Papá Noel era ella, -se notaba demasiado en sus ojos el deseo de darnos algo más-. Así que mis cartas eran sencillas: "Quiero un CD de Shakira". O "quiero un pantalón amarillo".

"Hoy cambiar y amarme me da la gana, y me da esa gana porque tengo ganas de vivir intensamente. Para mí la vida ha sido construida desde preciosos instantes, y los más caóticos han sido artistas de mi alma. Hoy miro atrás y me río por lo que ayer lloraba, y los suspiros que me invaden, me quedan cortos. Hoy quiero más y voy por más".



No pedía barbies porque aunque salieran en el televisor, mi mamá seguro no podía comprarlas. Siendo menor de edad empecé a trabajar para ayudarla, me pagué la universidad sola con tres trabajos a la vez, me rechazaron en muchos trabajos porque me crucé con mujeres llenas de envidia, recibí la humillación de personas que se creían con el derecho de hacerlo deliberadamente, me robaron varias veces y estuve sin empleo por casi dos años en medio de mi necesidad. Me han hecho la vida imposible en algunos trabajos, y algunas personas decidieron no pagarme mi salario a pesar de que llegaba en bus con dinero prestado al lugar donde debía trabajar. Y lo que te cuento es poco, créeme, podría escribir un libro.

No tengo ni idea acerca del por qué de tantas injusticias... pero sí sé dos cosas: la primera, que Dios está conmigo. Y la segunda, como lo he mencionado ya, **que la felicidad que tengo puesta, Jesús me la dio para que se quedara aquí. El mundo no me la dio, y el mundo no me la puede quitar**". Enseguida le dije en medio de lágrimas: soy la mujer más feliz que conozco y sé reír porque he llorado tanto que no podría contarlo por más que intentara.

Ella lloró conmigo y me dijo algo que ahora uso para ayudar a otras mujeres: no te ves como una persona que tenga problemas y eso genera envidia. Esa frase me dio vueltas, ¿por qué una mujer tendría envidia de otra que parece feliz? **Porque ella está hundida en la amargura. ¿Y por qué está allí? Porque decidió que las circunstancias definen su propia felicidad.**

Te voy a dar un consejo, y te lo he repetido ya varias veces: deja de ser un bendito barco a la deriva y encuentra un ancla, porque cualquier tormenta te va a arrastrar. ¡Claro que he llorado en tiempos difíciles! ¿Qué quería esta mujer? ¿Que saliera llorando a la calle porque estaba pasando por un mal momento? ¡Nooo, amiga, eso sí jamás! Dios conoce mis lágrimas ¡pero yo conozco Su fortaleza! Y cuando me caigo, me demoro muy poco en levantarme porque sé bien en quién he creído.

La vida me ha dado palo, pero durísimo, y sin embargo hay una belleza inesperada en medio del caos. El precioso instante en el que el amor se siente con más fuerza cuando hay necesidad. Lo hermoso de comer a la luz de la vela y reírme con las personas que amo. Lo cercana que se sentía la respiración de mi madre cuando



dormíamos los tres en la misma cama. La incomodidad de que me faltara el aire en medio de los dos al dormir, pero sentir a mi hermanito y a mi madre tan cerca que percibirme sola era imposible.

La amargura es el resultado de no ver lo bueno que hay en medio del caos. Es poner el corazón en el lugar incorrecto. Siempre hay belleza en medio de la dificultad.

Promesa #7: Me prometo cuidar mi corazón de la amargura

Firma aquí:



Promesa #8: Me prometo no volver a decir nada negativo acerca de mí

“*Qué boba soy*”, “*no puedo hacer eso*”, “*yo nunca llegaría tan lejos*”. ¿Quién te dijo eso? ¿Quién te dijo que no podías lograr algo? ¿Quién te mintió de esa manera? ¿Quién te dejó hablar así de ti? ¿Acaso no debieron correr a decirte: “no digas eso, tú eres capaz”? ¿Quién guardó silencio la primera vez que lo dijiste? Hay una pena ajena que retumba en los oídos de quien escucha una frase como esa. Puede que sea tan habitual que cualquier intento por contradecir a una persona que habla así acerca de sí misma, sería en vano.

Ahora tú hablas así y vas soltando frases acerca de ti como si te hubiesen programado para castigarte de cualquier manera, y dime hasta cuándo... y dime cuándo... ¿cuándo te dijeron que era normal hablar de ti como si fueras un pedazo de basura? ¿Cuándo fue normal decir que no eres capaz de lograr algo? ¿Quién se burló tanto de ti como para que pensaras que eres eso...?

Una de las metas que necesitas anotar en letra grande es dejar de hablar mal acerca de ti, pero no para “atraer” cosas buenas como te venden ahora, que si hablas positivo entonces lo positivo llega. No. Es más bien porque no tienes por qué hablar mal de ti ni de tus capacidades. Si alguien te dijo que no podías hacer algo, no hagas caso, ¡lo puedes todo!

Es que uno debe cuidar la forma como se refiere a sí mismo. Puede que el mundo te haya hecho creer que eres “tonta” pero no es cierto, no eres eso, eres mucho más, eres inteligente, eres capaz, eres sabia, ¡tú puedes hacerlo! En lugar de decir “ay, qué tonta, se me olvidó cancelar esta cita”, ¿puedes decir “olvidé cancelar la cita”? ¿Sería mucho pedir? Es que eres tú quien les da a los demás la autoridad para tratarte como tú quieras. Si hablas mal de ti, ¿por qué alguien más no haría lo mismo?



En ocasiones se me cae alguna cuchara, o riego algún líquido y la gente está lista para decir cualquier cosa en forma de burla. Si no son personas con las que quiero reírme sobre lo ocurrido -porque pienso que son burlonas- o no quiero darles permiso de acercarse, no hago ningún comentario, limpio y sigo hablando de lo que sea que esté diciendo. Yo y solo yo le doy la importancia que quiero a cada cosa que tenga que ver conmigo, ¿es claro?

Entonces haz un trabajo consciente acerca de las palabras que usas cuando te refieres a ti o a algo que hiciste. Mereces respeto, pero debes empezar por dártelo tú misma.

“Soy una idea en el cielo de Dios Padre, nací y empecé en el cielo, y quiero terminar en él”.

Por otro lado, cuando te encuentres pensando o diciendo algo negativo acerca de ti misma, trata de reformularlo en términos más positivos y constructivos. Enfócate en tus fortalezas y logros en lugar de resaltar tus debilidades. Eso no sirve para nada más que para ser consciente de ello y trabajarlo con el fin de mejorar. Jamás le digo algo a alguien que esté mal en mí cuando no confío en esa persona. Jamás lloro delante de alguien que sé que no será un soporte. La vulnerabilidad se guarda para personas con las que se puede abrir el corazón, que a decir verdad, son contadas con una sola mano.

Ahora bien, una mujer sabia reconoce sus defectos, porque sabe que no es perfecta, si lo fuera no necesitaría un Salvador. Ser vulnerable y reconocer que te equivocas, que hay cosas que no hiciste bien o no dijiste de la mejor manera, es madurez, y debes estar lista para echarte para atrás cuando alguien te diga algo en lo que estás equivocada.



Celebra tu singularidad y aprende a respetar y trabajar en todas las partes de ti misma. Cada milésima, cada detalle, incluso cada olvido o debilidad, son hermosas partes de tu ser.

Por último -y más importante-, aléjate de personas que resalten tus debilidades. Que hablen de manera negativa acerca de ti, que no te respeten y en cambio se burlen de tus errores. Que te digan que no serás capaz nunca, que no naciste para esto o aquello, que tú estás para quedarte en casa sin hacer nada, que nunca alcanzarás lo que sueñas. **Vete de cualquier lugar donde se burlen de tus metas.** En cambio rodéate de personas que te animen, que crean en ti y en tus capacidades. Necesitamos apoyo y hay personas dispuestas a brindarlo, pero un montón de individuos que en definitiva no.

Promesa #8: Me prometo no volver a decir nada negativo acerca de mí

Firma aquí:



Promesa #9: Me prometo conocerme

Tantas personas en redes sociales intentando conocer a otras a como dé lugar. En la cita le pregunta su comida favorita, qué le enoja, qué le hace reír, qué le hace llorar. Una vez enamorada, quiere saber hasta cómo duerme, qué regalarle, qué le haría sonreír. De repente se ve cambiando cosas de sí misma para agradarle, para no decir nada que pueda enojarlo, para comportarse “como es debido”.

Un día abandona sus propios sueños porque quizás él le pintó unos “mejores” o le dijo que lo ideal sería que se dedicara a *otra cosa*. Empezó a vestirse distinto, a hablar distinto, a mirar distinto, a sonreír distinto porque ella se conocía tan poco y él la conocía tanto que descubrió que haría lo imposible por agradarle sin importar el precio.

Su esencia se quedó en nada porque ella no se conocía. Dejó que alguien la cambiara. No tenía norte, y otro de sus barcos naufragó: el de su conocimiento de sí misma. Su capacidad de saber quién era, qué fuerza tenía su nombre, cuáles eran sus hábitos predilectos, qué cosas toleraba y con cuáles no podía convivir, cuál era su estilo, su color favorito, su helado ideal, su pasatiempo perfecto, su libro preferido. Cuáles eran sus sueños y cómo los lograría, cómo reía sin importar el qué, ni el cómo, ni el cuándo, ni el dónde, ni el por qué. Es que es muy fácil aceptarlo todo cuando uno no se conoce en nada.

“El ave canta aunque la rama cruja porque conoce lo que son sus alas”.

- José Santos Chocano

Mijita, antes de salir corriendo a buscar personas, conoce cada detalle de ti. ¿Sabes que hay días donde estás enojada sin saber por qué? ¿Sabes por qué es? ¿Cómo los manejas? ¿Qué es eso que no toleras? ¿Tienes una lista de no negociables? Esas cosas que no puedes negociar en una relación?



Necesitas conocerte primero para saber qué permites y qué no. Hay promesas intrínsecas, cosas que uno tiene arraigadas a su ser y que se ha prometido internamente nunca aceptar o nunca ser. Pero si no les pones nombre o les das forma, alguien va a utilizarlo en tu contra y terminarás aceptando todo lo que nunca quisiste porque de hecho ni siquiera sabías que no lo querías así.

Ejemplo:

- Soy honesta
- Soy impulsiva
- Soy radical
- Soy tierna
- Necesito tiempo conmigo misma
- Las amistades son importantes para mí

A partir de eso, en una relación:

- No acepto la mentira ni el engaño
- Trabajaré en mi impulsividad. En actuar con la razón.
- Cuando digo “no”, es NO.
- Quiero a una persona que me trate con amor
- Sacaré siempre el tiempo para mí
- No dejaré de verme con mis amigas

Te he insistido durante todo este libro que al que no sabe para dónde va, cualquier bus le sirve. Define tus prioridades, conócete, escúchate, respétate. Todo lo demás fluirá.

Promesa #9: Me prometo conocerme

Firma aquí:



Promesa #10: Me prometo libertad

Yo no sé definir la libertad. Pero libertad me suena a parar en ese café de la esquina, sacar un libro y que el capuccino sepa a cielo. Tener el celular apagado y el corazón despierto. Libertad suena a verse con amigas y reírse a carcajadas, llegar a casa y ponerse la pijama para servirse un chocolate caliente. Libertad a mí me suena a viajes, a pequeños instantes, a hacer felices a quienes amamos. Me suena a preparar una rica comida aún cuando estemos solas porque nuestro apetito no depende de la compañía, sino del deleite que hay detrás de pasar tiempo consigo mismo.

No sé definir la libertad, pero conozco bien a varias mujeres que la han perdido. Porque libertad es poder decir lo que se piensa y no tener miedo, es soñar igual y vestirse como venga en gana. Es no llegar al salón de belleza y decir que te corten el pelo como le gusta a fulanito, sino como a ti te apetece.

Una mujer jamás debe perder su libertad, mucho menos venderla. Así que tienes que luchar por defenderla a toda costa, y cuando estés tambaleando y sientas que estás perdiendo tu libertad, te paras firme y la recuperas. Que a ti nadie te dice cómo vestirse o si puedes hablar fuerte. Cuando te callen, por favor gritas. Porque la libertad es el antónimo de las cadenas, y las águilas no nacieron para ser amarradas. Las águilas nacieron para volar.

***“Todos tenemos un punto de quiebre, un giro.
Cuando estés creciendo, mucha gente reclamará
que vuelvas a ser la misma. Van a halarte.
Van a impedir que crezcas, ¡pero tú sigue!
A veces no es la gente del presente la que
necesita esa nueva versión de ti.
En el futuro alguien te espera.*”**



Ahora bien, debes decidir qué es para ti la libertad. Yo te hablo de tenerla en todas las áreas de tu vida: financiera, espiritual, emocional, libertad de expresión... pero la pregunta es ¿qué es libertad para ti?

De cualquier manera, cultiva la independencia en diferentes áreas de tu vida, ya sea emocional, financiera o profesionalmente. No dejes de abrazar tu autonomía para que así continúes tomando decisiones en el día a día que construyan tu propio camino. No importa el rol que desarrolles, si eres esposa, madre, novia, hija. La independencia y autonomía también pueden trabajar en equipo con alguien igualmente autónomo e independiente.

A la vez abre tu mente a nuevas experiencias y oportunidades. Explora, experimenta, conoce. ¿Qué tal si este año pides platos nuevos en el restaurante? ¿Y si te vistes distinto? ¿Y si no pasas la navidad en el mismo lugar sino en uno que jamás imaginaste? ¿Qué tal si exploras nueva música o nuevos lugares? ¿Qué tal si viajas a practicar un deporte extremo? Sal de tu zona de confort y atrévete a descubrir aspectos desconocidos de ti misma y del mundo que te rodea. Vuelvo a repetirte, no importa tu rol. Abre tu mente al mundo que te rodea. Y por favor, jamás pierdas tu libertad.

Promesa #10: Me prometo libertad

Firma aquí:



Promesa #11: Me prometo dejar de postergar mis metas

¿Te cuento una cosa? te vas a morir. ¡Sí, te lo prometo, un día te vas a morir! Y antes de eso, mirarás atrás y encontrarás que lo único que tendrás para contar será la historia de una vida llena de sueños aplazados. Eso si sigues diciendo que el lunes empiezas aquello que te prometiste, o haciendo listas interminables de promesas de año nuevo que quedarán en la libreta olvidada, y en la lectura que le darás el año próximo lamentándote por no haber logrado absolutamente nada. Te darás cuenta de que de lunes en lunes pasarán los años y habrás postergado tus metas y sueños, siempre esperando el momento perfecto, y el momento perfecto jamás llegó.

En el capítulo de tu vida que se está escribiendo justo ahora, tendrás que empezar a escribir líneas de acción en lugar de excusas. Tomar pequeños pasos cada día, desafiando la noción de tener que esperar a que todo esté perfectamente alineado. En lugar de ello, abrazar la imperfección y encontrar belleza en el proceso de crecimiento.

“Si vives en la fantasía de que lo harás mañana, de que te atreverás a eso mañana, te despertarás y no será mañana, será ayer y te lo habrás perdido”.

No tienes que esperar a que todo esté listo, perfecto o impecable, para dar el paso. Simplemente casarte con la idea de que en el camino lo irás perfeccionando. ¡Pero por favor empieza! Sé la protagonista de tu propia historia.



No, los cambios no serán instantáneos, pero podrás celebrar cada pequeño avance, cada tarea completada, cada meta alcanzada, y esto te recordará tu capacidad de crear cambios significativos en tu vida si empiezas eso hoy, no el lunes, no mañana, ¡hoy! y aprender una valiosa lección: hay poder en la acción inmediata y en el precioso regalo de vivir en el presente, no en el futuro, ni en la postergación.

¿Qué es eso que has venido postergando? ¿Por qué no lo empiezas hoy?

Promesa #11: Me prometo dejar de postergar mis metas

Firma aquí:



Promesa #12: Me prometo soltar el control

Ahora te encuentras en la última promesa que puede resonar profundamente en tu corazón. Quizás me digas que usualmente vives tu vida al máximo y no sientes que quieras tener el control en absoluto, pero tal vez te ha pasado que te encuentras en constante tensión cuando las cosas no salen como tú esperas.

Tal vez, y solo tal vez, te has encontrado frente a un ataque de ansiedad porque perdiste el trabajo que creías tener asegurado, o estás demasiado preocupada ante la asistencia a decenas de matrimonios y ninguno es el tuyo. Quizás tienes afán por ganar más dinero y no sabes cómo hacerlo, o ves que en las redes sociales otros la están pasando mejor que tú y sientes la presión de anhelar que eso cambie.

Bueno, esta es una invitación a liberarte de esas ataduras invisibles que te han mantenido en constante tensión, sobre todo si eres una mujer orientada a los logros y has sentido en algún aspecto de tu vida, por mínimo que sea, que estás atrapada en un espiral de estrés, enojo o ansiedad.

“Por años has esperado y aún no hay evidencias frescas de que Dios esté interviniendo en tu situación. ¿Qué haces? esperas en el Señor. Porque Dios promete que aquellos que esperan en Él, jamás serán defraudados”.

Te quiero decir que ha llegado el momento de observar tus propios temores y expectativas y reconocer que esa búsqueda constante de que todo salga como tú esperas, es una forma de protegerse de la incertidumbre, ¡y está bien! Es solo que aferrarse demasiado a las riendas hace que la magia de la improvisación que trae la vida misma, se pierda. La vida es una constante sorpresa y planearlo todo con



expectativa puede lograr que nada te sorprenda, o nada te alegre, y al contrario te enoje o te turbe.

De manera que es momento de soltar tus expectativas rígidas, gradualmente, y abrazar la flexibilidad confiando en la capacidad para adaptarte a ciertas circunstancias, y abrirte a nuevas posibilidades y experiencias que nunca imaginaste.

Te lo dice una mujer que tenía la vida planeada en su mente, con bastantes reglas y muros que nadie pudo traspasar. En realidad no lo haces por aburrida o algo parecido, sino porque seguro aprendiste desde pequeña a hacer las cosas sola y la vida te enseñó que eso era lo que estaba bien. Meter cada cosa en un cajón, organizarlo todo antes de poder enloquecerte y cumplir con lo que debías porque te empujaron a madurar demasiado rápido. Por eso las expectativas en cada etapa, o el miedo a sentir, a vivir, a respirar, a soltar...

La danza de la libertad se tiene que convertir en un hábito porque la vida da giros inesperados y no por eso las cosas están mal. Aprende a encontrar belleza en la imperfección. Deja de pensar que todos deben actuar como tú esperas, o que la gente debe hacer lo que se supone que es correcto. Que si tienes esa edad, ya deberías estar casada, o tener hijos, o no tenerlos... que deberías tener ya ese trabajo que se supone deberías tener. ¿Quién te dijo eso?

Confía en Dios y en los procesos que Él decide que debes vivir. Te prometo que todo lo que estás viviendo hoy, tiene sentido cuando miras hacia atrás. Sí, lo que hoy duele, mañana tiene sentido.

La vida solo se entiende cuando la unes en pequeños puntos del pasado. No hay incertidumbres en el camino con Dios, hay confianza de saber que en medio de todo y en cualquier etapa, todo saldrá bien.

Deseo que la promesa de soltar el control se convierta en un himno para ti. Quizás estás tan preocupada por esa deuda, o por esa relación, o por ese trabajo, que lo único que te hace falta es soltar en manos de Dios tus miedos, confiar en que todo



saldrá bien, y actuar conforme a lo que debes hacer. Haz tu parte, y Dios hará la suya. Solo te quiero recordar que no eres Superman y no tienes que solucionarlo todo. Respira y confía. Suelta el control y deja a Dios ser Dios. Todo estará bien.

Promesa #12: Me prometo soltar el control

Firma aquí:



¡Renace!

Podrías buscar en el diccionario el significado de la palabra “renacer”. Tú sabes que al pronunciarla hay algo que te llena insaciablemente, reconociendo que de verdad necesitas renacer a la vida, volver a despertar, vivir una vez más, regalarte el privilegio de volver a soñar... otra vez...

Vas a encontrar que renacer es resucitar, resurgir, retoñar, reaparecer, volver a brotar. Como una flor aplastada que después de eso nunca volvió a ser la misma. Una luz apagada, escondida bajo la mesa. Una estrella caída a miles de kilómetros de su lugar original.

Pero tienes que saber que renacer es una acción que no se ejecuta por sí sola. Necesita una fuerza exterior que ayude a completarla, pues por más deseos que se tengan, cuando se es una flor pisoteada, sin sol, agua ni cuidado, no es posible volver a vivir. Renacer es la promesa de que nos acercaremos a Dios para que dé vida a aquello que está muerto, para que su aliento, capaz de calmar la más escabrosa tempestad, sople sobre aquello que ha sido roto y le dé vida otra vez.

Y entonces tener la certeza de que pronto estaremos de nuevo en el camino, firmes y preparadas para lo que venga, seguras de que no nos faltará nada si Él está con nosotras.

Te darás la oportunidad de volver a sonreír aún cuando el mundo opacó esa sonrisa. *“Pon en manos del Señor todas tus obras y tus proyectos se cumplirán”* (Proverbios 16:3). Renacer es regresar a Dios y no olvidar ni borrar el dolor sino convertirlo en el escudo más grande, el galardón máspreciado que cuenta una historia: **hay belleza en las cenizas de un corazón donde alguna vez hubo dolor.**

RENACE.



“Porque en lugar de remendar mis piernas, me diste alas nuevas. Porque mi dolor lleva tu nombre en forma de esperanza. Porque he hablado con la suerte cara a cara, la de tenerte. Porque siempre me empeño en volver mientras tú nunca me has soltado. Porque me enseñaste que nací para sanar cuando el mundo me había dicho: constrúyete. Porque me diste tu parte aunque eso implicara romperte en pedazos.

Señor, mi sonrisa es un tatuaje con una historia que ahora tiene sentido.”



Acerca de la autora

Laura Alonso es una comunicadora social y periodista colombiana que actualmente se dedica al trabajo en medios de comunicación digitales en el mismo país. Atea por convicción propia y luego creyente por gracia de Dios, en sus más de 13 años en la fe se dedica a la enseñanza para mujeres acerca de espiritualidad, vida, hábitos y relaciones a través de sus redes sociales, conferencias y libros.

Te puedes comunicar con ella a través de su Instagram: [@lauralealonso](#) o al correo hola@lauralonso.com



Autor:

Laura Alonso

Edición y producción:

Laura Alonso y WOW Mira! Agencia de Marketing Digital, Bogotá, Colombia

© 2024 Laura Alonso. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor.

Primera edición: 2024

www.lauralonso.com - www.WowMira.com