

PARTE 1:
CONCEPTOS BÁSICOS

CAPÍTULO I

SIMPLIFICA

Te aviso: si estás buscando algo complicado, estás en el lugar equivocado. *El camino de la mujer feliz* llama a un retorno a lo básico. Hay (revela) una elegancia en lo simple, pues te lleva al corazón de lo que realmente importa. Y sin embargo también contiene una paradoja. Ser simple puede ser realmente difícil, al principio. Duele cambiar, despedirse y cambiar hábitos viejos, debilitadores, por otros más nuevos y motivadores. Por otra parte, la simplicidad puede ser muy fácil. Te lleva a desprenderte de lo no esencial para revelar quién eres realmente. Hay algo tremendamente ligero y liberador si se vive desde esa posición. Así que mientras puede que sientas que necesitas dar muchos pasos para llegar a la vida de tus sueños, una parte esencial de ti ya la ha alcanzado.

Tú *eres* salud. Tú *eres* felicidad. Son tus estados naturales. Tú ya tienes las respuestas. Dentro de ti ya tienes todo lo que alguna vez has deseado o buscado en otra parte. Por eso aquí no encontrarás rituales elaborados ni dogmas enrevesados. Ni “deberías” ni “debes”. Ni metas ni premios. Tu único proceso, y lo que descubrirás acerca de ti misma por el camino, es la verdadera recompensa. Este proceso puede volverse complejo, sin embargo, ya que la esencia de quién eres a menudo acaba pisoteada y tapada por tus dudas, preocupaciones y miedos. Esa esencia también es negada cada vez que le das la espalda a tu sabiduría interior, te mueves demasiado rápido por la vida, ignoras tu cuerpo y te aíslas de los ritmos de la naturaleza.

VIVIR DE DENTRO AFUERA

Al ir siempre con prisas, comprometernos con agendas desbordantes, y escuchar las exigencias dictadas por una autoridad exterior, ignoramos nuestra sabiduría interior, nuestros ritmos innatos y nuestra conexión íntima con los ciclos de la naturaleza. En vez de ser esclavas de las exigencias de otros, necesitamos empezar a confiar y vivir partiendo de nuestros propios impulsos internos. De otro modo, nunca sabremos cómo se siente una cuando reside cómodamente y con seguridad en su propia piel, soberana de sí misma.

Prueba esto

Haz una lista de todo lo que te crea estrés en tu vida actual. Incluye todo lo que se te ocurra, grande o pequeño. Después, al lado de cada ítem, escribe cómo te afecta esa situación estresante en particular. Por ejemplo, si el agente estresante es “demasiados e-mails que contestar”, pon al lado “ansiedad, respiración acelerada, presión para responder.” Eso es todo lo que necesitas hacer, por ahora no hay necesidad de encontrar soluciones. Descubrirás muchas en los días siguientes. Simplemente nombrando tus fuentes de estrés y cómo te afectan, encontrarás más alivio y espacio interior.

Recuerda a una mujer en tu vida, pasada o presente, que esté cómoda consigo misma. ¿Cómo te sientes cuando entra en la habitación, cuando se sienta a tu lado, cuando te habla? Seguramente no es una belleza deslumbrante en el sentido convencional, pero su saber estar y el respeto que provoca, simplemente por el hecho de ser ella auténticamente, la hacen desprender una luz llena de gracia, elegancia y misterio. Tú también puedes sentirte cómoda. Tú también puedes ser esa mujer.

Bajar el ritmo, escuchar y hacer menos cosas nos lleva de regreso a nuestra bondad básica, y solo desde ahí podemos emerger más fuertes, más brillantes y, en definitiva, más felices. Para sobrevivir de verdad y florecer como mujeres modernas, necesitamos empezar a vivir de dentro a fuera. Por cada vez que no lo hacemos, llevamos vidas frustradas. Y nuestros corazones se marchitan. A veces un poco. A veces mucho.

Mira a Claire, por ejemplo. Está casada, criando a un hijo de tres años, empezando a montar un negocio, viendo a clientes y llevando la casa. A menudo se queda despierta hasta las 2 o las 3 de la mañana para conseguir acabar un trabajo cuando la familia ya se ha ido a dormir, y unas horas después se ha de levantar para atender al llanto de su hijita. Invasada por una niebla mental y un cansancio físico extremo, está demasiado cansada para hacer ejercicio y en su lugar recurre al café y al azúcar para ir tirando. Sus hormonas se descontrolan, gana peso, se avergüenza y así se desconecta de su cuerpo y sus cambios de humor se intensifican. Todo esto desencadena una crisis en su matrimonio. Está metida en un ciclo sin fin donde intenta hacer tanto por los demás que no tiene energía para cuidarse y cada día está más enfadada, deprimida, agotada y resentida. ¿Te suena?

Como Claire, podemos sentirnos controladas por la mente y a menudo tener miedo de nuestros sentimientos. Manipulamos, extorsionamos y maldecimos nuestros cuerpos hasta que nos hundimos. Para algunas mujeres, esta lucha parece extrema; para otras, es una sutil batalla interior de vago descontento. Pero no tiene por qué ser así. Podemos tomar las riendas de nuestra salud y felicidad recordando simplemente quiénes somos en realidad: seres profundamente intuitivos y espirituales, íntimamente conectados con los ritmos y ciclos de la naturaleza. Y el primer paso consiste simplemente en mirar hacia dentro y dar la bienvenida a lo que te encuentres.

Para ayudarte a empezar, he aquí algunos ejemplos de temas que puedes incluir en tu diario:

- Los tres momentos del día en los que es probable que disponga de veinte o treinta minutos para escribir en mi diario.
- Algunas cosas que tengo ahora mismo en la cabeza y que no he tenido tiempo o lugar para hablar de ellas.
- De entre estas cosas, la que me siento más inclinada a explorar en mi diario.
- Las tres emociones principales que siento sobre esta situación, y dónde las siento en mi cuerpo (ejemplo: “Siento miedo en el vientre”).
- Dos formas concretas de ayudarme a mí misma frente a esa sensación (ejemplo: “Hacer una pausa, tumbarme boca arriba, colocar las manos sobre el vientre y hacer algunas inspiraciones profundas”).

NO ESTÁS SOLA

Cuanto más conectes contigo misma mediante procedimientos relevantes, como escribir tu diario, más te darás cuenta de una de las verdades de la vida más básicas y hermosas: *todas* estamos conectadas. Incluso yo diría que nos necesitamos unas a otras. Cuando vivimos en el aislamiento del ajetreo diario,

negamos los valores femeninos que nos curan y nos inspiran: conexión, colaboración, inclusión, cuidado, generosidad, expresividad y alegría. Según Louann Brizendine, autora de *The Female Brain*, tras solo ocho semanas en el útero, las neuronas de nuestro cerebro se transforman para generar estas cualidades mediante el desarrollo de las áreas que gobiernan la comunicación y la emoción (mientras que las neuronas en el cerebro masculino se concentran más en las áreas del sexo y la agresividad).¹

El poder de escribir un diario

Mis diarios han sido unos de mis mejores amigos durante las dos últimas décadas. Muchos de ellos están en mi casa, y cada uno cuenta los hitos que han marcado mi vida: mi primer amor, mi primer desengaño, mi primer año en la universidad, picos depresivos, expansiones eufóricas, nuevas casas, viajes por el mundo, y mucho más. Escribir en mi diario ha sido un medio crucial para desarrollar una confianza íntima en mi sabiduría interior y una válvula de escape para procesar libremente y sin censuras un malestar emocional que de otro modo se hubiera quedado encerrado en mi cuerpo.

Incluso si no has pasado por cambios vitales extremos, un diario ofrece un modo útil de examinar la intersección entre tus mundos interior y exterior día a día. Este proceso no puede ocurrir solo a nivel mental. Una transformación ocurre cuando te pones a escribir en la página y las palabras fluyen. Un testigo sabio surge de dentro de ti, el cual puede extraer las percepciones y la magia de lo que estás viviendo y ayudarte a ver cómo aplicarlas. Aquí reside un ingrediente importante a la hora de hacer surgir tu creatividad. Yo encontré el valor de escribir este libro después de seguir el plan de recuperación de doce semanas propuesto por Julia Cameron en *The Artist's Way*, y me comprometí a escribir por lo menos tres páginas en mi diario cada día. Cuando escribes un diario, incluso si solo es una página antes de acostarte cada noche, una parte más profunda de ti emerge y comparte su voz. No es tu mente. Es tu alma. Y tiene la llave de la felicidad verdadera.

La doctora Christiane Northrup, pionera de la salud de la mujer y autora de *Women's Bodies*, *Women's Wisdom* y *The Secret Pleasures of Menopause*, aboga por el uso regular del diario y lo emplea con miles de mujeres en sus viajes hacia una mayor salud y felicidad en todas las etapas de la vida. Puesto que el malestar emocional subyace en la raíz de la mayor parte de los problemas físicos y psicológicos de las mujeres, ninguna mujer puede permitirse vivir sin esta herramienta para la autorreflexión, simple pero tremendamente potente.

Necesitas escribir un diario para este viaje que emprendemos juntas. Si no tienes uno, acércate a tu papelería favorita para comprar un diario con el que te identifiques. No hace falta que sea caro: yo suelo gastarme menos de tres euros en los míos y son cuadernos de gusanillo sencillos con colores y diseños que me atraigan. Escribe dentro tu nombre y la fecha también, pues es divertido volver a lo que escribiste varios años (o incluso meses) atrás y maravillarte de lo mucho que has crecido.

Cuando intentas establecer una conexión más profunda contigo misma y con otras mujeres, juegas un papel principal a la hora de resucitar la medicina de la sabiduría femenina en tu familia, tu comunidad y tu mundo.

Helen vino a uno de mis mini-retiros “tienda roja” hace unos años. Estas tiendas rojas son retiros de tres horas para mujeres donde hacemos yoga y meditación, para ofrecer consuelo, descanso, intuición y sentido de la comunidad en medio de nuestras múltiples ocupaciones diarias. Helen, una mujer de

negocios triunfadora, pasa mucho tiempo viajando, dirigiendo reuniones y negocios de alto nivel. Empezó a venir a los retiros “tienda roja” porque estaba cansada de llevar siempre el control y anhelaba volver a conectar con su feminidad. En el retiro, se sentaba en un círculo de mujeres y finalmente podía sentirse lo bastante segura como para bajar la guardia. Cuando lo hizo, las lágrimas rodaron por sus mejillas. Sentía un alivio tan grande por poder relajarse, dejar de ser una mujer de hierro y disfrutar de la vulnerabilidad que sentía al decir la verdad sobre sus sentimientos. Por fin podía revelar su íntima necesidad y deseo de sentirse apoyada y aceptada por ser quién es, en vez de por lo que hace.

Hazte las siguientes preguntas: ¿En qué aspectos necesito ayuda ahora mismo? ¿Cuáles son mis necesidades básicas cada día? ¿Qué tengo que hacer para que mi vida funcione? ¿Qué necesito hacer para mantener vivo mi espíritu? ¿Cuántas horas de sueño necesito para sentirme bien? ¿Cuántas horas de soledad? ¿Qué comida me hace sentir bien? ¿Qué actividades me dan verdadera energía e inspiración? ¿Qué me hace feliz?

Después pregunta: ¿Cuántas de estas necesidades puedo satisfacer por mí misma, siendo realista? ¿A quién puedo pedir ayuda con las demás? ¿A una amiga, cónyuge, pariente, entrenadora, terapeuta, vecina, masajista, compañera de trabajo, empleada? Una de las mejores formas de conectarte a un sistema instantáneo de apoyo es uniéndote a un círculo de mujeres o iniciando uno. Durante milenios, los círculos de mujeres han sido puertos seguros, exentos de toda crítica o censura. En estos círculos las mujeres se reúnen para crear, celebrar, llorar y crecer. Si todavía no formas parte de un grupo así, puedes visitar www.TheWayoftheHappy.Woman.com para encontrar un grupo cerca de ti, unirte a nuestro Círculo Virtual de Mujeres (Virtual Women’s Circle) o aprender cómo crear uno.

Como mujeres, estamos hechas para reunirnos y hacernos amigas. Así que este año (y el que viene, y al otro), intenta contactar con otras mujeres. Observa lo que pasa cuando dejas de ser siempre la que da. Pide ayuda. ¡Recíbela! No estás sola.

UNA NUEVA DEFINICIÓN DE SALUD, FELICIDAD Y EQUILIBRIO

Todas tenemos algunos sentimientos, partes del cuerpo o aspectos de nuestras vidas que son difíciles de afrontar. Pero es al ponernos frente a lo que más tememos, en vez de huir de ello, cuando estamos realmente vivas y somos dueñas de nuestro auténtico poder. Y de eso se trata: estar presente para lo que tengamos delante, como si fuera lo más importante del mundo, porque en realidad lo *es*. Cuando logras hacer esto, incluso si estás enferma o incapacitada, todavía puedes estar sana porque vives de acuerdo con el orden natural de las cosas. Vivir así genera una luz interior que resulta contagiosa. Mi abuela, que murió a los noventa y un años, vivía así. Apenas hacía ejercicio o comía verduras, pero desprendía una luz interior y una alegría infantil porque se sentía satisfecha con su vida y siempre estaba rodeada por gente a la que amaba. Imagina a alguien que conozcas que hace ejercicio todos los días, solo come alimentos orgánicos y tiene un vestuario maravilloso, pero que siempre pone mala cara y nunca sonríe. Sin duda, los hábitos externos tienen mucha importancia, pero en el fondo la salud es un estado *interior*. Es la capacidad de estar contigo misma y con aquello que la vida te traiga. Es tener una actitud abierta de corazón y la voluntad de confiar en que aquello que nos encontremos en mitad del camino *es* el Camino en sí.

Otra palabra para el tipo de felicidad que estoy describiendo es *contento*. Quiere decir estar cómoda con los momentos buenos y los momentos malos de la vida. Ampliar tu espectro de sentimientos. En vez de ir a lo seguro en el país del gris monótono, te lanzas a por todo el arco iris de emociones, del rojo al violeta, confiando en que todo lo que experimentas cambiará, y a lo largo de todo el proceso, *tú estarás*

bien. Cuando dejas que la felicidad sea un estado general que no depende de tus estados de ánimo ni tus circunstancias, te otorgas el poder suficiente para encontrar el lado bueno en todas las situaciones. Cada bache en el camino te proporciona una oportunidad de descubrir tu verdadera felicidad. Piensa en las mayores crisis de tu vida. ¿Qué te aportaron? Ahora reflexiona sobre algunos incidentes menores ocurridos hoy o esta semana (rompiste tu plato favorito, te peleaste con tu pareja o te manchaste la blusa de café). Incluso estos pequeños accidentes contienen lecciones cuando estás dispuesta a encontrarlas (cómo prescindir de cosas que te gustan mucho, cómo hacer lo correcto sin tener razón necesariamente y cómo no tomarte demasiado en serio). Esas lecciones son los ladrillos para construir la felicidad duradera.

“Luchar o huir” frente a “proteger y cooperar”

Nuestro sistema nervioso funciona a dos niveles diferentes: el simpático, o “luchar o huir”, y el parasimpático, o “proteger y cooperar”. Toda mujer necesita saber cambiar del primero al segundo regularmente. La respuesta simpática se caracteriza por lo siguiente: respiración, pulso y ritmo cardíaco acelerados, provocados por la rápida liberación de las hormonas del estrés. Cuando vivimos impulsadas por la adrenalina, nuestro cuerpo se vuelve loco: las hormonas se descontrolan, el metabolismo se ralentiza, el sueño se vuelve irregular, los niveles de azúcar en sangre se alteran y los estados de ánimo van y vienen. Se trata del estado estresante en el que vivimos la mayoría hoy en día y a partir del cual la enfermedad surge.

Sin embargo, cuando la respuesta parasimpática, también llamada “descansar y digerir”, entra en acción ocurre justo lo contrario: la curación. Los ritmos respiratorios y cardíacos bajan, la circulación vuelve a los órganos en la parte superior del cuerpo (lo cual facilita la digestión) y todo el organismo se encuentra cómodo. Lo ideal sería vivir así la mayor parte del tiempo, hasta que nos encontráramos con una amenaza seria que nos exigiera actuar. Nuestro cuerpo encuentra su equilibrio innato cuando está en el modo parasimpático y las hormonas que nos hacen sentirnos bien, como la oxitocina (asociada generalmente a la inducción de las contracciones uterinas, la producción de leche materna y la unión entre la madre y el recién nacido en el proceso del parto) fluyen a través nuestro.

Apodada “la hormona del amor”, la oxitocina ofrece unos beneficios que se extienden mucho más allá del parto. Muchos de los beneficios de salud que asociamos con experiencias cotidianas agradables y vínculos sociales fuertes empiezan con la oxitocina, pues reduce las hormonas del estrés y ayuda a bajar la presión sanguínea. La oxitocina es liberada en el cerebro en respuesta a cualquier actividad que te aporte alegría y también en respuesta a actos sencillos como los abrazos, besos y el simple contacto, como por ejemplo coger a alguien de la mano.²

Los beneficios de la hormona del amor en las mujeres siguen descubriéndose. Un estudio de la UCLA (University of California, Los Angeles) reveló que cuando las mujeres sufren estrés y buscan un apoyo, la respuesta “proteger y cooperar” entra en acción y se libera oxitocina, lo cual ayuda a contrarrestar la respuesta “luchar o huir”.³ Resumiendo, la ciencia ahora confirma lo que las amigas siempre han sabido. Nos necesitamos unas a otras.

Cada día, en la medida de lo posible, apoya la producción de oxitocina en tu cuerpo mediante la conexión con otros y haciendo cosas que te resulten placenteras, pues el disfrute propio es una de las medicinas más potentes que te puedes ofrecer a ti misma.

Incluso si no te consideras una “persona feliz”, eso puede cambiar (¡te lo dice alguien cuyas heroínas de la infancia fueron Sylvia Plath y Anne Frank!). Prestar atención a lo que agradecemos, a lo que funciona y hacer algo que nos dé placer (dormir y comer bien, hacer ejercicio, relacionarnos con los demás, practicar el sexo), puede ayudarnos a cambiar nuestra percepción de la felicidad. Pero conlleva un esfuerzo. Nada es espontáneo ni mágico con respecto a la felicidad. Tienes que desarrollarla, participar en ella y amasarla como si fuera pan para poder disfrutarla después.

Finalmente, necesitas una nueva definición de la palabra *equilibrio*. No me refiero a hacer equilibrio mientras haces malabarismos con todas las pelotas de tu vida –relaciones, carrera, familia, salud, economía, espiritualidad– sin que se te caiga ninguna. Ese tipo de equilibrio es una falacia. En lugar de eso, *equilibrio* significa para mí dos cosas: primero, bajar el ritmo y sincronizarse con los ritmos de la naturaleza para restaurar tu estado interior de homeostasis, y segundo, tener claras tus prioridades y estructurar tu vida en consecuencia.

Prueba esto

En tu diario, en la parte izquierda de la página, haz una lista de todos los papeles que juegas (madre, hermana, jefa, esposa, hija, amiga). Deja unas cuantas líneas en blanco después de cada papel. Después, al lado de cada papel, haz una lista de las responsabilidades que tienes en ese papel. Cuando acabes, numera los papeles del más importante al menos importante. Con un rotulador o un lápiz de color, haz un círculo alrededor de los tres papeles principales para recordarte en qué se quiere centrar tu corazón cuando los demás empiecen a tirar de ti.

¿Has incluido tu relación contigo misma en esa lista? Si no lo has hecho, eso está a punto de cambiar. *Siempre* ponte a ti en el primer lugar de tu lista de prioridades.

Cuando nos salimos de nuestro camino, nuestro cuerpo sabe cómo volver a la homeostasis. Quiere que tengamos la temperatura adecuada, la cantidad de energía correcta según el momento del día, la estación del año o la etapa vital. Quiere que tengamos la cantidad adecuada de agua, fuego, tierra y aire en nuestro mapa celular. Quiere que nos estiremos hacia la luz para crecer y evolucionar. El planeta y todas sus criaturas también saben de equilibrio, de prosperar en un equilibrio divino entre todos los elementos. En este libro espero enseñarte cómo alinearte con ese equilibrio primordial.

La segunda definición te llama a ser realista acerca de lo que ocurre en tu vida y centrarte en lo que valoras más. Quizá has tenido un bebé, o estás emprendiendo un negocio, o estás a punto de mudarte a otra ciudad. Todo esto forma parte de la vida, y no tenemos que fustigarnos por perder el equilibrio cuando dejamos de ir al gimnasio regularmente o comemos más pizza de lo normal porque no tenemos tiempo de cocinar en los momentos de transición. A corto plazo, a veces necesitamos dejar algo de lado en aras de un objetivo más importante. El verdadero equilibrio consiste en ser luchadora cuando se trata de lo que más te importa y ser tolerante contigo misma cuando la vida te juega una mala pasada. Este tipo de equilibrio necesita claridad, adaptabilidad y flexibilidad.

EL AUTOCUIDADO NO ES EGOÍSTA

Tanto si nos damos cuenta como si no, la mayoría de las mujeres hemos sido educadas para poner lo que necesitamos en un segundo plano respecto a lo que necesitan los demás. Sin embargo, no tienes nada

que ofrecer si tu depósito está vacío. Necesitas llenarte primero antes de ofrecer algo de lo que te sobra a los demás. Si no, vas de cabeza hacia el agotamiento y el resentimiento. Pregúntate esto: si tu madre se hubiera cuidado más, ¿habrías tenido una infancia mejor? Probablemente tu respuesta sea un sí clamoroso. Ser un modelo de autocuidado para tus hijos es uno de los regalos más valiosos que les puedes hacer. Estarás demostrando un componente esencial del bagaje necesario para permanecer felices y sanos como adultos. Igual que en un avión se nos explica que los adultos se han de poner las máscaras de oxígeno antes de ayudar a sus hijos, en la vida tenemos que satisfacer nuestras propias necesidades antes de ocuparnos de las necesidades de los demás.

Una de mis profesoras de yoga y meditación, Sarah Powers, viaja por el mundo con su marido y se dedica a la enseñanza mientras atiende a la escolaridad de su hija en casa. Parece un estilo de vida estresante, y lo sería si no practicara diariamente yoga y meditación y acudiera a algunos retiros cada año. Ella y su marido se turnan para poder irse. Lo consideran crucial para su desarrollo, para estar felices y realizados, y para ser un modelo para su hija y servirle como modelos de adultos sanos. En tu vida, ¿qué necesitas o quieres realmente pero has estado posponiendo porque crees que es egoísta? ¿Tener tiempo para hacer algo de ejercicio cada día? ¿Contratar a una canguro para poder dedicarte una tarde? ¿Permitirte una limpieza de cutis cada mes, comprarte flores o irte con tus amigas un fin de semana? Quizá podrías pasarle el biberón a tu pareja para que te sustituya en la toma de la noche y así puedas recuperar sueño. ¡Adelante! ¡Te doy permiso para que te cuides mucho y seas “egoísta”!

CONTAR TU HISTORIA

La siguiente historia ocurrió un invierno en una clase de yoga en Chiang Mai, Tailandia. Para empezar, nos sentamos en un gran círculo, y pedí a cada mujer que se presentara, compartiera cómo se sentía en ese momento y nos contara qué necesitaba recibir del grupo ese día. Una de mis alumnas más antiguas, Mónica, había llegado tarde y se escondía en las afueras del círculo cerca de la puerta. Cuando le tocaba compartir, le invité a sentarse en el círculo y respirar profundamente varias veces para “aterrizar” antes de hablar. Yo sabía que Mónica estaba pasando una mala época: una crisis matrimonial al mismo tiempo que criaba a sus dos hijos y desarrollaba su carrera.

Prueba esto

En tu diario, cuenta tu historia completando las frases siguientes. Si ya tienes experiencia en escribir diarios, no dudes en transformar estas frases en párrafos y escribir todo lo que quieras.

1. Mirando atrás en mi vida, yo diría que los cinco acontecimientos principales –buenos y malos– que han conformado quién soy incluyen:
2. De estos cinco, yo planifiqué ____, y los otros ____ fueron inesperados.
3. Las tres lecciones más importantes que he aprendido en mi vida a partir de estos acontecimientos incluyen:
4. Dos cosas que me encantan de mi vida ahora:
5. Dos cosas que me gustaría mucho cambiar respecto a mi vida actual:
6. Dos cosas que estoy dispuesta a invitar y recibir en mi vida ahora son:
7. Algunos de mis objetivos y sueños que parecen un poco locos y que casi me da vergüenza admitir

son:

Cuando acabes, elige un momento tranquilo en el cual sepas que puedes estar sola. Métete en el baño y cierra con pestillo, quizá cuando los niños ya se hayan acostado. Enciende una vela y siéntate frente a un espejo. Vuelve a leer lo que has escrito para ti misma. Verbaliza tu historia y recibe tu verdad. Mírate a los ojos y contéplate a ti misma realmente. Cuando acabes, hónrate de alguna manera –me gusta poner mis manos delante de mi corazón en posición Namaste (Namaste es una palabra en sánscrito que significa “la luz dentro de mi hace una reverencia a la luz dentro de ti”)– y suavemente haz una reverencia –a veces sonrío y digo “Te quiero, Sara”–. Después solo tienes que ser consciente de cómo te sientes y dejar pasar unos minutos de espacio y silencio antes de seguir con tu día o tu noche.

Mi propia felicidad verdadera solo llegó a mí cuando asumí todo lo que constituía mi realidad, especialmente las partes que no quería confesar, y mucho menos tener. Tú no eres diferente. Mira honestamente a todo lo que sientes y experimentas. Míralo. Dale la bienvenida. No le des la espalda. Empieza a acostumbrarte y estar cómoda con lo incómodo. Respira profundamente, y confía en que tienes la capacidad de contenerlo todo. Seguramente tu historia incluye altos y bajos: momentos en que te sentiste vibrante, segura y activa, y otros en los que te sentiste derrotada e insegura, o ya no te reconocías a ti misma o a tu vida después de un gran cambio. Estos ciclos viven en todas nuestras historias, a gran escala o a pequeña escala. Pasemos a examinar más de cerca dichos ciclos.

Mónica fijó sus ojos cansados en el espacio vacío del centro del círculo, con los hombros echados hacia delante. “Estoy aquí porque sabía que tenía que venir”, dijo, mientras su voz y su cuerpo empezaban a temblar. “Y, francamente, no puedo saber lo que necesito ahora mismo. Supongo que solo necesito saber que puedo estar aquí como estoy ahora, sin necesidad de darle nada a nadie. Estoy tan cansada”. A medida que su voz se apagaba, las lágrimas resbalaban por sus mejillas. Todas empezamos a respirar más profundamente, conmovidas por el valor de Mónica, que había expresado una verdad conocida por todas las mujeres en lo más íntimo de su corazón y su vida.

A lo largo de la clase observé a Mónica haciendo los ejercicios y vi que irradiaba una ternura, elegancia y sinceridad absolutas. Irónicamente, Mónica, que es una mujer físicamente fuerte, parecía más poderosa que nunca el día en que se había dejado llevar por su propia debilidad.

RECUERDA

- Identifica las fuentes principales de estrés en tu vida y cómo te afectan.
- No tienes por qué hacer esto sola. Déjate ayudar por las palabras de este libro. Reconoce a todas las personas o cosas de tu vida que te alimenten a ti y a tu viaje.
- Desempolva (o compra) un diario. Escribe regularmente para intimar más contigo misma y hacerte amiga de la voz de tu sabiduría, tu alma.
- Practica el arte de recibir. Piensa en qué aspectos necesitas ayuda, y pídelas.
- ¿Con qué pelotas haces malabarismos? ¿Cuáles son más importantes para ti ahora mismo? ¿Puedes darte permiso para concentrarte solo en esas cosas por un tiempo?
- Cuídate a ti misma primero. El autocuidado no tiene nada de egoísta.
- Conoce tu historia. Escríbela. Reconoce lo que te ha llevado hasta aquí. Celébralo, y compártelo

con otras personas.

¹ Louann Brizendine: *The Female Brain*, Nueva York: Morgan Road Books, 2006, p. 14.

² Thomas Crook: "The Natural Love Drug". Disponible en <<http://www.mindfood.com/at-natural-love-drug-happiness-family-friends.seo>>.

³ Gale Berkowitz: "UCLA Study on Friendship among Women". Disponible en <<http://www.anapsid.org/cnd/gender/tendfend.html>>.