7 cartas para transformar tu vida

Reflexiones y estrategias psicológicas
para desbloquear tu camino
y crear la vida que mereces

POR LA AUTORA DE *FEMINISMO TERAPÉUTICO*

María Fornet

«Dime, ¿qué piensas hacer con tu única,
salvaje y preciosa vida?»
Mary Oliver

Safecreative © 2025. María Fornet

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Número de registro: 2501130627108
Primera edición: 13 enero enero 2025
Título original: *7 cartas para transformar tu vida*

Índice

Visualiza tu mejor vida

Sobre la autora

¿Por qué 7 cartas?

Carta primera

Carta segunda

Carta tercera

Carta cuarta

Carta quinta

Carta sexta

Carta séptima

Despedida

Punto de Inflexión

Recordatorio

Visualiza tu mejor vida

Antes de comenzar con estas siete cartas, quiero hacerte un regalo muy especial.

Descárgate gratis esta visualización guiada por mí en audio y úsala para entrenar tu mente e imaginar vívidamente qué aspecto tiene tu mejor vida:

- Cómo es tu situación familiar ideal
- Qué aspecto tiene la casa de tus sueños
- Cómo te sientes y ves en tu mejor versión
- Cuál es el trabajo perfecto para ti
- De quién estás rodeada
- Qué ves desde la ventana de tu hogar
- Cómo te ves a ti misma

Haz una fotografía de este QR y escúchalo tantas veces como quieras:

Visualizar te servirá para:

- Preparar tu mente para la posibilidad de una vida más abundante
- Familiarizarte con la idea de una vida mejor
- Descubrir tus propios valores
- Entender y definir dónde pones tus límites
- Habituarte a realidades diferentes
- Cultivar una mentalidad de éxito y crecimiento
- Descubrir cosas de ti misma que de otro modo no descubrirías
- Inclinar la mente hacia aquello que deseas

Vamos, te espero.

Descárgatelo en www.mariafornet.com/mejorvida o haz captura de pantalla de esta imagen para poder entrenar tu mente con frecuencia.



**Escríbenos a equipo@mariafornet.com si te encuentras con alguna dificultad técnica.*

Sobre la autora

María Fornet es escritora de ficción y no ficción, y psicóloga especialista en *Coaching Psychology* con perspectiva de género.

Lleva más de media vida entregada a ayudar a otras mujeres a entender qué quieren hacer con su vida y cómo llegar hasta allí a través de su trabajo. Todos sus libros y su reputado espacio *Punto de Inflexión* están diseñados para acompañar a lectoras comprometidas con su desarrollo personal y su paso el mundo.

Entre sus libros figuran ensayos como *Feminismo Terapéutico* y *Abundancia Femenina* (Urano, 2018-2021) y novelas como *Las mujeres de la familia Medina* (Almuzara, 2019), *Azul Capitana* (Cáprica Ed., 2020). También su proyecto más reciente, su exitosa saga *Universo Santaurora*, una serie de intrigas domésticas en un barrio de lujo de la Costa del Sol que comienza con la obra *Una boda a medianoche*.

Durante años trabajó como directora de la formación y el desarrollo de una organización al servicio de las mujeres en Londres y formó parte del comité de dirección de una ONG dedicada al apoyo a mujeres en riesgo de exclusión de la misma ciudad.

Su anterior programa de psicoeducación *El Faro: guía para trazar un Plan de vida* y sus sesiones de coaching, la han permitido acompañar a miles de clientas en más de treinta y cinco países, convirtiéndola en la coach mejor pagada de España en su categoría.

A día de hoy, María vive en la montaña de Málaga con su marido, sus dos hijos y su perrito, Bubú. Dedica el día a leer literalmente cualquier cosa que caiga en su Kindle, a pasear con su familia y a escribir contenidos con el objetivo firme de que os ayuden a crear una vida mucho mejor.

Justo como una vez soñó.

¿Por qué 7 cartas?

He querido crear estas *7 cartas para transformar tu vida* con la idea de quien elabora una receta base usando siete ingredientes imprescindibles.

Para su confección, necesitaremos usar todos y cada uno de estos ingredientes, aunque la dosis, el orden y sus particularidades dependerán de cada una.

Lo dejo a tu gusto, a tu capacidad, a tu empeño y, también —es así—, a la suerte.

Allá vamos.

Receta para «Una Gran Vida». Ingredientes:

1. Toma de decisiones
2. Disciplina
3. Autoconocimiento
4. Habilidades de diseño de vida
5. Autoconfianza
6. Autocuidado feminista
7. Capacidad de paso a la acción

Carta primera

Deja de dudar de cada una de tus decisiones

Queridísima lectora:

Cuando pienso en todas las cosas que nos han quitado a las mujeres a lo largo de la historia, creo que todo se resume en un solo punto: el de la agencia propia. Autonomía para generar y disponer de nuestros recursos, seguridad para tomar nuestras propias decisiones, libertad para dirigir nuestras vidas, para ser las personas que elijamos ser.

La socialización de género, pienso, es justo esto: una instrucción violenta que nos impone no solo lo que tenemos que ser, sino lo que hipotéticamente podríamos ser llegado el caso. Esto es, a todas luces, aún peor: me parece todavía más violento, más cruel y macabro, que se nos cercene la posibilidad, nuestro sueño, nuestra ambición.

Por eso me resultó que esta primera carta debería de hablar justo de esto: de la toma de decisiones. De autonomía, de volición, de la expresión escogida de la voluntad más íntima: qué quieres, cómo lo quieres, qué planeas hacer para conseguirlo.

Las mujeres decidimos mal porque el patriarcado ha querido que así sea. En todos los años que he acompañado a mujeres —miles de mujeres, en cada rincón del mundo— para averiguar qué aspecto tenían sus vidas ideales y cómo materializarlas, me he encontrado con que no sabíamos decidir. Nunca me ha extrañado un poco: el músculo decisional, como ocurre con el resto —el trapecio, los cuádriceps, los isquiotibiales—, crece o decrece según la tensión que le apliquemos. A más uso, a más tensión, a más *dolor* —cualquiera que entrene fuerza sabe que el esfuerzo implica, necesariamente, una cierta dosis de resiliencia—, en mejor estado se encontrará nuestro músculo.

Fortalecer los isquiotibiales, yo lo sé bien, duele. Aprender a decidir duele también. Me gusta siempre recordar que decidir cuesta porque decidir, invariablemente y en cada caso, implica una renuncia. Nadie se atasca en el proceso decisional preocupada por la posible ganancia: es la pérdida, la renuncia, aquello que dejaremos atrás lo que nos hace pensárnoslo una y otra vez.

El problema no suele ser la falta de opciones, sino el miedo que sentimos al enfrentarnos a ellas. Ese miedo a tomar la decisión equivocada puede ser tan grande que preferimos no hacer nada, quedándonos estancadas en la duda. Apuesto a que lo conoces bien.

Querría decirte que no estás sola en este proceso. Todas, en algún momento, hemos sentido esa presión. Pero hay algo increíblemente liberador en saber que, incluso en medio de esa incertidumbre, podemos movernos hacia adelante. Que la vida puede avanzar a pesar de la incertidumbre, a pesar de los miedos, a pesar de no disponer de todas las respuestas de antemano.

Ocurre también que uno de los obstáculos más comunes que enfrentamos es el miedo al juicio externo. El «¿qué pensarán de mí?» que tan bien conocemos. Ese temor, tan arraigado en nuestra educación, nos empuja a buscar validación en los demás, a temer sus opiniones, a ponerlas incluso por delante de las nuestras. Nos preocupa lo que otros puedan pensar o decir sobre nuestras elecciones. El miedo al juicio externo es una barrera muy real, que siento que está arraigado en las dificultades históricas con las que han contado las mujeres: no hace tanto que sin el beneplácito de nuestras familias, de nuestros esposos, de nuestros tutores, nuestro destino estaba condenado a la pobreza o la vergüenza social. Pienso que esa tara, esa suerte de miedo ancestral, no acaba de quitársenos nunca.

Así que de tan poca práctica que le hemos puesto filogenéticamente a esto del entrenamiento decisional, nos encontramos con una consecuencia inevitable: la falta de confianza en nosotras mismas. ¿Te has sentido alguna vez incapaz de tomar

una decisión porque dudabas de ti? ¿Has preguntado a todos una y otra vez antes de dar el primer paso? Yo sí, y querría animarte a que la siguiente vez que entres en ese bucle te muerdas la lengua. Que recuerdes de dónde procede ese miedo —de la falta de práctica— y el único modo de vencerlo: practicando.

Practicar es el único modo de fortalecer un músculo oxidado. Poner una repetición tras otra aumentando el peso —en nuestro caso, decidir sobre temas cada vez más cardinales— es el modo más seguro de ganar confianza en tu propia capacidad de decidir. Repítete «nadie me conoce mejor que yo misma», «tengo dentro de mí todas las herramientas que necesito para tomar una buena decisión».

Como querría que estas cartas fueras breves y accionables, se me ocurre acabar esta hablándote de un aspecto verdaderamente importante en esto de la toma de decisiones. Hemos hablado más arriba sobre cómo es la opción a la que renunciamos la responsable de nuestra paralización: nadie se estanca en la vida obsesionada con todo aquello que podría ganar. Es la elección que dejamos atrás la que nos angustia, la que nos hace dudar, la que nos quita el sueño por las noches.

En todos estos años trabajando con mujeres decisiones importantes —¿Dejo a mi marido? ¿Abandono mi trabajo y emprendo con mi propio proyecto? ¿Quiero o no quiero ser mamá? —, he encontrado que lo único que nos hace sentir verdaderamente en paz es tomar la decisión desde la motivación adecuada. No tratar de *tomar la decisión adecuada*, teniendo en cuenta que eso es algo imposible, sino *tomarla desde la motivación adecuada*.

Cuando una decide desde el lugar correcto, está en paz si las cosas luego no salen como esperaba y, siendo el caso que nunca sabremos qué línea de vida se abre paso tras una decisión determinada, esto supone mucho.

Sea como sea, decide. Atrévete a sujetar el volante de tu propia vida, no se lo dejes nunca a nadie más. Al fin y al cabo, nada

es más novedoso para nosotras las mujeres que que vivir la vida propia.

Carta segunda

Cumple con lo que te propones y muéstrate el respeto que mereces

Mi querida lectora:

El segundo ingrediente en la receta de la creación de una gran vida es la disciplina. Si en la primera carta hablábamos de la importancia de *aprender a ejercer la voluntad*, en esta hablaremos precisamente de *ejercerla*. Es inevitable citar aquí a Campoamor con su «la libertad se aprende ejerciéndola». Ejerzámosla.

Es terrible ver cómo aún persiste la imagen de la *mujer como eterna adolescente*: cómo aún pervive en el imaginario colectivo la dinámica del hombre que salva a la mujer de sus instintos menos racionales. La de la mujer que no sabe llevar sus cuentas, que sale de los grandes almacenes con diez bolsas en cada mano, que se come el tarro entero de helado de chocolate al menos una vez al mes.

Es desolador ver cómo la narrativa de la *mujer histérica* sigue utilizándose para desacreditar las emociones femeninas. Esa imagen de la mujer que, ante una discusión o problema, explota en lágrimas descontroladas, como si no fuera capaz de gestionar sus emociones con la misma inteligencia y ecuanimidad que un hombre.

La figura de la *mujer irracional* que actúa por impulsos emocionales se resiste a desaparecer. A menudo, se sigue creyendo que las mujeres, al tomar decisiones, lo hacen desde el corazón y no desde la lógica, como si no fueran capaces de equilibrar sus emociones con su razonamiento, tal como se le presupone al hombre.

También sigue vigente la representación de la *mujer de menos competencia* en el ámbito profesional. A pesar de nuestra alta cualificación, muchas mujeres enfrentan la creencia de que

necesitan la supervisión o aprobación de un hombre para tomar decisiones críticas en el trabajo, perpetuando la idea de que no son del todo competentes por sí mismas. ¿Es que necesitamos que nos salven? Más bien necesitamos que nos dejen en paz de una vez.

En todos estos años he aprendido a hablar de la disciplina a mis lectoras y clientas como lo que de verdad es: la forma más pura de amor propio. Una vez una sabe quién es y qué aspecto tiene para ella misma su Gran Vida, llega el momento de avanzar. Y déjame decirte algo: el sistema no está precisamente adaptado para que llegues a puerto a buen ritmo. En medio está la maternidad en muchos casos, la carga mental, el techo de cristal, el suelo pegajoso, los mil y un tipos de violencias. Las prescripciones asociadas a nuestra socialización de género, nuestras propias misoginias interiorizadas, el dolor psíquico de vivir en un sistema deshumanizado, las presiones constantes de una sociedad que nos requiere siempre dispuestas. El tratar de avanzar a través de unos sistemas de productividad claramente patriarcales: el arquetipo del *trabajador ideal* fue diseñado hace mucho tiempo contando con una mujer a su lado que le organizase la vida a tiempo completo en todo lo concerniente al hogar. Luego, por supuesto, también está la suerte.

Lo único que depende de una misma una vez se decide qué es lo que se quiere es esto: *la libertad de hacer lo que se debe hacer*.

Pero ocurre que nadie nos ha hecho confiar en que nosotras tomaríamos la decisión correcta, menos aún que pondríamos el esfuerzo sostenido y constante en la dirección adecuada una y otra vez; y luego está el sistema, que hemos dicho que sopla en nuestra contra, así que nos vemos en arenas movedizas.

Lo que te separa de la vida que quieres, entonces, son un montón de factores incontrolables y uno —medio— controlable: tú misma. Querría regalarte mis ojos un rato para que, como ocurría con Scrooge en aquel cuento de Dickens en el que como fantasma

visitaba las Navidades pasadas, pudieras sentarte conmigo en mis sesiones con mis clientas y alumnas. Que pudieras ver con tus propios ojos los cambios increíbles de vida que he tenido el privilegio de instigar y presenciar, lo mucho que la vida puede transformarse cuando el esfuerzo se pone justo donde se tiene que poner.

Ojalá entiendas que te debes disciplina. Te debes ejercer tu libertad y escoger de modo sistemático la opción que te acerca más a tu mejor versión de ti misma. Que nadie te ha entrenado para eso porque era más conveniente seguir tratándote como si el sistema necesitase salvarte de ti misma, pero que la única persona que puede realmente sacarte del pozo eres tú. Tú poniéndote por encima del resto. Tú apostando invariablemente por ti.

No confíes en mí en esto, ni en mis veinte años como psicóloga, ni en el hecho de que partiendo de la nada me convertí en la coach mejor pagada de España. Confía en ti: confía en tu capacidad de convertirte en la persona que quieres. Confía en que, como ocurrió con las decisiones, la disciplina puede aprenderse y, como con aquel músculo, hacerse cada día más fuerte. En que pronto, a base de esfuerzos, habrás formado hábitos, y esos hábitos estarán dibujando un nuevo aspecto a tu vida, y pronto te verás más fuerte, y te costará menos decidir y ejecutar tus decisiones, y entonces será cuando confíes de verdad en ti misma y te preguntes:

¿Será posible que no supiera yo esto antes?

Carta tercera

Descubre quién eres y quién querrías ser

Mi queridísima lectora:

No hay misión más importante para una mujer que convertirse en la persona que irremediablemente es.

Poner todo el empeño del que sea capaz de disponer en averiguar qué hay bajo las capas de instrucciones precisas que nos hemos acostumbrado a seguir, en descubrir qué se encuentra bajo el filtro de la *feminidad* y el maquillaje que impone el género. En qué hay bajo la cortina de lo que la sociedad esperó de nosotras. En ser capaces de mirarnos de frente al quitarnos el corsé, los adornos y toda la filigrana que nos han hecho creer que necesitábamos para presentarnos ante el mundo.

El autoconocimiento siempre me ha parecido tema pantanoso. Por un lado, dar con nuestra propia voz —esa huella irrepetiblemente íntima que es nuestra identidad— ha de ser objetivo prioritario. Por otro, durante mi práctica profesional he encontrado profundos estancamientos derivados de un mal entendimiento de esto mismo: ocurre que pensar demasiado en quiénes somos convierte la experiencia de ser nosotras en todo un lío. Algo artificioso y difícil. Porque *una cosa es saber quién se es y otra bien distinta es serlo*: la primera transcurre en el ciclo rumiante del pensamiento, en ese bucle pernicioso que convierte la vida en una neblina espesa, que nos impide saltar al ruedo y nos obliga a experimentar desde la barrera. La segunda, que es *ser* y no *pensar en ser*, no implica ningún esfuerzo, sino lo contrario: lo que de hecho precisamos es dejar de hacer esfuerzos. Parar de manotear y poner la vista al cielo para descubrir que sí, flotamos.

Aproximarse con cuidado a la idea del «quién soy facilita todo el proceso. Bien enfocado, sabiendo quién soy sabré qué decidir,

sabré dónde poner mis esfuerzos, entenderé qué es una buena vida en mis propios términos, conoceré qué cuidados exige mi mente y mi cuerpo, que serán diferentes a los cuidados de otras mentes y otros cuerpos. Así visto, este es el ingrediente base de la receta. Sin este, el resto no acabará por amalgamarse en una masa homogénea.

Pero si es interesante averiguar *quién eres*, aún lo es más dar con *quién quieres ser*. Piénsalo así: una vez que una se atreve a decidir en qué mujer está dispuesta a convertirse, esa luz funciona como un Faro, de modo que cada decisión que tomas pasa por un «¿me aleja esto o me acerca a esa mujer?». Es un proceso increíblemente orgánico.

Cuando comencé a trabajar con mujeres, pronto caí en la cuenta de que había un gran hilo de humanidad compartida que unía nuestras experiencias. La creación del *self*, del ser tú misma, dentro de una sociedad patriarcal, nos hace similares en mucho: nuestros miedos, nuestras angustias, los objetivos que nos atrevemos a ambicionar, las dificultades que atraviesan nuestras vidas. Recuerdo bien estar en Londres dirigiendo grupos de mujeres a las que sentaba en la misma mesa y pensar: ¿cómo puede ser que una mujer de Irán, una de Canadá, una de Italia y otra de Japón verbalicen experiencias tan similares?

Con los años, he entendido que, aunque cada mujer contiene en sí misma un universo completo de especificidades, es la socialización de género la que homogeniza las apariencias. Es evidente que las mujeres no somos siempre modestas, las hay modestas y explosivas, es la prescripción de feminidad las que nos hace comportarnos de modo similar. Lo mismo ocurre con el resto de las expectativas que se vierten sobre nosotras: la del culto al cuerpo, como si mantenernos en una constante búsqueda de perfección física nos fuera a salvar de lo que quiera que estamos huyendo; la de la maternidad, como si todas tuviéramos que encontrar nuestra absoluta realización en la crianza de nuestras criaturas, ignorando nuestras propias ambiciones o deseos individuales. La expectativa de

ser siempre cuidadoras, dispuestas a poner a los demás antes que a nosotras mismas, que perpetúa la idea de que el sacrificio es un rasgo inherente a la feminidad, cuando en realidad no todas las mujeres desearían asumir ese rol, e incluso a las que lo desean pone en situación vulnerable.

Por eso se nos hace tan confuso que desde niñas se nos repita: *a las mujeres les gusta esto*, *las mujeres se comportan de aquel modo, esto es de niñas y aquello de niños*. De esa fricción nace sufrimiento: ¿por qué no puedo ser lo que de mí se espera?, o ¿por qué no puedo expresar mi verdadero ser?

Llegar a entender quién eres y ser capaz de expresarlo con verdadera libertad es quizá el viaje más íntimo y apasionante que recorrerás en tu vida. Qué intereses te mueven, cuáles son tus gustos reales —no los que de ti se esperan, los reales, que podrían o no coincidir con los que de ti se esperan—, qué deseos surgen desde lo más profundo de tu ser cuando apartamos el miedo a ser juzgadas, y qué elecciones tomarías si no tuvieras el peso de las expectativas sobre tus hombros.

Este proceso no es solo una cuestión de autoexploración, que también —merece la pena mirar hacia adentro aunque sea solo por el gusto de hacerlo—, sino de valentía, porque ser una mujer auténtica en un mundo que constantemente intenta moldearte es un acto de resistencia. Cada vez que eliges escucharte a ti misma, en lugar de seguir las reglas que otros han establecido, estás reafirmando tu poder y tu derecho a ser quien realmente eres. Estás, una vez más, ejerciendo tu libertad mediante el ejercicio de la práctica.

Estoy pensando en cómo acabar esta carta de modo que las líneas anteriores dejen poso. Querría que, aunque este es un contenido sin ánimo de lucro, lo tomarais con la seriedad que merece. He vendido mis horas de coaching por cuatro cifras y a estas alturas sé bien el compromiso psicológico que el precio supone: cuanto mayor es nuestra inversión, mayor es el esfuerzo

que ponemos en conseguir resultados, mayor el crédito que concedemos a la persona que hemos contratado y mejor resulta nuestra experiencia del proceso. Esto es un hecho constatado: sucede así en cada caso.

Pero quiero que estas cartas lleguen a toda mujer que las necesite, de modo que tenían que ser de libre acceso, abiertas a cualquiera que pudiese necesitar un buen empujón en el momento oportuno.

De modo que hagamos algo. Por estimulante que sea el trabajo intelectual, nada supera a la acción más prosaica: si de veras estás dispuesta a crear una gran vida —espero que a estas alturas estés convencida de que te debes, como poco, eso—, necesitar dar un paso. Después de ese, otro, y tras ese, otro más, pero el primero es el que impulsa todo. Y podríamos empezar aquí.

Veamos.

Si te preguntara: ¿cómo se comporta esa versión de ti que sabe qué quiere?, ¿qué aspecto tiene esa versión tuya que se atreve a perseguirlo y está preparada para conseguirlo?

Para un segundo y piénsalo de verdad. Visualiza el aspecto de tu versión segura, la que sabe a dónde va y se dispone a no saltar cada uno de los obstáculo, la que se enfrenta a ellos de frente y no deja de avanzar en dirección a su Faro. ¿La ves?

Atrévete a crear una visión bien clara de esta persona que mereces ser.

Te animo a que aproveches para hacer la visualización de tu mejor vida aquí y ahora: date un momento para encontrarte contigo misma y absorbe toda la energía que te deja esta meditación guiada.

Vuelvo a ponerte aquí el QR y el enlace para que no tengas que volver atrás:

Descárgatelo en www.mariafornet.com/mejorvida o haz captura de pantalla de esta imagen.



**Escríbenos a equipo@mariafornet.com si te encuentras con alguna dificultad técnica.*

Carta cuarta

Diseña la vida que siempre has merecido

Mi muy querida lectora:

Imagina por un momento que todo fuera posible. Cierra los ojos, juega conmigo. Genera un espacio mental inventado en el que la posibilidad se pueda estirar como el chicle. En tal escenario: ¿Cómo sería tu día ideal? ¿Dónde estarías? ¿Qué estarías haciendo? ¿Quién te acompañaría? Atrévete a no censurarte, a no ponerte límites. Acalla la voz que te dice que has de ser realista por encima de cualquier cosa. ¿Qué es realista, de cualquier modo? ¿Es realista ser pesimista? ¿Es realista pensar pequeño? ¿Quién te convenció de eso? Tu realidad la dictan infinitos factores, y puedo asegurarte de que lo que es realista para ti tiene poco que ver con lo que es realista para otra persona que se encuentra en el sitio opuesto del globo.

Permítete soñar, como cuando eras niña y el mundo parecía un lugar lleno de posibilidades infinitas. Permítete imaginar una vida que se ajuste, no a lo que es posible según las reglas de los demás, sino a lo que es deseable según las tuyas. Olvídate de culparte por ser demasiado fantasiosa, tómatelo inicialmente como un juego, aproxímate a esta tarea con mentalidad de aprendiz, con curiosidad y apertura a la experiencia. ¿Es que tienes algo que perder así?

Es terrible cómo, a medida que vamos creciendo, dejamos de soñar en grande. Nos adaptamos. Nos conformamos. Nos decimos que «así son las cosas», que «la vida viene como viene», y casi sin darnos cuenta vamos construyendo una historia que nos llena a medias, obviando los millones de posibilidades que nos esperan ahí afuera, la cantidad ingente de decisiones que siguen en nuestra mano.

El primer paso para diseñar la vida que realmente quieres es, precisamente, reconocer qué es lo que quieres. No querría que

entendieses que todo en esta vida depende de tu esfuerzo y que tus resultados serán un reflejo perfecto de tu tenacidad y tu trabajo, porque somos adultas, hemos vivido ya mucho y ambas sabemos que es mentira. Que a veces realmente «las cosas vienen como vienen», que por más que nos empeñemos, en ocasiones «el universo conspira en contra de nuestros sueños» y no a favor, como nos prometieron y que, conforme cumplimos años, la horquilla de posibilidad se achica. Vienen las responsabilidades, los miedos con mayúsculas, la falta de tiempo y el cansancio, y bajo toda esa montaña de frustraciones varias quedamos nosotras, pensando: «¿para esto hemos quedado?».

De modo que no es fácil. No todo lo que quieres lo puedes conseguir y me parece casi infantil recalcarlo, pero también necesario a tenor de las corrientes de pensamiento mágico que se enriquecen a costa de las vulnerabilidades de las mujeres con eslóganes vacíos sobre cómo «puedes conseguir todo lo que deseas si vibras en la frecuencia adecuada» y estupideces del tipo. Pero que no puedas conseguirlo todo no debe distraerte de lo mucho que tu vida podría cambiar si entendieses el aspecto exacto que querrías que tuviese. Si pusieses un esfuerzo estratégico y mantenido en la dirección adecuada.

Pero hay que empezar por saber qué se quiere. Estamos tan acostumbradas a pensar en términos de deberes, de expectativas, de lo que *deberíamos* hacer, que a veces olvidamos preguntarnos qué es lo que nos hace felices, lo que nos llena, lo que nos hace sentir completas. Y ahí está todo el quid de la cuestión:

¿Qué quieres realmente para ti?

La respuesta a esa pregunta es raramente inmediata. Hay quien lo tiene clarísimo en el fondo a pesar de creer no saberlo y, una vez le preguntas, la respuesta sale con fuerza como un resorte, como si le quitáramos de pronto de encima el gran peso que ha soportado en lo alto durante años. Otras veces, las más, nos sentimos perdidas, como si no supiéramos por dónde empezar.

«¿Qué quiero?», «¿es que le importa a alguien eso?». A mí me importa, tanto que he dedicado toda una vida a esto, y espero que a ti también.

Diseñar tu vida es un viaje de autodescubrimiento, de prueba y error, de aprendizaje constante. Es un viaje de escucha activa: «¿qué noto cuando desarrollo esta actividad, cuando estoy con esta persona, cuando dedico mis días a esto o aquello?», «¿Qué me dice mi cuerpo, cómo reacciona mi mente ante las diferentes ideas que le presento?». Ahí están las respuestas que buscamos: una se hace las preguntas adecuadas y crea espacio para notar las respuestas en el cuerpo. Cuando el cuerpo al fin responde, una escucha sin censura.

Si nunca has tenido la oportunidad de hacer este trabajo, y la experiencia me dice que es el caso para muchas mujeres, lo normal es que al principio las respuestas no sean claras, que sientas dudas, que te cueste visualizar algo concreto. Dudas de si los sueños que aparecen en tu retina son tuyos o copiados, sin son fantasías o caprichos, si no serán más que tendencias escapistas, tonterías, chaladuras propias de un juego de niños. Estamos tan acostumbradas a no escucharnos, a no echarnos cuenta, a no darnos ninguna importancia, que todo este trabajo podría sernos todavía completamente ajeno. Si ese es el caso: persevera. Agarra esa incomodidad, esa voz que te dice que no tiene sentido dedicarte tiempo para esto, y sigue abriendo esa puerta para mirar adentro. Hay luz tras todo este trabajo intenso.

Uno de los obstáculos más grandes que encontramos en este camino de diseñar una vida mejor es el miedo. El miedo a lo desconocido, a equivocarnos, a tomar decisiones que nos alejen de lo que hasta ahora conocíamos. Nos aterra tomar otra decisión y acabar peor de lo que ya estábamos, y bajo esa premisa nos quedamos siempre quietas, sin dar un paso en ninguna dirección, aún a riesgo de marchitarnos. No dejes que ese miedo te paralice: úsalo como combustible para seguir avanzando, para recordarte que cada paso hacia adelante, por pequeño que sea, es un paso en la dirección correcta. Lo único que cura el miedo, acepta este consejo

que me ha dado una carrera larga, es la acción. La acción cura el miedo, no el pensamiento, ni la calma, ni ninguna otra historia: hay que agarrar el volante y conducir en la dirección adecuada bajo la tormenta, no esperar a que con el poder de la mente consigamos que deje de llover. Porque te diré que aún estoy por dar con alguien a quien eso le funcione.

No tienes que tener todo resuelto de inmediato. No tienes que saber exactamente cómo será el final del camino. Lo único que necesitas es la certeza de que estás dispuesta a caminar, a seguir descubriendo, a no conformarte con menos de lo que sabes que puedes alcanzar. Eso, mi muy querida lectora, ya es un acto de valentía inmenso.

A veces, diseñar tu vida significa dejar ir aquello que ya no te sirve, aquellas expectativas que una vez tuviste y que ahora, con los años, han perdido sentido. A veces, significa tomar decisiones difíciles, soltar ciertas relaciones, cambiar de dirección, decir «no» a lo que antes parecía la única opción. Pero en ese soltar, en ese acto de desapego, también encuentras la libertad de empezar a construir algo nuevo. Algo que sea verdaderamente tuyo.

Recuerda que ningún plan de vida ha de estar escrito en piedra: nada de esto tiene por qué ser un concepto radical. A veces los cambios más poderosos empiezan por los gestos más pequeños. Un cambio de rutina, un nuevo hábito, una decisión tomada desde la intuición de que la vida necesita un cambio de rumbo a pesar de no tener certezas de si llegaremos a donde esperamos. Cada pequeño paso que das en la dirección de tu *auténtico yo* es una declaración de intenciones, un compromiso contigo misma, un «ser más lo nuevo y menos lo anterior». Al final del día, diseñar tu vida no consiste solo en trabajar sobre los grandes logros o las metas más ambiciosas. Cambiar la vida tiene mucho más que ver con cómo eliges ocupar cada bloque de tu horario, cómo cuidas de ti misma, cómo te muestras ante el mundo.

Empieza con lo básico: «¿qué quiero realmente?», y cierra los ojos para dejar surgir la respuesta, aunque sea tímida, aunque sea incierta, aunque no sepas si la voz que escuchas es la tuya, la de tus padres, la de tu pareja. Dale tiempo, vuelve a hacértela, implementa el hábito de conectar con esa voz hasta que estés tan familiarizada con ella que no te queden dudas, pero date tiempo: es probable que lleves una vida ignorándola. La verdad última es que dentro de ti ya tienes todas las respuestas. Solo necesitas darte el espacio para escucharlas, para dejar que afloren sin el ruido del mundo, sin la prisa de tener que decidir mañana. Escucha primero, acostúmbrate a aceptar esa voz que te dice que algo no funciona y practica el no mirar hacia otro lado. Lo demás viene después.

Diseñar tu vida es un acto continuo de creación, una obra de arte en constante evolución. Y tú, como la artista al mando, tienes el poder de darle forma, de añadir colores, de corregir, de empezar de nuevo. No hay reglas, no hay prisas. Solo está el compromiso contigo misma de crear algo que te haga sentir viva, que te haga sentir en paz, que te haga sentir en casa.

Te empujo a adentrarte en un viaje que empieza hoy con la simple decisión de no conformarte, de seguir adelante, de seguir buscando lo que te hace sentir plena. Y cuando dudes, que lo harás, cuando temas no ser capaz o pienses que estas son historias para otro tipo de mujeres, para otro tipo de vidas, acuérdate de mí y confía en lo que te digo: tú también puedes.

Carta quinta

Mentalidad expansiva para mujeres ambiciosas

Querida lectora:

He querido que esta carta sea un recordatorio claro y contundente de algo que tendemos a olvidar: tienes derecho a creer en ti por encima de lo que es razonable. Quiero decir: no solo creer en ti en circunstancias en las que todos considerarían que es lo que toca. Hablo de confiar en ti por encima de ninguna otra voz, confiar en tu posibilidad por encima de lo que sería lógico hacerlo.

Si me preguntas, este es un derecho que te pertenece, aunque el mundo no deje de decirte lo contrario. Vivimos atrapadas en límites que nos han impuesto o que, con el tiempo, hemos aprendido a imponernos nosotras mismas. Entiende que la discriminación se internaliza, que la opresión acaba por producir síntomas. Esos límites nos dicen qué es realista, qué es posible, qué está permitido desear y qué no y acaban por conformar las gafas desde las que percibimos el mundo y sus posibilidades: aquellas cosas que tiene o no sentido perseguir, aquellas decisiones que me merezco o no tomar. Pero piensa en esto: si nadie te hubiera enseñado lo que es «razonable», ¿qué sería hoy posible para ti? Si las gafas que llevaras fueran las de alguien que confía en sí misma plenamente, ¿hasta dónde podrías llegar?

Me gusta hablar de mentalidad expansiva porque es justo lo contrario en lo que se nos socializa: la educación diferencial nos insta a empequeñecernos, a ocupar el mínimo espacio y no cegar a nuestros compañeros los varones.

Para generar una confianza incremental hemos de empezar justo aquí: en ese lugar donde eliges escuchar los miedos, las dudas, las voces que te dicen que no puedes y entender de dónde vienen. No puedo decirte que no las escuches, que las ignores o las

apagues, porque eso demostraría un profundo desconocimiento del funcionamiento de la psique humana, y para eso ya tienes a miles de gurús de cursillo de fin de semana convenciéndote de tu *poder sin límites*. Los miedos no se van, los pensamientos no desaparecen porque ese es el funcionamiento normal de una mente normal: a todo a lo que podemos aspirar es a despegarnos el libro de la punta de la nariz para ver con mucha más claridad las líneas. Créeme que, si vas a encontrar una idea revolucionaria en estas cartas, bien podría ser justo esta.

Trabajar en consolidar una confianza inquebrantable es una decisión radical para una mujer, valiente y profundamente transformadora: confiar en ti por encima de las circunstancias, por encima de los resultados, por encima de lo que parece realista. Porque la verdad es esta: nadie ha logrado algo grande sin creer en sí misma más allá de lo que resultaba sensato. Y por favor, entendamos que ese «algo grande» no tiene por qué parecerse a lo que otras personas considerarían un éxito. Tu grandeza tiene que ver contigo, con tus deseos, con lo que significa para ti una vida plena y libre.

Es posible que te preguntes cómo hacerlo, cómo entrenar esa confianza que parece tan esquiva. La respuesta, querida lectora, es sencilla y compleja a la vez: la confianza no se entrena tanto en el plano mental como en el de la acción. Como cualquier otro músculo de tu cuerpo, la confianza se fortalece con el uso y se debilita con el estatismo. Cada vez que tomas una decisión, por pequeña que sea, que te acerca a esa versión de ti misma que quieres llegar a ser, tu confianza crece, esa línea argumental que eres tú crece en tu propia historia y tu narrativa se satura con esa nueva identidad, creando unas nuevas gafas con las que ver el mundo y cotejar lo que es y no posible. Cada vez que te atreves a dar un paso —aunque sientas miedo—, la voz que te dice «no puedo» pierde fuerza.

Pero recuerda lo más importante: creer en ti no significa ignorar tus dudas o tus debilidades. Significa sostenerte en medio de ellas. Significa aprender a escucharte por encima del ruido, por

encima del juicio externo, por encima de tus propios patrones de autocrítica. Porque la autocrítica, esa voz feroz que nos sabotea, nunca te dirá lo que necesitas oír para avanzar. La autocrítica te mantendrá pequeña, encogida, dudando siempre de ti misma: una voz que hemos embebido del contexto, que hemos asumido como propia pero ha sido calcada desde el imaginario colectivo, que dicta lo que puede y no puede ser una mujer. Y eso es lo opuesto a una mentalidad expansiva.

Aprender a actuar en dirección correcta a la vez que suena la radio de nuestra propia autocrítica es uno de los primeros pasos para liberar tu potencial. Quiero que te observes con cuidado: ¿te has pillado alguna vez hablándote a ti misma con dureza, diciéndote cosas que jamás le dirías a una amiga? Detente en ese momento y separa el libro de tu nariz, de modo que puedas ver con claridad las líneas del libro del autodesprecio, la programación básica en la creación del *self* femenino en un mundo patriarcal. Déjate espacio para el error, para la imperfección, para el aprendizaje. La confianza no nace de la perfección: nace de la acción con progreso. Nace de levantarte una y otra vez, aunque el suelo siga temblando.

Pensemos también en el entorno. El espacio que habitas, las personas que te rodean, los discursos que consumes a diario. Los libros que lees, las influencers que siguen y empapan tu universo visual, las películas que consumes. Hay espacios que nos expanden y otros que nos encogen, es altamente probable que ya te hayas dado cuenta de esto. Hay personas que nos inspiran y otras que nos limitan. No subestimes el poder de tu entorno en la construcción de tu mentalidad. A veces, crecer implica alejarte de ciertas personas o ideas que te atan al mismo lugar, por muy cómodo que parezca. Rodéate de mujeres que creen en lo imposible, que desafían lo que parece sensato, que viven como prueba de que no hay sueño demasiado grande. Busca referentes de aquello que anhelas, busca un espacio donde tus ideas, tus sueños y tu ambición puedan ser escuchados sin escepticismo. Y recuerda que, haciendo esto, tú misma abres camino en forma de espejo para las demás.

Y si aún dudas, si aún te preguntas si te llevará a buen puerto todo esto, quiero que te cuestiones lo siguiente: ¿qué significa ser realista? ¿Cuánta confianza te parece razonable tener en ti y en lo que podrías lograr llegado el caso? Nos han enseñado que ser realista es conformarse con menos, que es preferible no desear demasiado para no arriesgarse a perderlo todo. Pero el realismo también es una construcción, una idea que cambia según quién la defina. Lo que hoy te parece inalcanzable podría ser mañana tu realidad cotidiana. Cada logro que damos por sentado comenzó con alguien que se atrevió a imaginarlo, aunque pareciera una locura. Así que la pregunta no tiene que ver con el realismo, sino con lo que tú quieres.

Cree en ti por encima del miedo, por encima de los resultados, por encima de lo que otras personas puedan pensar que podrías o no conseguir. Cambiar la vida exige de una dosis tremenda de coraje y confianza en la propia capacidad. Cree en ti como acto de resistencia, como acto de amor propio, como declaración de intenciones.

Elige creer, hacer el trabajo difícil, desaprender lo que parecía cierto. Elige entender que toda creencia es un constructo, que lo «realista» no es siempre ajustado. Elige avanzar. Y si en algún momento te asalta la duda, vuelve a esta carta. Solo falta que tú también lo creas.

Carta sexta

Autocuidado feminista

Queridísima lectora:

Quizá esta sea la carta con la que teníamos que haber empezado, pero hay un motivo para que esté aquí: nadie presta importancia al cuidado hasta que hace verdadera falta. De haber empezado hablando de cuidarse a una misma, temo que no hubieses cogido el impulso necesario como para llegar al final de todas estas cartas. Pero aquí estamos: ojalá hayamos conseguido preparar la mente lo suficiente como para que todo esto de lo que vamos a hablar ahora cale del modo que vas a necesitarlo si quieres construir esa gran vida.

Hablemos de cuidarte. Cuidarte no de manera superficial, no como nos lo han vendido en las revistas o en los anuncios que insisten en que el autocuidado se resume en una mascarilla o un baño de espuma. O ponerte las mechas, o pintarte las uñas, o irte de compras y comerte una enorme tarrina de chocolate mientras ves alguna serie estúpida. Hablemos de un autocuidado profundo, uno que toca la raíz de lo que realmente eres y necesitas. Un autocuidado con verdadera perspectiva de género, de enfoque político y personal, partiendo de la revolucionaria base de que cuidarte no es un lujo, no es egoísmo, no es algo que deba justificarse.

El sistema es implacable en la educación de las mujeres. Durante siglos nos ha enseñado que nuestro valor reside en lo que damos a los demás: en ser las que sostienen, las que cuidan, las que renuncian. Nos han contado que ser *buenas mujeres* significa entregarnos, dejarnos al final de la lista y sentir orgullo por ello. Es un proceso de condicionamiento clásico sencillo, pero con raíces perversas: cada vez que desafías la prescripción de conducta que impone la expectativa asociada al género, sufres. Así que cuidar *te*

gusta, ponerte al final *te gusta*, entregarte a todos *te gusta*. Viste a tu madre hacerlo, y a tu hermana mayor, y a tu abuela y a todas las mujeres de la historia en los siglos que te preceden, de modo que la mente lo entiende como lo natural y lógico: te refuerza emocionalmente si lo haces, te castiga si te niegas. Una no se pone primero: la mujer, la *buena mujer*, va siempre después.

Cuántas veces hemos escuchado elogios como «es el centro del hogar», «está entregada a su familia», mientras el cansancio nos desconecta de nosotras mismas. ¿A quién conviene realmente este relato? ¿Quién nos cuida mientras nosotras nos damos a los demás? El sistema se sostiene literalmente gracias al trabajo invisible que hacen las mujeres: ese que nadie reconoce. La carga mental, los cuidados de mayores y pequeños, la tarea doméstica: todo está por encima de nuestro cuidado personal, y no teniendo el día más horas de las que tiene, algo tiene que cambiar.

Hablemos de la narrativa que nos acusa de egoísmo cada vez que nos elegimos. El *altruismo patológico*, ese impulso fruto del condicionamiento clásico que nos empuja a cuidar siempre a los demás antes que a nosotras mismas, no es una virtud que debamos elogiar: es una trampa malvada que sostiene el statu quo del sistema en el que vivimos. Es otra de las tantas trampas que nos han impuesto para que nunca pongamos en duda nuestro papel en el mundo. Y querría decirte que elegirte no implica abandonar a nadie, pero mentiría: elegirte implica ponerte primero y no poder sostener todo lo que sostienes.

Así que cuidarse no es fácil. Nos han entrenado para aguantar, para seguir adelante aunque el cuerpo y la mente nos griten que paremos. Nos han hecho creer que el descanso es para las que no trabajan lo suficiente —pista: nada es suficiente—, que la pausa es una pérdida de tiempo. Pero te lo digo con la claridad que da la experiencia: la feminidad produce síntomas. La ansiedad, el resentimiento, la falta de motivación y ambición, y el cansancio extremo son consecuencia directa de esa programación básica que alguien codificó por ti en todos los años que llevas en este mundo.

Autocuidarse implica entender con claridad esto y decir «basta». Los temidos límites que tanto nos cuestan: decir «no» sintiéndote culpable, porque ese será el caso. Olvídate de sentirte estupendamente bien tras desafiar el modo en el que has sido educada, tras desafiar todo un sistema de creencias interno y de normas culturales tácitas que esperan que puedas con absolutamente todo: que cocines dando la teta, que limpies el suelo del salón mientras atiendes una reunión de teletrabajo, que prepares los disfraces del niño y apuntes a la niña a las extraescolares del mes que viene mientras haces malabares con tu horario… y tu marido sigue encerrado en la habitación de arriba priorizando sus propias reuniones. Ojalá pudiera decirte que cuidar de ti misma y poner límites no escocerá a nadie, no te generará problemas, no te hará sentir incómoda a ratos, pero entiende que hay todo un sistema beneficiándose de que tú no levantes la liebre. Si te atreves a hacerlo, lo normal es que alguien se queje.

El autocuidado feminista no es un capricho, ni una lista de tareas que debas tachar al final del día. Es una práctica diaria y consciente, una decisión que tomas una y otra vez y que a veces no te hace sentir inmediatamente bien. Autocuidarse no es solo *relajarse*, es algo infinitamente más profundo: es comprometerte contigo misma, con tus valores, con lo que es importante.

Entendamos que no todas necesitamos lo mismo: el autocuidado, para que sea real, debe estar alineado con quién eres, con tu momento vital, con aquello que necesitas en este momento. Quiero que te preguntes: «¿qué es lo que realmente necesito?». No lo que el mundo dice que necesitas, no lo que está de moda, no lo que otras mujeres hacen. ¿Qué pide tu cuerpo? ¿Qué pide tu mente? ¿Cuáles son esos espacios donde puedes respirar, donde puedes ser tú sin filtros, sin disfraces?

En este sentido, autocuidarse puede implicar dejar una relación o luchar por una que está muriendo y sigue mereciendo nuestro tiempo y cariño; puede conllevar bajar el ritmo o ponerle más horas que nunca a un proyecto que es importante para nuestra

vida o nuestra independencia económica. Autocuidarse puede estar relacionado con relajarse o con levantarse del sofá más a menudo, con comerse ese donut a final del día porque te da la real gana o lo contrario, decir «no» porque no está alineado con lo que realmente necesitas.

Quiero también que reflexiones sobre tu entorno: poner orden, revisar quién está en tu vida, cómo están ocupados tus días y a quién estás regalando tu energía. Hay relaciones que nos nutren y otras que nos drenan, espacios que nos expanden y otros que nos encogen, y el autocuidado también consiste en elegir con cuidado: a quién dejas entrar, a quién le regalas tu tiempo, en qué pones tu atención. Porque tu energía es limitada y gastarla en lo que no te suma no es un acto de bondad y generosidad loables de ningún modo: es una pérdida y una verdadera lástima.

Piensa también en el cuerpo, ese que tantas veces hemos tratado como una máquina que debe funcionar sin descanso. Piensa en cuántas respuestas esconde si una establece como práctica pararse a escucharlo cuando nos grite. Antes de que nos grite, si no es pedir demasiado. Cuidar de ti misma también es reconciliarte con él, escuchar sus señales, tratarlo con el respeto que merece. Dejar de escrutarlo y mirarlo con malos ojos, recordar lo mucho que ha hecho por ti en estos años, entender que hay toda una industria beneficiándose de que lo odies. Cuidar de él no como un objeto que debe cumplir con ciertos estándares, sino como tu hogar. ¿Cuánto tiempo llevas sin escuchar lo que tu cuerpo te pide? ¿Sin cuidarlo como un acto de amor y no de juicio? La autocompasión, esa palabra que tantas veces nos cuesta abrazar, está en la base del ejercicio del autocuidado.

No podemos hablar de autocuidado sin hablar de culpa. Nos han enseñado a sentirnos culpables por cualquier cosa: por descansar, por poner límites, por no estar disponibles todo el tiempo. Pero desde que escribí *Feminismo terapéutico* he insistido en que el síntoma pertenece al contexto: la culpa es del sistema que nos

quiere serviles, incansables, sin voz. Quiero que te repitas esto una y otra vez:

«Cuidarme no es egoísta».
«Descansar no es egoísta».
«Poner límites no es egoísta».

Ojalá en este punto andes convencida de que cuidar de ti misma no es secundario. No es algo que harás cuando todo lo demás esté hecho, cuando el mundo te haya dado permiso, cuando *te lo merezcas*. Es urgente y es necesario, antes de que enfermes, de que la mente diga *basta*, de que tu cuerpo grite. El autocuidado está en la base de todo lo demás: sin autocuidado no hay acceso a una gran vida.

Carta séptima

Cómo hacer que las cosas sucedan

Mi querida lectora:

Hablemos del arte de hacer. De transformar la intención en acción, el pensamiento en movimiento, las ideas en realidades tangibles. Porque nos encanta todo el trabajo mental —visualizar, manifestar, trabajar en nuestra mentalidad—, pero la acción nos cuesta más.

Es en la acción donde reside la verdadera magia. Es la acción la responsable de hacer avanzar nuestra vida, la directa responsable del progreso, y también la encargada de modificar y expandir nuestra mentalidad. La acción es la ama de llaves del feedback, la información tan necesaria que necesitamos para llevar a cabo los ajustes, y también la que construye identidad en un sentido u otro: «cuanto más escribo, más creo en mi potencial de escritora, más libros saco al mercado, *ergo* más escritora soy». La acción es una una declaración silenciosa de que estamos dispuestas a movernos, a ocupar el espacio que nos corresponde, a arriesgarnos al fracaso, a crear lo que deseamos.

El *momento perfecto* es una idea falaz que nos condena a la eterna espera. Nos pasamos la vida mirando desde la barrera, preguntándonos si nos llegará el tiempo de al fin saltar. Esperamos disponer de más margen, más energía, más confianza, como si el futuro nos fuera a conceder todo lo que el presente nos niega, como si esa versión a la que le entregamos las llaves de nuestra vida que reside en el futuro no fuese a sufrir actuando tanto como sufre nuestra versión actual. Pateamos el problema hacia adelante con la esperanza de que nuestro yo del futuro actúe con facilidad y gracia, sin miedo, con una capacidad que surgirá de la nada. De la práctica no, desde luego. Nos convencemos de que mañana será distinto, de que cuando las circunstancias cambien, cuando las estrellas se

alineen, cuando por fin se disipen las dudas, entonces será el momento. Pero nada de eso llegará si no lo provocamos nosotras mismas.

La acción nace de la decisión consciente de atreverse a dar un paso en dirección a nuestros valores, soportando la incomodidad de hacerlo imperfectamente. Léase con énfasis el *soportando la incomodidad* y el *hacerlo imperfectamente*. El progreso surge de ese instante en que eliges moverte, aunque no tengas todas las respuestas, aunque el miedo siga muy presente. Por suerte, la acción no requiere de certezas, requiere de valentía. Ahí es justo donde empieza una Gran Vida.

Una vez esto es claro, toca decidir por dónde empezar. Nos ahogamos entre las tareas urgentes y dejamos para mañana lo importante: primero lo de los demás —hemos dicho que esto ya se ha acabado—, después la casa, los niños —no, ya hemos aprendido la lección, nosotras también contamos—. Después las tareas más cómodas y que nos parecen urgentes: contestar emails, volver a comprobar los calendarios, sentarnos otra vez a planificar. Cuidado con creer que accionamos cuando en realidad estamos procrastinando: nos perdemos en listas interminables, en compromisos que no nos llevan a ninguna parte, y así pasan los días sin dar un paso hacia lo que realmente queremos. Por eso quiero que te preguntes: ¿qué es lo que verdaderamente importa? No lo que es urgente, no lo que otras personas esperan de ti, sino lo que, en el fondo, sabes que puede cambiar tu suerte.

Esta es la primera clave: aprende a diferenciar lo urgente de lo importante. Lo urgente ocupa tu tiempo, lo importante define tu dirección. Si no tienes claridad sobre qué es lo importante para ti, todo parecerá urgente. Haz una pausa, respira hondo y pregúntate: ¿cuál es esa *pieza de acción*, por pequeña que sea, que te acercará un poco más a tu visión? ¿De verdad es urgentísimo poner esa lavadora, atender esa llamada, contestar todos esos emails? Bloquea el calendario para asegurarte de que esa pieza de acción que te

acerca a tu Faro, a tu Gran Visión, a la vida que para ti deseas esté al final de la jornada un uno por ciento más cerca que antes.

Incluso si aún careces de esa Gran Visión, incluso si no sabes exactamente hacia dónde vas, ese primer paso sigue siendo necesario. Te diría que en ese caso es incluso más necesario que antes: he perdido la cuenta de las veces que he repetido en mis libros o mis talleres que *la vida no se resuelve en la mente; las respuestas las tienes en el camino*. Que *hay que hacer cosas para que te pasen cosas.* Que *es en la acción que encontramos las respuestas*. Andamos, tomamos acción en una dirección determinada y es entonces que podemos pensar: «ah, pues por aquí no era», o «sí, esto es justo lo que necesitaba». En ocasiones, lo único que necesitamos es empezar y el camino se irá revelando a medida que avancemos.

Permíteme hablar también del perfeccionismo: de esa necesidad de tenerlo todo desplegado a la perfección antes de dar ese primer paso que, por supuesto, también esperamos que sea perfecto. El perfeccionismo es un mal arraigado en nuestra sociedad y que subraya nuestra socialización: un enemigo silencioso que nos paraliza, que nos hace creer que si no podemos hacerlo perfecto, mejor será que no lo hagamos. Pero cognitivamente lo sabes como lo sé yo: la perfección no existe. Es una excusa que nos damos para no enfrentarnos a lo que nos desafía. No necesitas hacerlo perfecto, necesitas hacerlo posible. Necesitas permitirte equivocarte, aprender, ajustar el rumbo sobre la marcha. La felicidad no es perfección: la felicidad es progreso. Cada paso, cada intento, cada pequeña acción cuenta.

¿Qué hay de la sobreplanificación? He conocido mujeres que eran auténticas artistas de la agenda: amaban planear, escribir listas, trazar calendarios que les daban una magnífica sensación de control, la satisfacción momentánea de haber avanzado. Pero planificar sin actuar es solo otra forma de procrastinación, de patear el problema hacia el futuro, de volver a confiar en que tu yo del futuro disponga

de la motivación, o las herramientas, o la capacidad de actuar que no demuestra tu yo presente.

La acción no requiere un plan perfecto, aunque un plan siempre es buena idea, pero de nada sirve sin movimiento. Las grandes metas no se alcanzan de golpe; se construyen a base de pequeñas acciones, un día y otra. Si tienes un sueño grande, divídelo. Hazlo pequeño, tangible, manejable. Pregúntate: ¿cuál es el paso más sencillo que puedo dar hoy? Para escribir estas cartas, como para escribir todos mis libros, hube primero de trazar un plan, proponerme un índice y unos tiempos y luego cumplir con las palabras que me prometí escribir hasta llegar al final del texto. No me senté el primer día y pensé que me iba a salir de corrido: conté con que la mitad del tiempo no estaría segura de si hacía lo correcto, de si la voz de estas cartas estaba yendo en la dirección que quería. Espera que eso sea lo normal: que dudes, que no estés segura, que a veces quieras parar, que no tengas a nadie al otro lado diciéndote que lo estás haciendo genial. No te hace falta: tú puedes con esto sola.

El miedo al fracaso, por supuesto, también estará ahí. Nos acompaña a todas. Pero plantéatelo con absoluta honestidad: ¿qué es peor, fallar o no intentarlo? Recuerdo hace unos años, que le dije a mi marido que esto de escribir era algo así como una enfermedad, una compulsión que no siempre me daba alegrías. Teniendo ya un trabajo que me hacía feliz como psicóloga, un proyecto exitoso y demandante, ¿quién me mandaba a mí a dedicar todas mis tardes, mis madrugadas, mis vacaciones a este sueño que igual no llegaba a nada? Su respuesta aún la llevo conmigo. Me dijo: «¿Pero es que puedes parar?». Recuérdalo cuando dudes de si un sueño demasiado grande merezca o no merezca la pena: si no consigues quitártelo nunca de la cabeza, mejor deja de luchar en dirección contraria y ríndete ante la evidencia. Pon todo de ti, porque las cosas podrían salir mejor de lo que ahora imaginas.

Vivir con la duda de lo que podría haber sido es mucho más doloroso que cualquier fracaso. El error no es el enemigo, es un

maestro: los fracasos suponen un feedback estupendo repleto de información valiosa para poder implementar y hacer ajustes en nuestro plan. Cada vez que te atreves a fallar, aprendes algo que te acerca un poco más a tu meta, así que toma las riendas y recuerda: lo peor que puede pasar es que aprendas.

No podemos llegar al final de estas siete cartas sin que hablemos de tus valores. Actuar con dirección, con propósito, implica alinear tus acciones con lo que realmente importa para ti, con aquellos deseos que tienes para tu vida. ¿Qué valores guían tu vida? ¿Qué decisiones te acercan a esa versión de ti misma que quieres ser? A mí me mueve la libertad —financiera, creativa, de tiempo—, la familia, el arte, la belleza, la información. A ti pueden moverte valores increíblemente diferentes, pero te debes el encontrarlos, el darle una buena vuelta y pensar qué te mueve a ti. Reconectar con tus valores es el mapa que te permitirá actuar con claridad, incluso cuando las circunstancias sean difusas.

Despedida

Quiero darte las gracias por llegar hasta aquí. Por haberme hecho un hueco y haberme dejado compartir contigo este pequeño viaje.

Mi ilusión tras esto es que estas cartas hayan movido algo, que estas herramientas que ahora posees te recuerden todo lo que aún depende de ti para crear la vida que mereces.

Visualiza, sueña, decide y actúa. Hazlo a tu manera y a tu ritmo, pero hazlo. La vida que anhelas no se construirá sola. Es una obra que requiere de tus manos, de tu intención y de tu coraje. No te conformes, no te detengas y, sobre todo, no te olvides de ti misma, no te dejes para la última.

Empecé estas cartas con una frase sacada de uno de mis poemas favoritos de Mary Oliver y con eso mismo acabo, ahora sujetando la esperanza de ahora aún tengan más sentido.

«Dime, ¿qué piensas hacer con tu única, salvaje y preciosa vida?»

Punto de Inflexión

Si este contenido te ha sido útil, te animo a que sigas leyendo en *Punto de Inflexión*: una comunidad líder para el empoderamiento femenino donde aprender estrategias psicológicas para expandir tu mente y diseñar tu vida más abundante.

Todas las lectoras de estas cartas tenéis acceso a un 10% de descuento en el siguiente enlace:

https://puntodeinflexion.substack.com/5756b4d7



Recordatorio

Una cosa más: si has disfrutado de esta lectura, si en algo te ha servido, o animado, o impulsado a vivir una vida mejor, una vida en tus propios términos, te animo a que la reseñes en Amazon.

Te diré que a veces pensamos que una sola reseña no cuenta y quiero convencerte de que sí: os leo a todas —os lo prometo: siempre os leo—, a todas os agradezco que dejéis vuestra opinión sincera, y es el mejor modo de que esta lectura pueda llegar a otras.

Nos seguimos leyendo.

Con amor,
MF