



MANUAL
DE
AUTO
DEFENSA

LUCI GUTIÉRREZ

 Planeta

Manual de Autodefensa

© 2019, Luci Gutiérrez

Por mediación de MB Agencia Literaria, S.L.

Diseño de portada: Luci Gutiérrez

Ilustración de portada: Luci Gutiérrez

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: septiembre de 2021

ISBN: 978-607-07-7996-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

— TABLA DE —
CONTENIDOS



**LA VIDA
ES BELLA**
EN DÍAS ALTERNOS

11



SOCIALIZA
AUNQUE TE ESCUEZA

71



**AFRONTA LA VIDA
CON LA COBARDÍA
NECESARIA**

137



EL SECRETO DE LA
FELICIDAD
ESTÁ EN LOS PEQUEÑOS
FRACASOS

19



**LAS BUENAS
MANERAS**
NUNCA ESTÁN DE MENOS

79



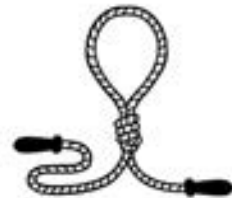
**NECESITAS
AMOR**
PERO NO EL MÍO

29



SÉ TÚ MISMO
DISIMULADAMENTE

89



CUMPLE
TUS SUEÑOS
Y PASA POR CAJA

145



**LA FAMILIA
CON SANGRE ENTRA**

47



**HAZ AMIGOS
AUNQUE SE RESISTAN**

59



**DEL SUFRIMIENTO
SE APROVECHA
TODO**

115



**NO CULPES
A LOS DEMÁS
SI PUEDEN DEFENDERSE**

105



**SI IGNORAS
LOS PROBLEMAS
NO HACE FALTA RESOLVERLOS**

127



**EXPRESA
TUS EMOCIONES
Y HUYE**

165



**SÉ LIBRE
CON EL DEBIDO
PERMISO**

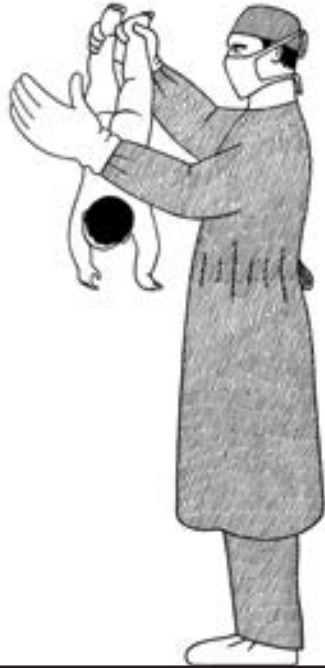
157



**APROVECHA EL TIEMPO
CUANDO TENGAS
UN MOMENTO**

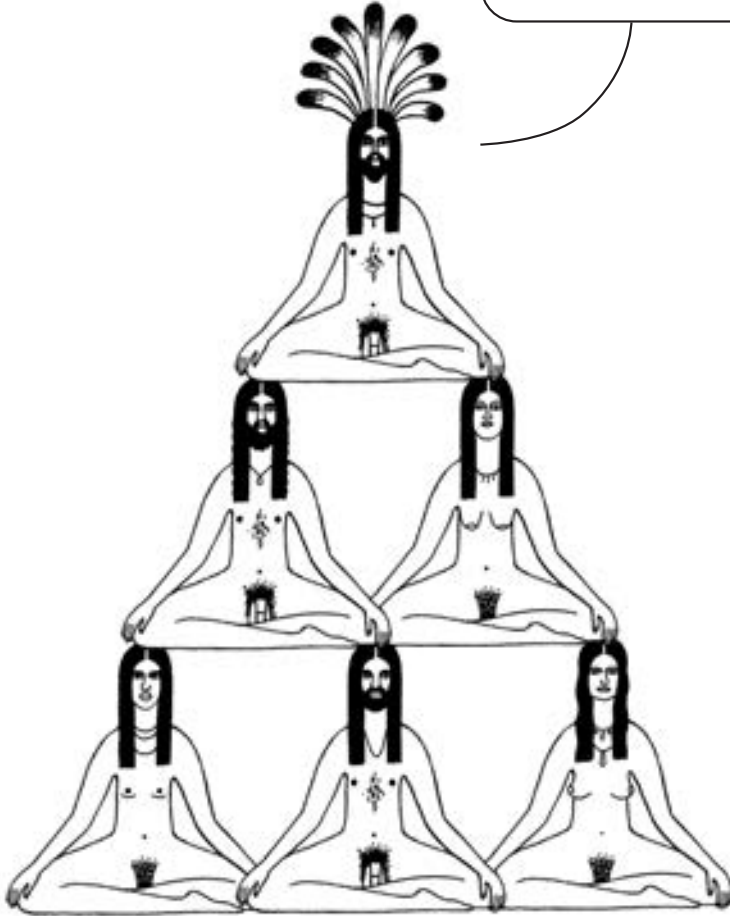
177

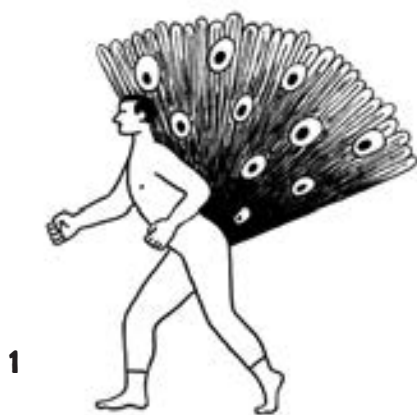
- I -



**LA VIDA
ES BELLA
EN DÍAS ALTERNOS**

CELEBREMOS LA VIDA
QUE NOS REGALA
SIMPÁTICOS MOMENTOS



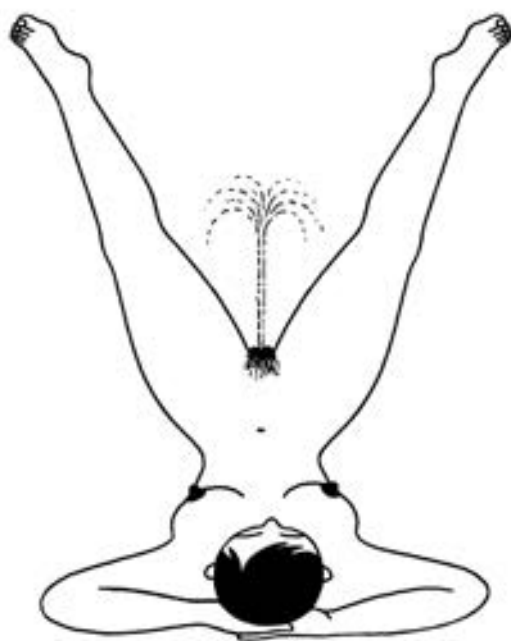




DESDE LA
MISERIA TODO
PARECE MUCHO
MÁS BONITO







QUÉ INTERÉS TIENE
VIVIR SI NO ES PARA
REÍRME DE TI

