

CANDE MOLFESE

Ilustrado por JOFI MOLFESE

# UN AÑO DIFERENTE

365 días inolvidables  
para viajar hacia tu interior

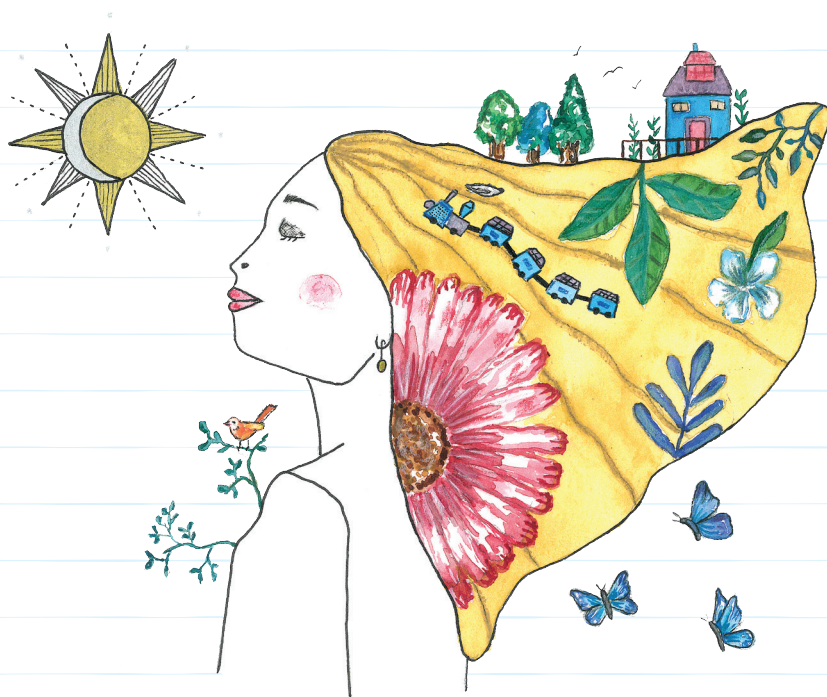


CANDE MOLFESE

Ilustrado por JOFI MOLFESE

# UN AÑO DIFERENTE

365 días inolvidables  
para viajar hacia tu interior



@ellibrodecandeyjofi

MI NOMBRE:

[Redacted area for name]

DÍA QUE EMPIEZO MI AÑO DIFERENTE:

[Redacted area for date]

**¡LO MEJOR ESTÁ POR VENIR!  
¡CONFIÁ EN VOŞ Y EN LA VIDA!**





ESTA SOY YO  
C A N D E





Hola, somos Cande y Jofi Molfese, hermanas, compañeras y buscadoras constantes.

¡Estamos muy felices y emocionadas por poder compartir este libro-diario!

El proyecto surgió un día mientras caminábamos por las playas de Barcelona. Desde entonces pasamos mucho tiempo soñando con hacer este libro juntas, pero nunca imaginamos que finalmente íbamos a lograr materializarlo. Una vez más, la vida nos demostró que si vas detrás de tus deseos, confiás y accionás para concretarlos, todo, todo llega.

Poder plasmar en palabras e imágenes nuestra búsqueda constante, nuestros cientos de conversaciones y debates es para nosotras un desafío inmenso, y esperamos de corazón que puedas disfrutarlo, que te acompañe y te dejes atravesar por lo que proponemos en cada página.

¡BIENVENIDA A ESTE VIAJE!  
¡BIENVENIDA A ESTE AÑO DIFERENTE!



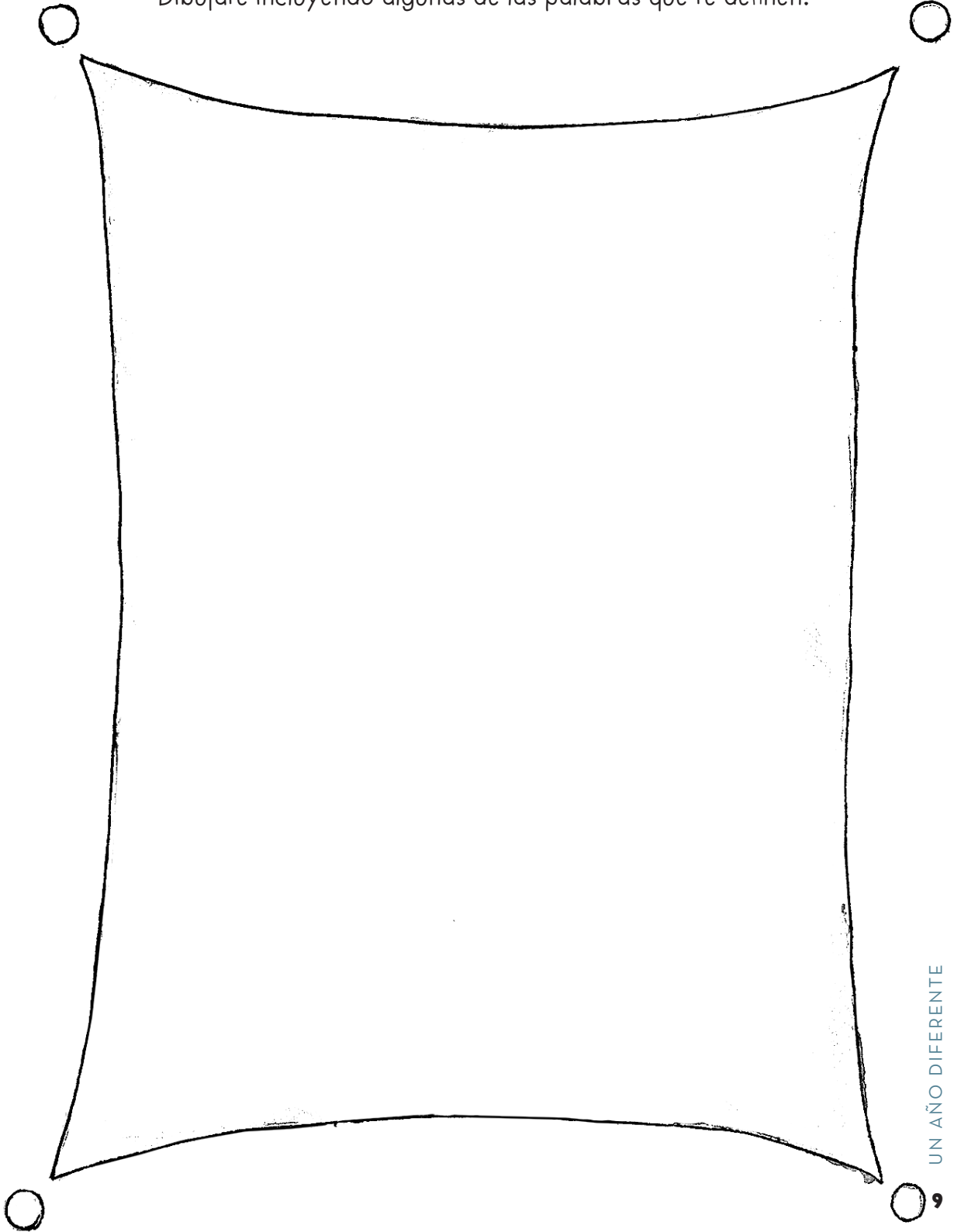
ESTA SOY YO

JOFI



# ESTA SOY YO

Dibujate incluyendo algunas de las palabras que te definen.





# QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO

## MODO DE USO

UN AÑO DIFERENTE te propone hacer un viaje hacia vos misma, hacia tu interior.

Es un libro de autoconocimiento y, sobre todo, de mucho amor.

Está organizado en 12 estaciones que abordan diferentes temáticas y desafíos. En cada estación vas a encontrar 5 palabras claves, dos cartas de un oráculo, diferentes ejercicios, rituales y juegos semanales que podrás ir haciendo día a día, hasta llegar al 365. Pero ¡atención!: no es necesario que te guíes por el año calendario. Podés empezar a vivir este viaje como quieras y como puedas, eligiendo cuál es tu día 1.

Todos somos diferentes y vos serás quien decida cómo y cuándo iniciar este hermoso camino, y a qué ritmo avanzar.

En las estaciones también incluimos relatos para compartir, nuestras experiencias, recomendaciones y algunos *tips* de distintas personas que elegimos especialmente porque nos inspiran, nos ayudan y nos guían. ¡Todo lo que te proponemos nos hace bien a nosotras y esperamos que a vos también!

Lo más fascinante de este viaje es que no hay un final ni un lugar al que llegar. Podés perderte, cambiar de rumbo y no pasa nada, porque no hay un camino correcto. Quizás te bajás en la parada equivocada y terminás en una zona desconocida, o el GPS te redirecciona mal, pero te lleva a un lugar distinto al que pensabas; un lugar que no estaba en tus planes y que te hace

perder el control al menos por un ratito. O simplemente regresás al camino después de andar un rato perdida, y te volvés a encontrar una vez más.

Eso sí, es mejor si vas liviana de equipaje, dejando atrás lo que pesa, lo que ya no necesitás, para dar lugar a lo nuevo.

Vivir es un viaje maravilloso, con miles de paisajes diferentes, y lo más importante es que estés atenta al recorrido.

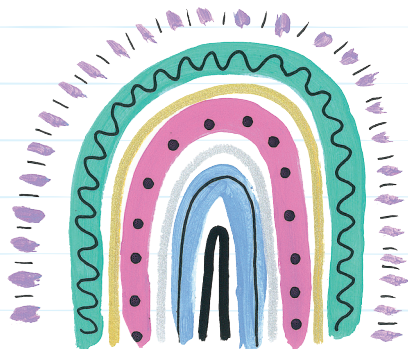
Como las dos estamos muy presentes en las redes sociales y creemos que son un canal ideal para extender este mensaje y seguir acompañándonos, el viaje continúa en la cuenta oficial del libro @ellibrodecandeyjofi, donde vas a encontrar entrevistas, más actividades, música, meditaciones y algunas sorpresas.

La idea es generar un espacio de comunicación constante para crear una red, compartir y crecer juntas.

No hay fórmulas, ni tiempos, ni exigencias.

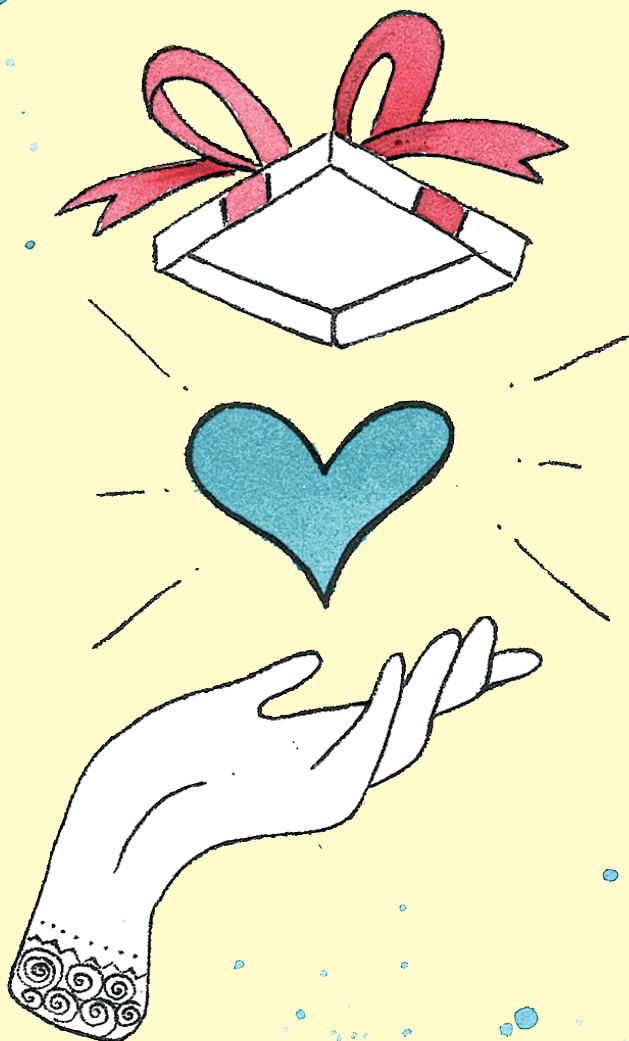
Este es un espacio PARA VOS. Sé amorosa y generosa...

¿TE ANIMÁS?



# AUTOCONOCIMIENTO

“El regalo de conocernos  
a nosotras mismas”





El autoconocimiento es ir hacia nuestro interior. Es encontrarnos, observarnos y reflexionar sobre nosotras mismas sin juzgarnos, con paciencia, honestidad y, sobre todo, con mucho amor, entendiendo que todos los seres humanos tenemos una parte luminosa y otra oscura. Abrazar esa oscuridad es amarse.

Conocernos es fundamental para saber quiénes somos y qué queremos. Es un trabajo que puede llevarnos muchísimo tiempo, incluso toda la vida, pero es muy importante para el desarrollo personal.

Para nosotras, el autoconocimiento es la gran misión de la vida. Es clave para regular nuestras emociones, para vivir mejor y para poder conseguir nuestros objetivos.

Te invitamos a que te animes a conocerte. Al principio quizás puede ser un proceso difícil, incluso doloroso, pero con el tiempo es maravilloso saber quién sos.





# BAJAR EL VOLUMEN PARA ESCUCHARNOS

POR MACA PAZ



MACA PAZ ES ACTRIZ, COACH ONTOLÓGICO PROFESIONAL, MENTORA EN DESARROLLO PERSONAL Y CREADORA DEL CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO, SANACIÓN Y AUTOCONFIANZA "CREO EN MÍ". EN SUS *PODCASTS* Y REDES, NOS INVITA A CRECER EN CONSCIENCIA, CON AUTOESTIMA, Y A APRENDER A MIRAR HACIA ADENTRO.

PODÉS CONOCERLA Y SEGUIRLA EN @MACAPAZOK



## 5 TIPS PARA DESARROLLAR NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO

1. MÁS CONSCIENTE, MENOS AUTOMÁTICO. ¿Para escuchar a alguien cuando nos habla necesitamos bajar el volumen de la música, no? De la misma forma, para escucharnos a nosotras mismas, para reconocernos, para encontrarnos y permitirnos este camino de autoexploración, es importante como primer paso bajar el ruido mental y el automatismo inconsciente en el que vivimos cada día. El *mindfulness*, por ejemplo, puede ser una práctica superefectiva para ayudarnos a estar más presentes y permitirnos orientar con un poco más de eficacia nuestros pensamientos, y así hacernos más conscientes.





2. REVISÁ TUS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS. Las creencias son las que nos hacen ver el mundo de una u otra manera. Para conocernos en profundidad necesitamos indagar: ¿cuáles son las creencias que rigen mi mundo interno? ¿Qué pensamientos que me limitan son consecuencia de mis creencias? ¿Cuáles ya no me pertenecen y necesito cambiar? ¿Qué creo del amor? ¿Qué creo de mí misma? (Y así con cada aspecto de nuestra vida).

3. ¿QUÉ DICEN MIS VÍNCULOS DE MÍ? La ley del espejo afirma: "El mundo exterior actúa como un espejo, reflejando tanto nuestra luz como nuestra sombra, siendo un retrato de nuestro mundo interior". Así que la invitación es a observar también a quienes nos rodean, y a ser conscientes de que tanto quien nos da alegría como quien nos enfurece, nos regala una oportunidad de saber más profundamente quiénes somos.

4. TENÉ EN CLARO TUS OBJETIVOS Y DESARROLLÁ TU VISIÓN DE VIDA PARA LOGRARLOS. Saber quiénes somos y hacia dónde vamos nos va a permitir desarrollar con más claridad nuestra visión de vida y, al mismo tiempo, diseñar un plan en pos de concretar nuestros sueños. Algunas preguntas para empezar a diseñar nuestra visión a futuro son: si me proyecto de acá a diez años, ¿quién imagino que soy? ¿Dónde estoy? ¿Qué estoy haciendo? ¿Con quién comparto mi vida?

5. TOMATE AL MENOS UNA HORA CADA DÍA (mejor por la mañana) PARA ESTAR CON VOS. Darnos un tiempo cada mañana para meditar, leer, escribir, ejercitar el cuerpo o hacer cualquier otra actividad que nos invite a conectar con nosotras mismas puede hacer una gran diferencia en el bienestar de nuestro día a día, mejorar nuestra autoestima y, por supuesto, nuestro autoconocimiento.





# ¿QUÉ ES UN ENEAGRAMA?

El eneagrama de la personalidad es una herramienta de autoconocimiento que describe a grandes rasgos nueve tipos de personalidad, también llamados "eneatipos". A través de estos nueve modelos mentales basados en comportamientos básicos y formas de pensar, sentir y relacionarnos, el eneagrama hace una radiografía de nuestro lado oscuro (el ego) y de nuestra parte luminosa (el ser).

Estos son los 9 eneatispos:

ENEATIPO 1: REFORMADOR.

ENEATIPO 2: SERVICIAL.

ENEATIPO 3: TRIUNFADOR.

ENEATIPO 4: SENSIBLE.

ENEATIPO 5: PENSADOR.

ENEATIPO 6: LEAL.

ENEATIPO 7: ENTUSIASTA.

ENEATIPO 8: LÍDER.

ENEATIPO 9: PACIFICADOR.

En Internet podés encontrar distintas páginas para hacerte el test de eneagrama (por ejemplo, en [testeneagrama.com](http://testeneagrama.com)) y saber cuál es tu eneatispo, pero los que saben dicen que, si bien es una buena forma de reflexionar acerca de nosotras mismas, el asunto no pasa por ahí. El eneagrama es realmente revelador cuando hacemos todo el camino de exploración, lo que supone bucear en nuestro interior para conocernos de verdad y ver qué hacemos con eso.



**CONOCETE MEJOR.  
TODO EMPIEZA  
Y TERMINA EN VOS.**



**VOS SOJ TU  
PROPIO HOGAR.**