



DESPERTANDO



© 2022, Ashley Frangie Martínez Gallardo

© 2022, Leticia Sahagún Acedo

Despertando ®

Dudas Media ®

Se Regalan Dudas ®

usado con permiso de Dudas Media Productions S.A. de C.V.

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Dudas Media

Diseño de interiores: Guadalupe M. González Ruiz

Fotografía de las autoras: © Felicia Lasala (revista Beauty Junkies)

Cuidado editorial: Marcela Riomalo

Despertando ® agradece su participación a:

Rebeca Sánchez: Diseño de identidad de Despertando Podcast

Alis Escobar: Creación de contenido y Dirección creativa de Despertando Podcast

Bárbara Alonso: Coordinación de Proyectos Especiales de Despertando Podcast

Derechos reservados

© 2022, 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 en formato epub: noviembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9084-3

Primera edición impresa en México: noviembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9083-6

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*

ÍNDICE

DESPERTANDO 9

INSTRUCCIONES 11

Amor propio 13

Bienestar 85

Hábitos 149

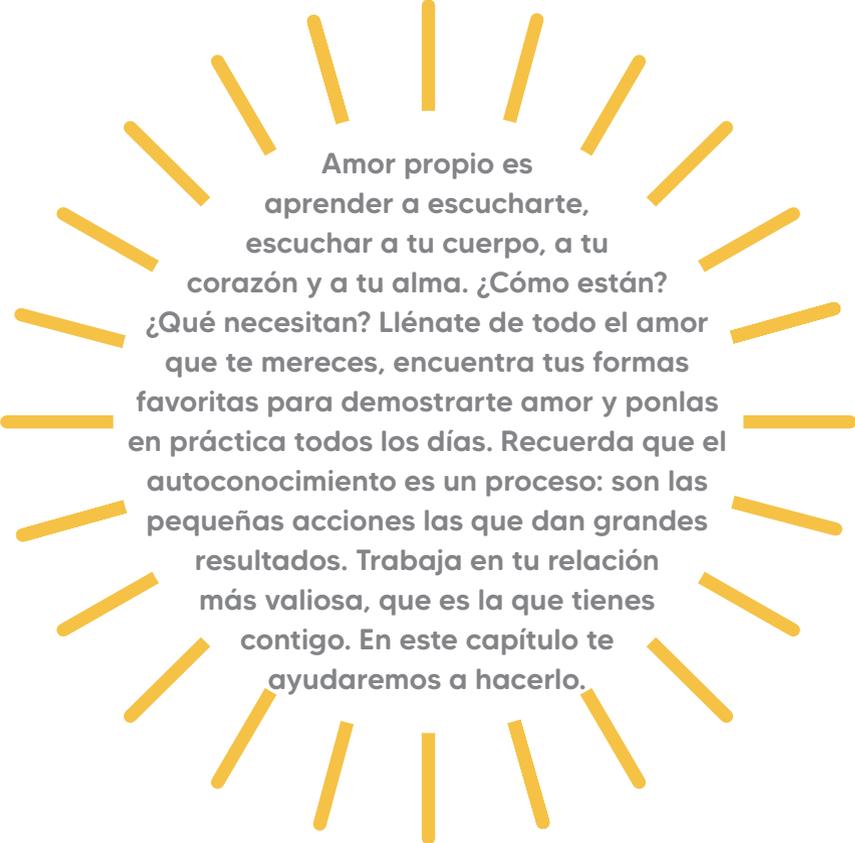
Relaciones 197

NOTA FINAL 285

AGRADECIMIENTOS 287



AMOR --- PROPIO



Amor propio es aprender a escucharte, escuchar a tu cuerpo, a tu corazón y a tu alma. ¿Cómo están? ¿Qué necesitan? Llénate de todo el amor que te mereces, encuentra tus formas favoritas para demostrarte amor y ponlas en práctica todos los días. Recuerda que el autoconocimiento es un proceso: son las pequeñas acciones las que dan grandes resultados. Trabaja en tu relación más valiosa, que es la que tienes contigo. En este capítulo te ayudaremos a hacerlo.

I. AMARTE ES CONOCERTE

Si no sabes por dónde empezar, te damos algunas ideas.
El amor propio es...

Conocerse.

Rodearte
de gente que
te suma.

Darte tiempo para
realizar actividades
que disfrutas.

Ponerse
límites sanos.

Exigirte lo justo
para progresar sin
hacerte daño.

Cuidar de
tu integridad
física, mental y
emocional.

Sentir y
expresar tus
emociones.

Dedicarte
tiempo para
sanar heridas.

Hablarte con
respeto y cariño,
como lo harías con
una persona a la
que quieres.

Tener compasión
con tu propio
proceso.

Amor propio es... empezar tu día temprano.

Pero también es... darte chance de dormir una hora más.

Amor propio es... pasar el día a solas en casa.

Pero también es... salir a convivir con tus seres queridos.

Amor propio es... hacer alguna actividad física.

Pero también es... pasar todo el día en cama viendo películas.

**TÚ DECIDES CÓMO
SE VE EL AMOR
PROPIO PARA TI.**

**TÚ SABES QUÉ
NECESITAS EN CADA
MOMENTO PARA
SENTIRTE BIEN.**

¡Échate flores!

El amor que recibes de otras personas es maravilloso. Sin embargo, nunca será tan hermoso como el que te puedes dar a ti.

Este día regálate todas las flores que te mereces, pues no habrá amor más bonito que el que sientas hoy por ti.

Para ti, ¿qué es y cómo se ve el amor propio?



Elígete a ti

Elígete cuando
despiertes.

Elígete cuando
pongas límites.

Elígete cuando
quieras decir «sí»,
pero sobre todo
cuando quieras
decir «no».

Elígete siempre
por encima
de todo.

Y, cuando no
sepas qué elegir,
elige lo que te dé
paz, elígete a ti.



**SI QUEREMOS LLEGAR
A AMARNOS, TENEMOS
QUE EMPEZAR POR
CONOCERNOS: SOLO QUIEN
SE CONOCE PUEDE TENER
UN CONCEPTO DE SÍ MISMO,
EVALUAR SUS LUCES
Y SOMBRAS, ACEPTAR
LAS SEGUNDAS Y SACAR
PROVECHO DE LAS
PRIMERAS, RESPETARSE,
HONRARSE Y, POR
ÚLTIMO... AMARSE.**



El péndulo

Todas las personas tenemos un lado A y un lado B: hay cosas que nos gustan y otras que no, cosas que nos alegran y otras que nos dan tristeza, cosas que nos suben la autoestima y otras que nos la apachurran. Cuando conocemos los dos extremos de nuestro péndulo es más fácil traernos de vuelta al centro.

¿Conoces tus lados opuestos? Contesta estas preguntas para conocerte mejor:

LADO A

¿Qué cosas te desgastan?

¿Qué te desconecta de ti?

¿Qué personas, lugares o situaciones hacen que escondas tu luz?

¿Qué cosas te da flojera hacer?

¿En qué momentos sientes culpa, vergüenza o rabia hacia ti?



Cuando ocurran las cosas que anotaste en el lado A, busca la forma de equilibrarte y regresar a tu centro, haciendo algo de lo que anotaste en el lado B; también puedes recordar alguna ocasión en que ya lo hayas hecho.

LADO B

¿Qué cosas te dan paz?

¿Qué te conecta contigo?

¿Qué personas, lugares o situaciones te hacen brillar?

¿Qué actividades te emocionan?

¿En qué momentos sientes orgullo de ser tú?



¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Puede ser desde algo físico hasta una actividad que hagas muy bien, cualquier cualidad o talento que tengas. Lo que sea que venga a tu mente. Dibújalo, escríbelo, haz un *collage*: despliega tu creatividad en esta página.

Vemos las cosas como somos, no como son

- Lo que ves en las demás personas te muestra algo que puedes trabajar en ti.
- Lo que te molesta de alguien más puede indicar que es momento de poner límites.
- Lo que amas y admiras de quienes te rodean es algo que tú también tienes y que puedes desarrollar.

Espejito, espejito...

Piensa en tus cinco personas favoritas y contesta:

¿Cuáles son las cualidades que más admiro en ellas?

¿De qué manera podría adoptarlas en mi vida?

Escribe tus respuestas en la siguiente tabla.

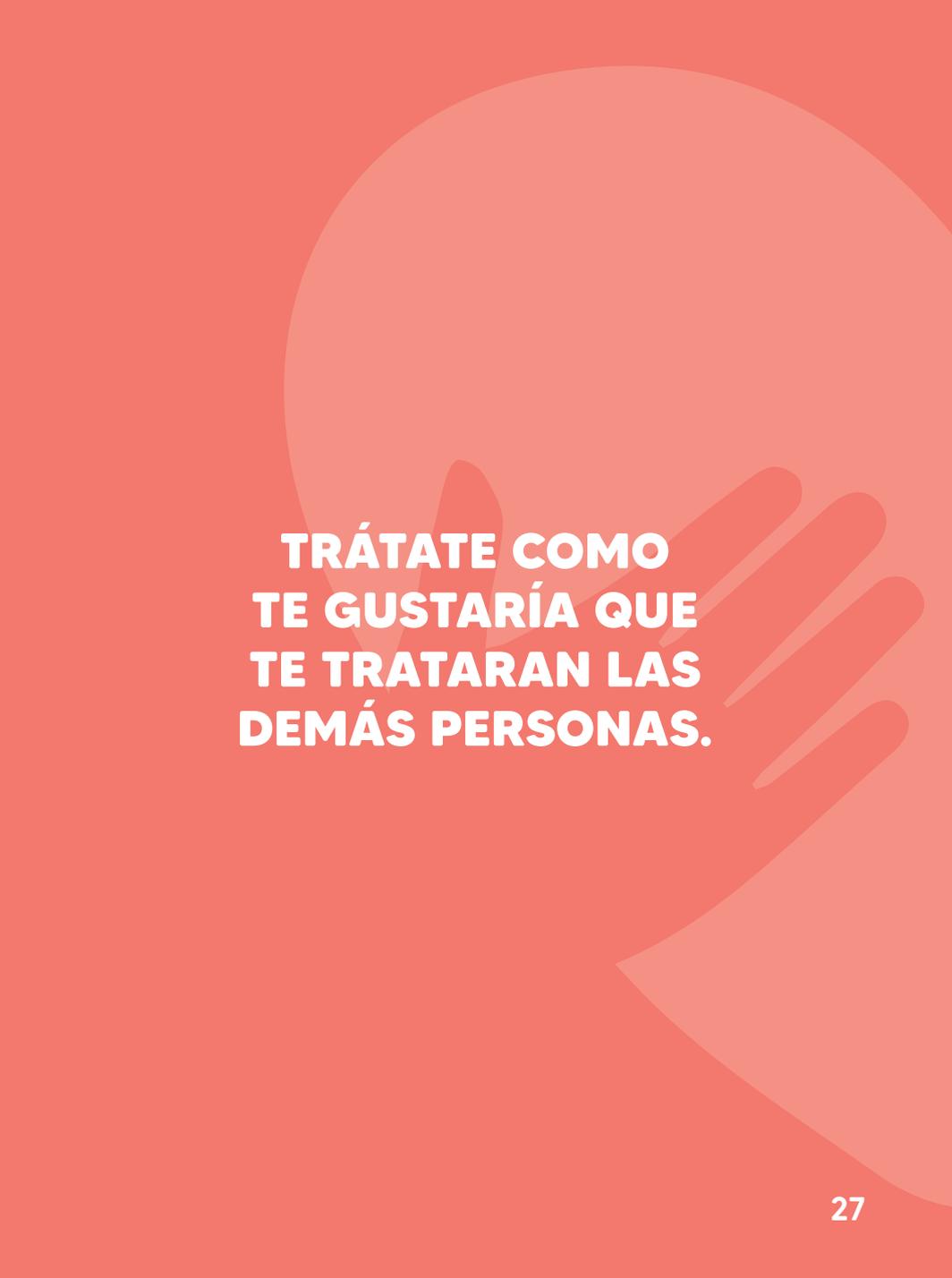
Nombre	Cualidad	Idea

Solo por hoy...



**HÁBLATE
CON AMOR
Y COMPASIÓN.**

Nota: si no sabes cómo hacerlo, pregúntate:
«¿Cómo le hablaría en este momento
a una persona que quiero?»



**TRÁTATE COMO
TE GUSTARÍA QUE
TE TRATARAN LAS
DEMÁS PERSONAS.**