

Laura Sierra
@positivelittlesoul

El pequeño libro del autocuidado



Incluye **90 rituales** para transformar tu vida, dedicarte más tiempo, conocerte mejor y tomar las decisiones oportunas sobre la vida que tienes y la que quieres tener.

Laura Sierra
@positivelittlesoul

El pequeño libro del autocuidado



© Laura Sierra, 2023
© de las imágenes de portadillas: Shutterstock

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2023
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2023
Depósito legal: B. 12.864-2023
ISBN: 978-84-1344-268-6
Preimpresión: Realización Planeta
Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	9
1. Mi historia	13
2. Acciones	25
2.1. Introspección	28
2.2. Encuentra tu propósito	31
2.3. Identifica tus valores	33
2.4. Identifica y siente tus emociones	49
2.5. El diálogo interno	58
3. ¿Cómo soy conmigo misma y con los demás?	63
3.1. Formas de ser y actuar que debes explorar y son autocuidado	71
3.2. Diez acciones con los demás que multiplican tu bienestar y son autocuidado	78
4. Crecimiento	83
4.1. Amplía tu zona de confort	86
4.2. Creencias	92
4.3. Verdades	98
5. Organización y hábitos	105

5.1. Sé minimalista	118
5.2. ¿Qué necesitas para gestionar mejor tu tiempo?.....	123
5.3. La técnica de los 2 y de los 5 minutos.....	128
5.4. ¿De qué está hecha tu vida?.....	131
6. Autocuidado.....	137
6.1. Tipos de autocuidado.....	144
6.2. Quiero empezar.....	151
7. Rituales.....	159
7.1. Plan de autocuidado de 21 días.....	162
7.2. Rituales del plan de autocuidado de 21 días....	166
7.3. Rituales para la parte emocional.....	186
7.4. Rituales para la parte espiritual.....	223
7.5. Rituales para la parte física.....	234
7.6. Rituales para la parte social.....	261
Despedida.....	281
Agradecimientos.....	285
Sobre la autora.....	286

CAPÍTULO I

Mi historia

Desde pequeña, siempre fui muy reservada. Quién lo diría ahora, ¿verdad? Sigo siéndolo, pero de una forma diferente. Me he desprendido de una parte de mi privacidad para ser un espejo, porque todas necesitamos mirarnos en otras para reconocernos, sin juzgarnos.

Tuve una infancia feliz, pero una adolescencia complicada. Cuando empecé a tomar mis propias decisiones, no fueron muy acertadas y elegí mal mi camino. Desde entonces, he tratado de encontrar el sentido a todo lo que viví y, aunque no fue fácil, hoy me quedo con todas las lecciones.

Tuve novio a los quince años, fue una relación larga y tremendamente tóxica. Nunca me trató bien y, aunque al principio sí era consciente, aprendí a normalizarlo y hasta le defendía frente a los demás. Perdí mi espontaneidad y mi alegría, me aisló de mi familia, me anuló como persona y como mujer y con veintidós años dejé de creer en mí. Dejé de tener planes y ambiciones, abandoné la vida que siempre había soñado. Dejé de escribir.

Con el paso de los años, me sentí presionada para vivir juntos, estaba aturdida y profundamente triste por alejarme de mi familia, que ignoraba lo que me estaba pasando; en el fondo sabía que era una buena decisión y no me equivoqué. Pasaron muy pocos meses cuando, después de una discusión entre tantas, algo cambió en mi cabeza, sentí

un clic. Y supe que era el momento. Me iba a ir. Definitivamente.

Era de noche y lo organicé todo para el día siguiente. Pedí a mi mejor amiga que me acompañara a casa en mi hora del almuerzo para recoger mis cosas y hacer las maletas mientras él no estaba. Lo dejé todo preparado para meterlo en el coche al salir del trabajo esa misma tarde. Para mi sorpresa, cuando volvimos, él había vuelto a colocarlo todo en su sitio. Él no quería que me fuera. Sentí miedo y lástima. Y doy gracias cada día por haber ido acompañada; si no, no sé qué habría pasado. Logré meter la mayoría de mis cosas en las maletas y bajé al coche, llorando, pero aliviada. Necesitaba dejarlo atrás. No verlo ni escucharlo nunca más. Estaba cerrando una puerta de mi vida para siempre.

(Me da mucha rabia dedicar algunas palabras de este libro a esas personas que en algún momento de mi vida me trataron mal o me hicieron daño, pero he comprendido que, por desgracia, también te enseñan algo que se queda contigo para siempre y, aunque aún no haya podido borrar ciertos momentos completamente de mi memoria, me siento agradecida porque ya no formen parte de mi vida. Estuvieron por alguna razón, para enseñarme, y con eso me quedo: con todo el aprendizaje.)

Mis padres no sabían nada, se quedaron a cuadros cuando me vieron aparcar el coche y sacar las maletas. Mi amiga y yo subimos a casa y, mientras yo lloraba, ella empezó a contarles todo lo que había pasado aquella tarde y muchas de las cosas que había vivido durante todos esos años. Yo no lo sabía, pero me vieron tan mal que mi madre pidió permiso en su trabajo para poder quedarse conmigo y no

dejarme sola. Pasaron días o semanas, ya no lo recuerdo, en los que no podía conciliar el sueño ni dejar de llorar.

Al día siguiente, cambié de número de teléfono. Con todo lo que ahora sabían mis padres, ya no había vuelta atrás. No me dejarían volver nunca más. Y aunque mi decisión estaba tomada, dudé muchas veces. Esa persona iba a buscarme al trabajo e incluso se presentó su madre para pedirme explicaciones. Para ella, su hijo no tenía fallos, porque, aunque sabía alguna de nuestras (feas) historias, nunca las admitiría. Aún hoy, a veces, me parece reconocerlo en otras caras y me asusto. Cuando echo la vista atrás, me cuesta recordar fechas y experiencias. Mi madre me dijo que el cuerpo y la mente son sabios, entierran recuerdos para que dejemos de sufrir y podamos enfrentarnos a la vida sin resentimiento. Por suerte, la calidad de mis decisiones fue mejorando y me dediqué dos años a mí misma.

Necesité la ayuda de una psicóloga que me dio un gran consejo y que me sirvió para salir de donde me encontraba. Teniendo ya un entorno seguro, me dijo: «Di a todo que sí». Y, sin cuestionar nada más, así lo hice. Sí a tus amigas, sí a los planes, sí a salir de casa, sí a conocer gente, sí a abrigarte, sí a todo lo que me hacía bien. Parecía sencillo, pero no lo fue. Éste fue mi primer contacto con el **autocuidado**.

Comencé a pensar en mí. Empecé a ser consciente de mi persona y a preguntarme por mis necesidades. Necesitaba reconocerme y aprender a saber qué quería, qué me gustaba y adónde quería llegar. Tuve la gran suerte de que a lo largo de todos estos años tuve a mi lado a mi mejor amiga. Ella compartió mi vaivén emocional y me ancló a la vida.

Confié también en mi madre. Ella siempre había sido un pilar en mi vida, siempre disponible, aunque nunca le había

dado la oportunidad de poder aconsejarme y ayudarme. Había creído que a una madre no se le podían contar ciertas cosas porque la harían sufrir o simplemente no las entendería. Sin embargo, descubrí que ella me comprendía a la perfección, me daba buenos consejos y una visión de la vida más madura que me habría venido muy bien unos años antes.

Me sentía feliz de poder contarle todo, era muy gratificante haber logrado una relación en la que confiáramos de forma natural la una en la otra. Descubrí que mi madre también tenía dilemas, no era sólo madre, era una mujer con inquietudes y problemas.

Muchas veces no somos conscientes de lo egoístas que somos como hijos, nos olvidamos de que las madres no son sólo madres, son personas en toda su extensión, y no nos percatamos de nuestra suerte cuando nos toca ese amor y esa generosidad sin límites. Ahora que yo también soy madre, vivo la misma experiencia.

Seguí tomando decisiones orientadas a mi crecimiento y a mí misma. Empezaron a ser decisiones conscientes. Una de las más importantes que tomé fue que, durante el tiempo que durara mi soltería, no iba a tener relaciones íntimas. No estaba preparada. Pensarlo, decidirlo y llevarlo a cabo me hizo sentir muy bien y empoderarme poco a poco. Decidí también celebrar mi soltería y hacer una gran escapada con amigas cada año. Volví poco a poco a mi ser, a bromear, a reír, a disfrutar de la vida y a elegir de quién me rodeaba.

Con el tiempo descubrí que cada día cuenta, que es importante respetar los tiempos y el silencio, que hay que sanar y hablar con el corazón. Que no todo el mundo está

preparado para acompañarte en tu camino y tú tampoco tienes por qué hacerlo con o por los demás. Cada persona toma unas decisiones y tiene unas circunstancias. Es más importante estar en ti que en los demás. **Nadie sabe lo que supone escalar una montaña antes de enfrentarse a ella.** Cada una de nosotras tiene sus propios retos. Es nuestra responsabilidad y nuestro privilegio tener la posibilidad de prepararnos para ello.

Esta pequeña historia quizá te sirva para darte cuenta de que todas podemos empezar de cero alguna vez, cuando y como tú lo decidas. Aunque en realidad, y ésta es la enorme ventaja de la vida, nunca vuelves a empezar de cero. Todo lo vivido y aprendido, sea bueno o malo, SUMA y te prepara para lo siguiente que te toque vivir. Y podremos empezar siempre que queramos, pero nunca podremos desprendernos de las herramientas que hemos ido adquiriendo, y eso es maravilloso.

Escribir este libro ha costado mucho, muchísimo. A todos los niveles. A pesar de las dudas propias de un reto así, quise adquirir este compromiso conmigo misma porque hacerlo era terapéutico, era autocuidado, era cumplir un sueño. Siempre, siempre, siempre soñé con escribir un libro y verlo publicado, así que aquí estoy, enfrentándome a ello porque este compromiso también es un compromiso contigo. El objetivo de este libro y el mío propio es lograr que el autocuidado te conquiste, veas lo importante que es y se quede contigo para siempre. Y encontrarás la manera, porque te daré las herramientas necesarias para lograrlo.

Ahora soy mamá de cuatro pequeños y toda mi energía se funde rapidísimo, duermo menos de lo que me gustaría

y el tiempo que tengo es más bien limitado. Nunca valoré la opción de dejar mi trabajo y, después de nuestro cuarto hijo, volví a la oficina. Al mismo tiempo, como mujer comprendí que sólo por el hecho de serlo no dejamos de renunciar, y supe que quería contribuir de alguna manera a que no siguiera siendo así. Si decides ser madre, por desgracia, renunciarás a una parte importante de ti, nos sentimos obligadas a que así sea. A veces no vemos otra salida.

Con la pandemia aprendí que criar en exclusiva es duro, solitario y frustrante por momentos. La paciencia me abandonó al dar a luz y recurro a los gritos mucho más de lo que me gustaría desde hace unos tres años. Hacer que la vida de mis hijos sea la mejor posible desde pequeños no es una tarea fácil. Durante mi segundo embarazo, de mellizos, decidí emprender (por si fuera poco) la publicación de un cuento infantil y una agenda de autocuidado. Nunca me he planteado dejar mi trabajo, así que la organización y el foco son fundamentales para mí, porque no quiero dejar de ser una madre presente, una mujer que se cuida y alguien con vida propia y que no abandona sus sueños. No pretendo desanimarte, al contrario. Creer que aspiras a mucho es querer conformarte con poco. ¡Malditas creencias! Todo se puede si lo mezclas con un poco de locura y filosofía y lo intentas todo en su justa medida. **No se trata de tener una vida perfecta, sino de lograr un equilibrio la mayor parte del tiempo. Se trata de vivir una vida que te haga feliz.** Escribir este pequeño libro del autocuidado es parte de ese plan, porque nunca es tarde para empezar, pero es mucho mejor comenzar con la vida que quieres cuanto antes.

Esta guía que tienes delante es un proceso de introspección y autocuidado en sí mismo, es un proyecto de vida que no vas a dejar escapar, **es el momento y está en tus manos**. Y es cierto que no podemos con todo, el problema no es éste, sino no tener claro qué quieres o no saber el inmenso abanico de opciones que te ofrece la vida. Las capacidades, el tiempo y la energía son recursos limitados y se recargan con autoestima, organización y descanso. Todo tiene un límite, hasta nosotras. Tómatelo como un recordatorio de que hay que priorizar y decir que no a algunas personas o cosas, aunque *a priori* cueste. Ésta será la mejor de las medicinas contra el *querer abarcarlo todo*, el perfeccionismo y la autoexigencia. Podemos con mucho, a veces con más de lo que somos conscientes, pero necesitaremos orden, tiempo y espacio para cada una de las cosas que queremos llevar a cabo.

A todo esto se llega con claridad mental, que es justo lo contrario a la carga mental a la que estamos tan acostumbradas y que, por desgracia, es más común en nosotras, las mujeres. Por eso, creo firmemente que el autocuidado es posible e indispensable para una vida plena y feliz. Como bien dice Laura Baena, fundadora del Club Malasmadres, las mujeres vivimos muy centradas (porque la sociedad así nos lo ha inculcado y nos lo hemos autoimpuesto) en el hacer y no en el ser ni en el sentir. Cero son los minutos que durante siglos nos han pertenecido para conocernos, querernos, crecer, prosperar, ambicionar, opinar y decidir. Cero son los minutos que la mayoría de los días nos dedicamos a nosotras mismas. Cero son los minutos que nos detenemos en el detalle, en la quietud, en el silencio, en la soledad elegida, no la impuesta, en la calma. El camino está

siendo largo, pero, algún día, los cambios que ha habido serán suficientes.

Sean cuales sean tus circunstancias, cero no pueden ser los minutos que te pertenezcan. Y estás aquí y ahora para remediarlo. Busquemos esos momentos, nadie va a venir a dártelos, **tú eliges, tú decides, tú puedes cambiar tu vida y tu historia.**

El otro día, escuché una frase que me pareció increíble en su sencillez: «Nuestra vida la hace nuestro día a día». Vuelve a leerla, por favor. Parece que estamos esperando que los planetas se alineen, que el dinero fluya, que los problemas desaparezcan para hacer algo determinante que cambiará el resto de nuestra vida. Y, sin duda, nuestra vida ya está en curso, por eso es vital que te des cuenta y empieces a vivir y, sobre todo, a disfrutarla desde ya, AHORA. **No esperes el momento perfecto, no esperes a la persona perfecta, la persona eres tú y el momento es ahora.**

Todo lo que te ha ocurrido, todo lo que piensas y lo que has decidido y decidirás forma parte ya de tu vida. La vida cambia en un segundo y aquello que creías que era lo más importante o improbable que te podía suceder deja de serlo porque pasa algo que es incluso más importante o más improbable. En este momento es cuando te das cuenta de que también puedes con ello.

Cuando mi hijo Leo tenía tres meses, me quedé embarazada de forma natural. Lógicamente, estábamos felices, pero en *shock*. Mi marido, mi madre y mi suegra se echaron las manos a la cabeza, dos bebés tan seguidos, ¡sería difícil! Tristemente, resultó ser un embarazo ectópico (el óvulo se implantó fuera del útero y era inviable). Dos años

después, recurrimos a la reproducción asistida y, cuando supimos que venían mellizos, volvimos a ser conscientes de la dificultad que sería criar a dos bebés junto a nuestro hijo mayor que, en realidad, no era tan mayor; tenía dos años. ¡Sería difícil! Cuando los mellizos aún no habían cumplido los seis meses, nos enteramos de que estaba de nuevo embarazada, evidentemente de forma natural y de diecinueve semanas nada menos (la mitad del embarazo). ¡Nuestros mellizos y nuestro cuarto hijo se llevarían menos de un año! ¡Sería difícil!

Y este recorrido por una pequeña pero importante parte de mi vida me ha llevado a comprender que:

• Si pones de tu parte, lo que deseas puede cumplirse e incluso superar tus expectativas.

• Todo lo que nos pasa es relativo, nada suele ser tan importante ni grave.

• Podemos superar más de lo que imaginamos.

• Sabemos hacerlo mejor de lo que pensamos.

• No dedicamos el tiempo suficiente a gestionar nuestras emociones y, lo que es peor, no hablamos de ello, no comprendemos que es de vital importancia tenernos en cuenta en toda nuestra extensión: nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestras sensaciones, nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente.

- **Simplemente vivimos, y tal y como vamos transitando el camino, lo dejamos atrás y lo olvidamos.**
- **El autocuidado es fundamental para nuestra salud mental y crecer a todos los niveles, asumir retos, riesgos, responsabilidades y afrontar dificultades.**

Gracias al autocuidado he podido sobrellevar esta situación tan única y estresante. Sentirme victoriosa y poderosa, sentirme bien siendo vulnerable y mostrarme al mundo como lo que soy: digna hija, digna mujer, digna madre. He comprendido que el tiempo que me dedico a solas, aunque sean pocos minutos al día, hace que pueda afrontar los picos de estrés con más temple y paz mental. Estos minutos me hacen feliz y eso repercute directamente en la vida de las personas que más quiero. Por eso debemos desprendernos de la idea rancia de que el autocuidado es egoísta, porque no es así; el autocuidado es un derecho fundamental, un acto de amor propio y hacia los tuyos.

Y ahora es el turno de que lo hagas tú, ¿empezamos?