

Introducción

“Todos me dicen que soy la rebelde, la que va detrás de los problemas”, “soy la gordita de la familia, la que todos miran con pena”, “mis padres siempre me trataron como alguien que no se podía valer por sí misma”, “mis amigas me dicen que soy la miedosa del grupo, la que no se anima a más”.

Estas frases muestran las historias que nos hemos contado internamente. Nos miramos como nos han mirado otros, o como siempre nos hemos mirado a nosotras mismas, y no nos atrevemos a cambiar.

Nos acostumbramos a vivir en una casa con poco espacio y manchas de humedad, porque creemos que no podemos vivir en un espacio amplio y luminoso. Nos acostumbramos a las discusiones de pareja o a los eternos silencios, porque creemos que no podemos tener una familia feliz. Nos acostumbramos a nuestro trabajo, porque es el que tenemos desde hace años y no nos atrevemos a vernos como dueñas de un negocio o teniendo nuestra propia empresa.

Y todo esto nos pasa porque nos da miedo mirarnos de otra manera. Nos autoboicoteamos y creemos en los relatos que nos construimos o que nos contaron.

Cuando nos damos cuenta de que podemos más, descubrimos que tenemos fuerzas sin aprovechar. Y podemos usarlas en nuestra contra o a nuestro favor. Si las usamos en contra, hacemos lo mismo de siempre: nos quejamos, criticamos a otras mujeres que han logrado lo que nosotras deseamos, nos comparamos, nos paralizamos, nos detenemos ante los obstáculos.

Casi toda nuestra fuerza interna la usamos en nuestra contra. ¿Qué pasaría si nos levantáramos como mujeres que usan esa fortaleza a su favor; si trabajáramos para cumplir nuestros deseos? Despertaríamos

nuestras capacidades, nuestro potencial. Y, sobre todo, nos valoraríamos a nosotras mismas.

Empecemos a actuar y a accionar con las capacidades que todas tenemos, sabiendo que siempre podemos ir por más. Despertemos nuestra propia valoración.

Despertar significa averiguar quién eres.

Hay situaciones y personas especialistas en robar identidades. Y, en ocasiones, vivimos circunstancias tan duras, tan difíciles, que no podemos mostrarles a los demás con claridad quiénes somos, porque tampoco nosotras lo sabemos.

Saber quiénes somos implica conocer nuestros puntos fuertes y débiles; qué nos fortalece y qué nos daña; qué podemos hacer para ser mujeres plenas y qué límite tenemos que ponerle a aquello que nos lastima. Pregúntate, qué quieres para tu vida. Solo conociéndonos más podemos superarnos y dejar de vivir a medias; dejar de imitar a otros para ser nosotras mismas. Tenemos que conocernos profundamente para ser felices.

La presión con la que vivimos a diario nos hace sentir que no podemos superarnos. Sucede lo mismo cuando corremos: a veces nos falta el aire, estamos extenuadas, nos explota el pecho, pensamos que necesitamos abandonar la carrera. Pero yo te quiero decir

que en esos momentos de máxima tensión tienes que seguir adelante porque, cuando vences la presión, obtienes la victoria que estás buscando. Puedes **triunfar** sin importar la edad que tengas, el momento de tu vida en el que estés, o los aspectos de tu ser que necesites transformar.

Mi intención al escribir *Sé que puedo más* es que logres mirarte de otra manera, y saber que puedes ser diferente a aquella que fuiste hasta el día de hoy. Verás que en cada capítulo te propongo “la tendencia”, para que identifiques los posibles componentes que nos llevan a la baja autoestima, a la culpa, a la vergüenza, a la frustración, a la falta de prosperidad y a otros tantos escenarios y emociones que necesitamos atravesar para ir por más.

Al mismo tiempo, hallarás herramientas teóricas y actividades prácticas para que cumplas tus metas soñadas. Para realizar los ejercicios, te sugiero que consigas una libreta y un bolígrafo, con el propósito de que anotes tus pensamientos y conclusiones. Hay un capítulo totalmente dedicado a la puesta en práctica de todo lo que aprendas, ¡ya lo descubrirás! Además, encontrarás frases destacadas y anotaciones al margen, que tienen el objetivo de alentarte a que realices tus propias marcas en el texto, para que

subrayes aquello que te impacte; aquello que vaya dejando **una marca en tu interior** y, por supuesto, todos los aspectos que consideras que necesitas trabajar en profundidad.

Sé que te identificarás con los testimonios que leas, porque forman parte de la vida de las mujeres reales, en los distintos espacios en los que nos desarrollamos. Obtendrás respuestas a tus preguntas, consejos y frases motivadoras para que alcances lo que verdaderamente deseas.

Estoy convencida de que al leer *Sé que puedo más*, elevarás tu confianza, superarás tus miedos y conquistarás el éxito que anhelas. Y no solo eso, también le encontrarás un nuevo punto de vista a tus errores, fortalecerás tu pareja y, definitivamente, descubrirás a la mujer fuerte que vive en ti, porque serás capaz de aplicar soluciones reales.

Recuerda que puedes más, mereces más y naciste para más. ¡A disfrutar de esta lectura!



**EMPECEMOS A ACTUAR CON
LAS CAPACIDADES QUE TODAS
TENEMOS, SABIENDO QUE
SIEMPRE PODEMOS IR POR MÁS.**

