

## MI PRIMERA CARTA PARA TI

Querid@ compañer@ de viaje, que sepas que estuve allí igual que tú ahora y que hoy soy la mejor versión de mí misma, que ahora he conseguido todos mis sueños y que soy inmensamente feliz gracias a mis experiencias.

Sólo quiero que sepas que entre tú y yo no existe ninguna diferencia, si yo pude, tú puedes, solo tienes que ACTUAR y cambiar ciertos patrones de comportamiento que hacen que tu vida no sea como quieras.

No es una tarea fácil, requiere entrenamiento, constancia y compromiso contigo misma, pero no es imposible. Me tienes de ejemplo.

Yo te acompaño en este camino, desde el inicio hasta el final

¿Seguimos?

De mi experiencia he aprendido muchísimas cosas, he aprendido a que sentirme triste no es nada malo, es muchas veces inevitable y necesario.

En la vida hay momentos maravillosos y otros momentos que no lo son tanto. Pero es importante pasar por todas las etapas para crecer y a mí me ha servido para poder cambiar de actitud y diseñar y crear la vida que realmente quería.

Mi intención de escribir este libro es para ayudar a personas como tú, que están pasando un mal momento, una ruptura, una separación o cualquier tipo de pérdida.

La verdad que no hay una pócima mágica que te ahorre o te impida experimentar este mal momento, pero sí que pueden pasar un poquito más rápido si tu actitud cambia ante las emociones que te vas a encontrar.

He aprendido en toda mi experiencia, que las cosas llevan su tiempo, he aprendido a ir más despacio, más tranquila y a ser más reflexiva. Tuve mi tiempo para llorar también y cuando pude sacar todas mis emociones, reconocerlas y aceptarlas, estuve preparada para seguir mi camino y sobre todo seguir mi sueño.

En cada fase del duelo luché para salir adelante, para cambiar de actitud y empezar una nueva vida. Entendí que la tristeza no entiende de debilidad, muchas veces se dice que “llorar es de débiles”, yo intenté durante un tiempo disfrazar mi tristeza o frustraciones, pero acabé entendiendo que hay que ser muy fuerte para ser capaz de mirar al dolor a la cara, directamente a los ojos, y ser capaz de dejar que fluyan las cosas.

Hay que ser fuerte para sacar las ganas de superar la tristeza y recuperar otra vez la alegría. Pero aprendí sobre todo en todo este camino, en todas estas fases del duelo, durante estos dos años, que el camino solo lo puedo hacer yo, que nadie puede caminar por ti, **NADIE**.

Así que quiero que entiendas que yo te puedo dar las herramientas para que tu cambies, yo te puedo decir cuál es mi experiencia, para que tú empieces a ACTUAR, pero TÚ SOL@ debes recorrer el camino y no hay otra opción, yo no puedo caminar por ti, así que te animo a que puedas hacerlo tu sol@ por qué la recompensa, el resultado final, es maravilloso y te aseguro que valdrá muchísimo la pena el esfuerzo invertido.

Tú puedes decidir si es hoy el día que vas a empezar tu cambio de vida.

¿Estás preparad@?

Llegó un día en el que supe que la tristeza y la frustración debía irse de mi vida y ese día decidí no convivir más con estos sentimientos perpetuos, que no quería una vida llena de pena y de tristeza sino todo lo contrario. Así que tomé la **DECISIÓN** de cambiar mi vida y **ACTUAR** diferente de cómo lo estaba haciendo hasta ese momento.

Y con el tiempo, he aprendido que **SI** que **SE PUEDE** conseguir todo lo que tu deseas.

Y yo quiero ser el ejemplo que quiero que veas, quiero predicar con mi propia experiencia.

Yo he pasado de cero, literalmente, a todo lo que tengo ahora. He pasado de no tener el trabajo que deseaba a tenerlo y disfrutarlo. Así que te animo a que tú también lo consigas, que no hay ninguna diferencia entre tú y yo, que si yo puedo hacerlo tú también puedes hacerlo. Y yo sé que tú lo vas a hacer cuando acabes este libro.

También he aprendido a valorar mucho la vida, cosa que antes ya hacía, pero no con la intensidad e importancia que lo hago ahora.

La felicidad está en los pequeños instantes que saben apreciarse, parece un tópico, pero es así, y cuando aprendes hacerlo, la vida se convierte en magia.

Es vital apreciar y compartir momentos con la familia, unas risas con los amigos, un día entero jugando con tus hijos, un café, un libro, una comida, sorpresas, detalles, etc. Y saber aceptar a las personas tal y como son. Aceptar que forman parte de nuestra vida y aprendizaje. Ser capaz de querer y ser querido. Si realmente sabes apreciar los pequeños momentos de la vida, la felicidad siempre estará a tu lado.

Y lo más importante que quiero que sepas antes de que te inmersas en este el libro es que ser feliz no significa vivir **SIN** emociones de tristeza, soledad o emociones angustiosas. Son inevitables en nuestra vida, esos sentimientos nos hacen crecer, pero lo que si te puedo asegurar que solo tú decides cuanto tiempo quieres que permanezcan en tu vida.

Sólo tú puedes decidir sacar lo positivo de todos los sucesos o experiencias que te pasan.

Debes tomar consciencia de todas y cada una de tus emociones, agradecer y valorar su ayuda y despedirte de ellas cuando su momento haya pasado y es que **VIVIR ES SENTIR**, y hay que aprender a sentir...

**“QUE NADIE TE AHOGUE EL CORAZÓN”**

Toma las riendas de tu vida, deja de ser víctima de tu situación y actúa, ha llegado el momento.... ¿estas dispuest@ a continuar?

GRACIAS. GRACIAS. GRACIAS