

365
citas
contigo

VIVE LA MAGIA DE SER TÚ

LAURA
CHICA



365 citas contigo es un libro con 365 citas inspiradoras que supone un encuentro con uno mismo cada día del año, para recordar que no debemos olvidarnos de nosotros mismos, de esa mirada apreciativa al interior, para poder proyectar fuera con fuerza lo que se cuida hacia dentro.

Tienen como objetivo re-conectar al lector con su esencia, con su fuerza, buscando generar autoconfianza y seguridad personal, una mirada apreciativa a uno mismo.

Es este un libro para todos los que necesitamos darnos cuenta de que estamos ahí, que necesitamos mirarnos con más amor, conocernos para aprender a confiar más en nosotros, sentirnos para vivir desde la verdad, desde la esencia, y, quizá lo más difícil: quitarnos las máscaras hacia dentro, desnudarnos para nosotros mismos y aprender a abrazar nuestras luces y nuestras sombras con amor, con respeto y sin juicios. Todo eso somos: luz y oscuridad, vivencias y recuerdos, personas y soledad, alegría y tristeza, sueños y caídas. Qué bonito sería aprender a aceptarnos como somos, a amarnos más y juzgarnos menos, a ser, simplemente ser...

Pero se nos olvida.

A mi hija Norah.
Para ti este libro, y toda mi vida.

A ti,
que aprendes a encontrar cada día
tu camino de vuelta.

Si alguien te ha regalado este libro, te está diciendo

Te quiero

Si te lo has regalado tú, te estás diciendo

Me quiero

Eres en ti. Vives en ti.

No sé si te has dado cuenta, pero las personas van, vienen, se pierden, se ausentan, vuelven... pero hay alguien que siempre se queda contigo: tú. Sí, esa persona que eres, que vive en ti, que, a veces, desconoces, o crees no conocer lo suficiente. A veces te sorprende, porque es capaz de hacer algo más grande de lo que nunca hubieras pensado, o incluso superar algo que nunca hubieras imaginado.

Así de infinito es tu poder.

Así de infinito eres tú.

Después de muchos años trabajando con personas, he necesitado escribir este libro. Pro-

bablemente empecé a escribirlo en mi último libro, *Palabras para encontrarte*, desde la poesía y, de alguna forma, buscando esas palabras para entenderse y para encontrar el amor hacia uno mismo (entenderse es otra forma de amarse).

Y necesitaba escribir este libro así. Para mí, y para ti. Para todos los que necesitamos damos cuenta de que estamos ahí, que necesitamos miramos con más amor, conocemos para aprender a confiar más en nosotros, sentimos para vivimos desde la verdad, desde la esencia, y, quizá lo más difícil: quitamos las máscaras hacia dentro, desnudamos para nosotros mismos y aprender a abrazar nuestras luces y nuestras sombras con amor, con respeto y sin juicios. Todo eso somos: luz y oscuridad, vivencias y recuerdos, personas y soledad, alegría y tristeza, sueños y caídas.

Qué bonito sería
aprender a acepta-
mos como somos, a
amamos más y juz-
garnos menos, a ser,
simplemente ser...

Pero se nos olvida.

Por eso he querido regalamos esto. Regalamos, porque la primera que lo necesita soy yo. Cada día. Recordar que puedo ser lo que quiera ser, que puedo sentir lo que quiera sentir, que lo que dejo que viva en mi mente, lo que pienso, gobierna mi vida. Que solo desde mí misma puedo mejorar el mundo, que la única forma de conectar sano con los demás es haciéndolo primero conmigo misma. Que la forma en la que me miro a mí misma influye en cómo miro a los demás. Mirarme al espejo y re-conocerme, aprender a no

juzgarme con menos dureza, y permitirme ser.

Aceptarme desde la perfección que ya somos, perfectamente imperfectos. Pero únicos. Y tantas cosas que se nos olvidan, y necesitamos recordar, y que nos recuerden.

Hay una frase preciosa que dice «*el primer amor no siempre llega en orden*». Pero creo que la vida es sabia, y su orden también lo es. Aunque a veces nos cueste entenderlo. Sí, el primer amor llega en orden siempre.

¿Quién es el primer amor? Tú mismo.

Aunque a veces nos en-
contramos tarde.
Pero siempre a tiempo.

Te regalo *365 citas contigo*; un diario de pensamientos, ideas, frases, mantras, que te ayudan a re-encontrarte, re-conocer te y re-conciliarte contigo, en ese encuentro con la persona más importante de tu vida: tú.

LAURA CHICA

Nos habían dicho que todo estaba fuera: la solución a los problemas, el amor incondicional, el éxito.

Por eso siempre lo hemos buscado ahí; en el mundo, en las cosas, en los demás.

Nadie nos dijo nunca que todo lo que buscábamos fuera estaba en realidad dentro; que todo lo que buscábamos ser, en realidad ya lo éramos, solo teníamos que dejarnos ser; que todo lo que nos permitiéramos soñar lo podríamos hacer realidad.

Hasta hoy.

Hasta ahora.

Hasta tú.

✦✦✦ Vive la magia de ser tú.

¿Cómo leer este libro?

Es tuyo, puedes leerlo como quieras.
Te propongo tres formas:

- Cada día una página. En orden. Desde el principio. No tiene fechas; las citas puedes tenerlas contigo mismo cuando te apetezca, nadie marca el momento ni el día.
- Mantras. Cuando necesites palabras para ti mismo, coger fuerza, o reconectarte contigo, puedes buscar alguno de los mantras del libro, leerlo, y cerrar los ojos mientras te lo dices varias veces. Cogen fuerza a medida que los visualizas y los repites para ti mismo.
- Abrir por donde toque. Quizá cada día el libro tiene algo que decirte. Abrir por la página que te salga en

ese momento te dará un mensaje
que te hará reflexionar en el momen-
to en el que estás.

Tú eliges la forma en la que te encuentras
contigo.

Disfruta el camino de vuelta a ti.

Porque estás vivo
todo es posible.

THÍCH NHẤT HẠNH

1.ª cita contigo

Todo está bien

Nunca tres palabras tuvieron tanta fuerza para calmar los miedos y aceptar lo que es. En la infinidad de la vida: todo está bien. Todo está bien porque todo es como debe ser, que no siempre coincide con lo que tú quieres que sea.

Todo es, a su manera, perfecto, y tu esfuerzo por no aceptar e ir en contra de la naturaleza de la vida no hace sino anclarte al pasado, potenciar el sufrimiento y dirigir tu energía a la oscuridad, donde no tienes nada que hacer.

Aceptar que todo está bien te ayuda a fluir con lo que pasa, con la vida, y actuar desde ahí. Todo está como debe estar, según su curso, según su orden.

Solo desde la aceptación, puedes enfocar la energía en construir tu camino, en disfrutar

cada uno de tus pasos...

Todo está bien, en su orden natural, y tú
también.