

The book cover features a teal background with a grid of small gold stars. The corners are decorated with intricate gold floral and vine patterns. The title 'AUTOAMOR' is written in large, white, sans-serif capital letters, underlined with a thin gold line. Below the title, the author's name 'LAURA CHICA' is written in gold, sans-serif capital letters. A short blurb in white text is centered below the author's name. At the bottom center, the publisher's name 'AGUILAR' is written in white capital letters inside a gold-bordered box.

AUTOAMOR

LAURA CHICA

Descubre cómo amarte
y vive la historia de amor
más bonita de tu vida

AGUILAR

*A mi hija Norah
y a todas las mujeres de mi familia
y de mi vida,
por enseñarme el camino del amor
y la sanación.*

*A ti,
que estás aprendiendo
que el camino a tu alma
es el amor.*



«Hay tanto amor en tu corazón
que podrías usar ese amor para
sanar el mundo entero.
Pero, por ahora, usemos ese amor
para sanarte a ti».

Louise Hay

La canción del pueblo Himba

*«Existe una tribu en África, el pueblo Himba,
donde la fecha de nacimiento de un niño
no es el día en que nació, ni el momento en que fue
concebido,
sino el día en que ese niño fue deseado por su madre.
Cuando una mujer decide tener un hijo, se sienta sola
bajo un árbol
y se concentra hasta escuchar la canción del niño que
quiere nacer.
Después de escucharla, regresa con el hombre que será
el padre de su hijo
y se la enseña. Entonces, cuando hacen el amor con la
intención de concebirlo,
en algún momento cantan su canción, como una forma
de invitarlo a venir.
Cuando la madre está embarazada, enseña la canción
del niño a la gente del lugar,
para que cuando nazca, las ancianas y quienes estén a
su lado,
le canten para darle la bienvenida.
A medida que el niño va creciendo, cuando se lastima o
se cae,
o cuando hace algo bueno, como forma de honrarlo,*

*la gente de la tribu canta su canción.
Hay otra ocasión en la que la gente de la tribu le canta
al niño.
Si en algún momento de su vida comete un crimen o un
acto socialmente aberrante,
se le llama al centro de la villa y la gente de la comuni-
dad lo rodea.
Entonces le cantan su canción.
La tribu reconoce que la forma de corregir un comporta-
miento
no es el castigo,
sino el amor y la recuperación de la identidad.
Cuando uno reconoce su propia canción,
no desea ni necesita hacer nada que dañe a otros.
Y así continúa durante toda su vida.
Cuando contrae matrimonio, se cantan las dos cancio-
nes juntas.
Y finalmente, cuando va a morir, los hombres y las muje-
res de la aldea le cantan su
canción, por última vez, en su memoria».*

(Autor desconocido)



Ojalá a todos nos hubieran cantado nuestra canción al nacer, algo que nos ayudara a reconectarnos con nosotros mismos cuando nos perdemos, y a recordar el camino a casa. Quizá no es así. Pero si estamos atentos, podemos escuchar nuestra propia música si nos abrimos a la voz de nuestra alma, porque la vida siempre nos recuerda cuándo estamos vibrando en nuestra propia frecuencia, y cuándo no.

Solo tenemos que aprender a escuchar.
Sigue escuchando tu música cuando te pierdas, y siempre encontrarás tu camino a casa.



Maitri

मैत्री

Maitri

(también metta, en pali)

En sánscrito significa amor incondicional y bondadoso
hacia ti misma.

Amistad incondicional hacia ti misma.

Apreciar. Mirar de cerca. Abrir tu mente a lo que es, sin
expectativas. Asentir quien eres. Amar quien eres.

Sentir autovaloración, autocuidado, ternura y plena
aceptación incondicional de quien eres.

Mirarte con compasión y amor, ejercer la no violencia
dentro de ti misma.

Esta palabra refleja la grandeza del amor en ti.

Maitri es autoamor.



Busca un lugar dentro de ti

donde exista la luz,

y esa luz iluminará

tus sombras



Quizá has venido a brillar, y no lo sabes.
Brillar es permitirte ser tú.
Desnudarte de todo lo que no eres tú.
Los miedos prestados.
El amor a medias.
Sentir a escondidas.
Esconderte.
No mostrar quién eres,
ni lo que eres capaz de hacer.
Y de ser.
No necesitas aprender nada nuevo,
ni maquillar tus miedos
ni tus ojos para estar más bonita
—ya lo eres—,
pero sí la mirada.
La mirada a ti.
Quizá es tan fácil como permitirte ser tú,
aprender a vivir en ti,
sentir la paz que vive en ti cuando te encuentras,
la calma que te inunda cuando te aceptas.
Y,
ese día,
ese día ya lo tienes todo.

★ ★
★ amor, ★
autoamor,
autovaloración,
autocuidado,
autocompasión, ★ ★
selflove,
★ amor incondicional.
★

En primera persona

En este libro, después de varios libros compartiendo corazón y tinta, me gustaría contarte algunas cosas sobre mí.

Soy hija de dos personas maravillosas, que se han hecho a sí mismos a pesar de las dificultades. Si miro atrás, siento que he crecido entre dos polos opuestos que me han ayudado a retarme y superarme cada día. Sirva este libro como homenaje a ellos y mi gratitud infinita por la vida y los aprendizajes de vida que me han dado. Todo lo mío es vuestro. Os amo.

Hace más de veinte años que soy psicóloga. En estos años he cambiado tanto, que soy la misma, pero no me parezco. Mi vocación es creer en las personas, y ayudarles a conectarse con su magia interior. Esa que no ven. Esa que tampoco yo sabía ver.

Mi inquietud me llevó a estudiar Psicología a la vez que Criminología y Sexología, para después dedicarme muchos años al desarrollo de personas en empresas, lo que en conjunto me ha ayudado a tener una visión general del ser humano que me permite conectar con su mundo infinito de necesidades y talentos.

Y desde ahí he podido aprender que amor es lo que más necesitamos y lo que menos nos enseñan.

El día que nació mi hija, me di cuenta de lo realmente alejada que estaba de mí.

Vivía desconectada de mí misma, con una vida en la que parecía que todo estaba en su lugar menos yo. Cuando nació mi hi-

ja, me pregunté ¿quién soy yo y qué puedo darle? Y tuve una crisis personal que me hizo cambiar, romper y saltar. Estas crisis las vivimos varias veces en nuestra vida. Es lo que yo llamo *morir muchas veces en la misma vida*, para volver a renacer, diferente.

En el cambio que elegí, perdí todo lo que creía que era.

Estructura familiar, sueños, pareja, proyectos, la imagen que tenían de mí las personas que amaba. Perder todo lo que era, me hizo volver a reconstruirme pieza a pieza, desde la nada. Y es justo ahí, cuando no tienes nada, cuando puedes crearlo todo.

En ese momento comencé a escuchar lo que había en mi interior, y nació mi primer libro, *¿Quién eres tú?*, que publicó la editorial Alienta (Planeta) en 2013.

Desde entonces he vivido a kilómetros de distancia de lo que llaman *zona de confort*, me he caído mil veces y me he levantado otras mil. En el camino he descubierto muchas cosas de mí que me han ayudado a comprenderme.

Comprender, por ejemplo, que mi mundo interior reflejaba con un eco a veces insoportable el mundo exterior, a causa de la alta sensibilidad que multiplicaba por diez el dolor, las emociones, pero también el amor y la apreciación del mundo que nos rodea. De ahí nació *Palabras para encontrarte* (2016), mi libro de poesía y prosa poética, de ese intento de poner palabras a lo que sentía mi corazón.

He aprendido a vivir con amor una enfermedad que nunca cuento, que a veces me deja sin poder moverme y amarla, amarme y respetarla.

Comprender, por ejemplo, que me he pasado más de media vida buscando validación externa porque yo no sabía quererme, porque nunca me enseñaron, porque nunca supe, y ahora sí.

Comprender cómo el dolor me ha enseñado el camino, porque el dolor es recogimiento, y siempre lo he vivido como camino para volver a mí.

Comprender que cuando alguien me decía «no vales para esto» o «quién te va a querer», a pesar del dolor que yo sentía con esas palabras, reflejaba cómo me estaba queriendo yo.

Comprender que la razón de no haber tenido una vida fácil emocionalmente, era mi necesidad de aprendizaje para mi crecimiento y evolución. Aprender de lo que me pasa, sentirlo, integrarlo, para compartirlo contigo después.

En el camino he aprendido a confiar, a soltar el control ilusorio con el que vivimos, porque la vida tiene sus planes, su ritmo, sus procesos, y todo llega, te resistas o no.

Hoy siento que estoy aquí –ahora en tus manos– con un propósito. Que todo el camino recorrido, con las caídas y las lecciones aprendidas, tenían un sentido. Miro a mi hija, y me gustaría que aprendiera a amarse antes de lo que lo aprendí yo. Y, por ella y por ti, he querido escribir este libro.

Porque cuando tú te ordenas por dentro, todo se ordena por fuera. Y cuando tú encuentras tu lugar, el mundo también te lo da. Y cuando tú te aprendes a amar, los demás también saben cómo hacerlo.

Sé lo que es no saber quién eres y encontrarte, tener que elegir entre creer en ti o escuchar a los que te dicen que no, elegir ser valiente cuando parece que todo está en tu contra, y superar cada día tus mayores fantasmas.

Y un eje central en toda mi historia, creciendo a la vez que yo: el autoamor.

Creo que toda mi vida ha sido un camino de autodescubrimiento en dirección a ese destino. Cada aprendizaje, cada experiencia me ha llevado al encuentro conmigo misma, para descubrirme en mis luces, mis sombras, a mostrarme desnuda en mi encuentro con los otros, a poner límites. A amar en libertad y amarme en todos los casos, en la salud y en la enfermedad, en la alegría y en la tristeza, en los sueños y en el suelo. Mi vida está

llena de episodios de volver a empezar, de aprender a confiar en mí, y de aprender a levantarme de las caídas, recordando que

el maestro siempre está dentro de uno mismo y la voz más importante es tu corazón.

El autoconocimiento es un camino que no termina nunca, y yo lo vivo con la ilusión de una niña que cada día aprende algo nuevo de sí misma. Ese aprendizaje a veces viene en forma de regalos, envuelto en forma de experiencias bonitas, sentimientos preciosos y personas mágicas. Y, a veces, los mejores regalos te llegan en forma de dolor, con rupturas y decepciones, envueltos en sentimientos de tristeza o decepción y a través de personas que rompen tus esquemas cuando llegan o cuando se van.

Pero durante el camino descubres que todo es un regalo; más allá de la apariencia, todo te ayuda a crecer, a evolucionar y a transformarte, a veces desde el dolor, y otras desde el amor.

En este libro...

En este libro encontrarás lo que me hubiera encantado leer a mí hace años para ser más feliz conmigo. Para entenderme, comprenderme, desde la más pura aceptación, y amarme. Para elegir creer en mí. Para elegir mejor a quién me entregaba. Para elegir cómo me miraba. Y recordar elegir siempre el amor.

Es un manual de amor propio, de respeto al milagro que somos, de VIDA en mayúsculas. Es el libro que quisiera darle a mi hija y decirle:

«Norah, si consigues esto, ya lo tienes todo».

Claves, frases, poesías, meditaciones, mantras, textos reveladores y un reto. Cada uno con un mensaje directo al camino del autoamor, que aislados no reflejan el poder que tienen, pero