

TAMARA GORRO

Ser feliz no es gratis

Però tampoco cuesta tanto



mī

Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE. Todo tiene solución

CAPÍTULO 1. Tu espejo es distinto

CAPÍTULO 2. Hoy elijo yo

CAPÍTULO 3. Un grano de arena, un castillo

CAPÍTULO 4. La visita mensual

SEGUNDA PARTE. Lo que yo he vivido

CAPÍTULO 5. Miedo al no

CAPÍTULO 6. Quiero, lo deseo, pero no puedo

CAPÍTULO 7. No puedo, pero aún quiero

CAPÍTULO 8. Los brazos arriba

CAPÍTULO 9. El reloj está en tu mano

TERCERA PARTE. Ponlo en práctica

CAPÍTULO 10. Mis mimos, los mejores

CAPÍTULO 11. Nadie lo hará por ti

CAPÍTULO 12. ¿La clave? Disfrutar

UN ÚLTIMO CAPÍTULO

AGRADECIMIENTOS

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre
parte

Com-

Para conseguir acercarnos a una vida plena y feliz es necesario llevar a cabo unas pautas que nos hagan sentirnos bien por dentro y por fuera.

A través de sus consejos, Tamara Gorro nos enseña cómo sentirnos mejor en todos los terrenos de la vida: comer saludablemente, hacer ejercicio, ponernos metas alcanzables, ser disciplinados, ejercer de madres molonas, etc.

Un libro práctico que te ayudará, con su experiencia, a ser un poco más feliz.

*La fuerza y motivación en mi vida, Ezequiel.
Mi oxígeno, Shaila y Antonio.
El gran ejemplo, Esther.
Los guías del camino, Ángela y Ernesto.
El protector, Javi.
El otro yo, Sara.
Su referencia, Aitana y Claudia.
Mis compañeros de escritura, Chigu y Negro.
El universo que mueve mi persona, mi familia.*

A lo largo del año, al igual que les pasa a las estaciones, sufrimos cambios, y nuestro estado de ánimo se trastoca de enero a julio. Si te encanta el sol, disfrutar de la piscina, playa o montaña, las terrazas de madrugada o dormir con la ventana abierta serás feliz los meses de verano. Si es el invierno el que te seduce, estarás conforme de vestir seis prendas en vez de tres, de sustituir la playa por la calefacción y la ventana abierta por la cerrada, de añadir a la sábana la manta o el edredón y de tomar caldos calientes en vez de ensaladas. Todo dará un giro de ciento ochenta grados; todo, hasta los pensamientos y los propósitos. Pero si eres capaz de adaptarte porque sabes que tras un tiempo perturbador y desagradable llega uno agradable y placentero, el cambio no será tan funesto.

Un cambio no tiene por qué ser malo, no tiene por qué ser negativo. De hecho, los cambios son necesarios. Sin embargo, en ocasiones sufrimos un «bajón» —vamos a llamarlo así—. ¿Cuántas veces te has levantado motivada y según iban pasando las horas te has ido viniendo abajo? Estoy segura de que te ha sucedido en infinidad de ocasiones.

También estoy convencida de que has vivido el capítulo de estar en un pozo durante mucho tiempo, más del que te gustaría, y del que te ha costado salir. Cada vez el fondo iba a más y la capacidad de recuperación a menos. Lo más gracioso de todo es que empezaste sin saber el motivo y terminaste añadiendo cientos de ellos. ¿Desorientación, falta de ganas y de autoestima? No lo sabes, pero entre las dos vamos a dar con la clave o, al menos, a intentar buscarla.



CAPÍTULO 1



Podría decirse que estoy conforme con mi vida; el trabajo que tengo me gusta, mi gente goza de buena salud, no me faltan amigos, en el amor no ando nada mal —con mis idas y venidas, pero estable— y físicamente me siento cómoda conmigo misma. Sin embargo, hay días que no tengo ganas de hablar ni con mis compañeras, ni siquiera de bajar a tomar el café de media mañana con ellas. Me encuentro sin ganas.

En esos días, cuando termino mi jornada laboral, me voy a casa y preparo algo rápido de cenar, ni siquiera me que-

do a ver la serie que tanto me gusta, prefiero acostarme porque me siento cansada. No estoy enfadada con nadie ni con nada, solo noto desgana.

Al despertarme, creo que continúo sin fuerzas, apago el despertador y presagio que la pereza me puede. Me salto el gimnasio —pienso que por un día que no vaya no pasa nada—, prefiero dormir. Cuando al final logro poner los pies en el suelo, me pongo cualquier cosa que pillo en el armario y vuelvo a mi trabajo. Varias veces me preguntan si estoy bien y respondo con absoluta sinceridad que sí. De nuevo, me encuentro en mi hogar, todo se repite y dejo pasar así la semana.

Entonces empiezo a preocuparme. Sé que estoy de mal humor y que todo me molesta. Obviamente la vida continúa y no puedo detenerla por muchas ganas tenga, así que he de seguir con mis obligaciones. Aunque uno de los mejores planes en esos momentos sería quedarme en casa, pegada al móvil y cotilleando lo que pasa por el mundo a través de las redes sociales y páginas de internet.



«Qué pelo tan bonito tiene esta chica. Me gusta la raíz castaña y cómo lo degrada a más claro hasta terminar con las puntas rubio platino. Se hace mil peinados distintos y todos le quedan de maravilla: trenzas de raíz, laterales, coletas tensas, con volumen, melena suelta con ondas, liso tabla... Todos fantásticos. Igualito que el mío, que es fino, corto, sin un color determinado, ni liso ni rizado, un horror», pienso.

Otra web anuncia unos bañadores y bikinis preciosos.

«Me interesa. Disfruto yendo al río, a la piscina y de diez días en la playa. Quizás encuentre alguno para este año. Me enamoran todos, los colores hacen que resalte el bronceado y, además, los diseños son muy originales. Me fijo en

uno. Se ajusta a la cintura y la parte de arriba tiene la opción de ponerlo con tirantes», vuelvo a pensar.

Estoy a punto de pedirlo, pero cuando ya lo tengo en el carro de la compra virtual, me detengo y me fijo en la modelo. Boquiabierta me quedo. Qué cuerpo tan espectacular. Su minicintura es perfecta, las piernas no tienen ni un gramo de celulitis y la braga brasileña le queda de infarto. El culo es pequeño, redondo y no está caído. Su bronceado es brillante y le sienta genial al dorado del bikini.

«¿Dónde voy yo con uno así de chulo si no va a quedarme igual? Mi culo está blando y se me ve la celulitis hasta en las piernas. Mi cintura de estrecha tiene poco y mi pecho no está operado. Y no hablemos de mi color de piel, que es más blanco que la leche y lo más que consigo cuando tomo el sol los primeros días es ponerme roja como un tomate. Vamos, un cuadro y mal pintado. Para nada me va a quedar como a ella».

Cierro la página. Al día siguiente toca una quedada en grupo. Haremos una barbacoa en el río, beberemos vino y por la tarde, una rica sangría, y nos bañaremos hasta que caiga la noche. Cada uno se encargará de una cosa. Esta vez me toca a mí llevar el aperitivo.

Sigo sin ganas, pero no quiero quedarme en casa amargada. Normalmente el día anterior dejo todo bien preparado, pero esta vez no hay nada listo, me levanto corriendo y desayuno un café y un sándwich en el dormitorio mientras me visto. Creo que debo salir con tiempo porque no he comprado nada de lo que me habían encargado.

Me pruebo todos los bikinis y ninguno me queda bien. Me hacen un culo horrible y los colores me acentúan más mi horrible color de piel. La rabia me invade y me desespero. Elijo uno cualquiera y para evitar estar incómoda meto en la bolsa un pantalón corto. «Ojalá sea lo suficientemente largo para tapar la celulitis», me digo a mí misma.

Para parecer un poco original, intento hacerme uno de los peinados que llevaba la chica espectacular: una trenza de raíz. Agarro el pelo con una coleta, pelo para arriba, pelo para abajo, lo suelto y lo vuelvo a cepillar, y no hay ma-

nera. Lo único que consigo es enredarlo. Sale de todo menos la dichosa trenza de raíz.

Son las diez y diez, hemos quedado a menos cuarto, aún no he comprado y estoy sin arreglar. El enfado aumenta por segundos, no tengo más tiempo que perder. Me hago una coleta como la de todos los días, cojo la bolsa con una toalla, me pongo unas chanclas y me voy corriendo al súper. Tengo diez minutos para comprar unos paquetes de salchichón, otros de chorizo y mortadela, unas bolsas de patatas y tirando.

Una vez todos reunidos me recuerdan que se me olvidó llevar el pan, un fallo tremendo. No me queda más remedio que ir a la primera gasolinera que encuentre en busca de unas barras. Ya en la caja veo cremas protectoras. Me toca comprar una, se me había olvidado también con las prisas y, para colmo, tampoco he puesto en la bolsa el cambio de baño seco. Vaya día de mierda me espera.

Me planto el pantalón corto y no me lo quito en ningún momento. Dos de mis amigos hacen la gracia de siempre e intentan tirarme al agua. Lo consiguen, y el pantalón se empapa igual que yo. Jamás había reaccionado de esa manera, les hablo muy mal y chillando. Me ha sentado fatal. Siempre he sido de las que empujan a los demás, pero hoy no estoy de humor, todo me ha salido mal.

Siempre lo hago, pero hoy no juego a las cartas y mucho menos a las palas, hay que correr y las carnes se moverán de un lado a otro —«Igualito que a la novia de mi mejor amigo; el bikini le queda espectacular, por más que se moja el pelo no se le queda encrespado como a mí, su cara parece maquillada siempre, no tiene ni una imperfección. Está estupenda»—.

Confirmado, hoy no ha sido mi día. Varias de mis amigas me escriben preguntándome qué es lo que me sucede. Dicen que me han visto distante y seria. Yo les respondo que nada.

De nuevo me encuentro en mi sofá con el móvil en la mano. Entro en el perfil de una chica icono de la moda que siempre va conjuntada y luce impresionante. Por más que

yo busco ese tipo de ropa no la encuentro por ningún sitio, y lo que veo parecido es carísimo. Además, de ser precioso y diferente, lo exhibe con mucho estilo y seguridad.

Hay un *look* suyo en particular que me encanta, uno con vaqueros de talle alto y una camisa blanca que deja los hombros al descubierto. Entre el pantalón y la camisa se ve muy poquito la tripa, le da un toque *sexy* y *chic*, lo complementa con un chaleco de flecos marrones y un sombrero del mismo color. Lleva sandalias planas que le llegan casi hasta la rodilla. Los complementos son perfectos a su estilo: anillos dorados y muchas pulseras juntas.

Estoy sin palabras. Jamás me pondría algo así, primero porque parecería un árbol de Navidad y segundo porque no tengo cuerpo para llevar eso y tampoco salgo a sitios donde pegue ese tipo de ropa. ¿Para qué narices miro estas cosas si lo único que hago es amargarme?

Empieza el lunes y parece que estoy un poco más animada en el trabajo. Todo va volviendo a la normalidad. A la hora del café enseño a mis compañeras lo que he visto durante el fin de semana por internet —ellas también siguen esas páginas y a la chica que tanto me gusta—. Hablamos sobre ello y me quedo asombrada con los comentarios que hacen sobre mí.

Cuando termino en el trabajo, nada más entrar por la puerta de casa, me voy corriendo al espejo que tengo de cuerpo entero y compruebo si es verdad lo que me han dicho. ¿Cuerpo perfecto? Estoy blanda y con celulitis. ¿Pelo precioso? Si siempre lo llevo de la misma manera, porque no sé peinarme y no tengo dinero para estar siempre en la peluquería. ¿Ropa superchula? El ochenta por ciento es de color negro y es la típica que encuentras en cualquier sitio. ¿Cara bonita? Cuando me maquillo y no siempre.



¡Bienvenida al mundo real! Ya sabes cuál es el motivo de tu bajón; y si no lo sabes, te lo digo yo.

Todos pasamos por etapas delicadas o, mejor, con menos energía, y no siempre nos levantamos sonriendo o brincando, con ganas de comernos el mundo. En realidad esto no es malo, porque si no pasáramos por esos períodos, no viviríamos momentos en soledad, tan importantes para conocernos mejor, para descansar, para disfrutar de nosotros y, sobretodo, reflexionar.

Claro que el problema se presenta cuando ese «bajón» lo llevamos al terreno personal y empezamos a atormentarnos con absurdos que creamos nosotros solos. ¿Quién en este mundo no admira a otra persona? Ya sea por su forma de vestir, hablar, cantar, escribir, por su profesión, por sus méritos... Ahora bien, una cosa es admirar y otra muy distinta envidiar o desear. Por ello:

- Sé consciente de que la envidia te puede llevar a un serio problema.
- El hecho de querer ser igual a alguien tal vez provoque en ti una inseguridad que nunca habías experimentado.
- Es maravilloso que captes ideas y que las lleves a cabo, pero siempre desde tu personalidad y tu físico.

Por eso, sigue visitando esa web de bikinis que tanto te interesa, y, por supuesto, compra la prenda que tanto te gusta. Si siempre te has puesto un bikini sin pantalón, ¿por qué ahora no? ¿Es quizás porque la modelo tiene un cuerpo escultural, sin un gramo de celulitis?

Estoy segura que has visto mil publicidades y has comentado con tus amigas que las fotos no eran reales y que las retocaban. ¿Es que acaso esa certeza ahora ya no te vale? Hay chicas que no tienen celulitis —muy pocas, pero las hay—, sin embargo, el noventa y ocho por cien de las mujeres vivimos con ese odiado trastorno. ¿Has pensado que tal vez esas «modelos perfectas» tienen otro problema que no se ve y que tú no tienes?

Consejo

No creas que porque los «defectos» no sean visibles son menos traumáticos.

Lo único que consigues poniéndote el pantalón corto en una piscina es que la gente se dé cuenta de que algo ocultas. Si das normalidad a una situación, los demás lo harán también. ¿Por qué te enfadas por no saber hacerte una trenza? Obviamente no vas aprender en seis minutos. Aprovecha una de esas tardes que no sabes qué hacer para mirar tutoriales o quedar con la amiga que sí sabe hacerlas para que te enseñe.

Quizás lo que a esa chica le sienta fenomenal, a otra o a ti no, por eso, experimenta y sácate partido. En vez de intentar vestir como ella, prueba cosas nuevas. Cambia incluso de color de pelo, de corte, de cualquier cosa con tal de que te haga sentir distinta y bien.

No es malo seguir los consejos de las blogueras que saben de moda, para eso precisamente lo hacen, para que captes sus ideas, pero no para que seas un clon suyo; para que sepas combinar las prendas, los colores, los estilos para cada ocasión, pero no para que te frustres si no te queda la ropa como a ellas.

- Si te gusta, viste uno de sus conjuntos, pero antes visualiza cómo te va a quedar, no por el cuerpo, sino por la ropa.
- No te niegues a llevarlo porque la vestimenta no pega con los sitios a los que sueles ir, no hay ninguna norma que diga que uno no puede vestir como quiera. Si te gusta, hazlo.
- Compra acorde a tu economía y siéntete la mejor, lo que eres.
- Si te comparas con alguien por la ropa que lleva o por cómo la lleva, lo único que vas a conseguir es

que tu seguridad disminuya poco a poco y te sientas mal.

- Míralo desde la perspectiva del aprendizaje, de la motivación, de las ideas.

Ya sabes que cuando estás desmoralizada, la negatividad es mayor, por tanto, evita aquello que te desaliente. Los días malos pasan, quizás no tan rápido como quisieras, pero todo vuelve a la normalidad después. No olvides que tu mentalidad y tu forma de ver las cosas hacen que tu espejo sea distinto.