

Lisa Olivera

YA ERES SUFICIENTE

*El camino para aceptarte
y amarte de forma radical*

DIANA

LISA OLIVERA

YA ERES SUFICIENTE

El camino para aceptarte
y amarte de forma radical

Traducción de Aina Girbau Canet

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Already Enough: A Path to Self-Acceptance*

Todos los derechos reservados

Publicado por acuerdo con su editor original, Atria Books, una división de Simon & Schuster, Inc.

Primera edición: abril de 2023

© Lisa Olivera, 2022

© del diseño de interior, Ruth Lee-Mui

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-069-5

Depósito legal: B. 4.954-2023

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

PRIMERA PARTE

Ganar sinceridad 11

SEGUNDA PARTE

Ganar valentía 99

TERCERA PARTE

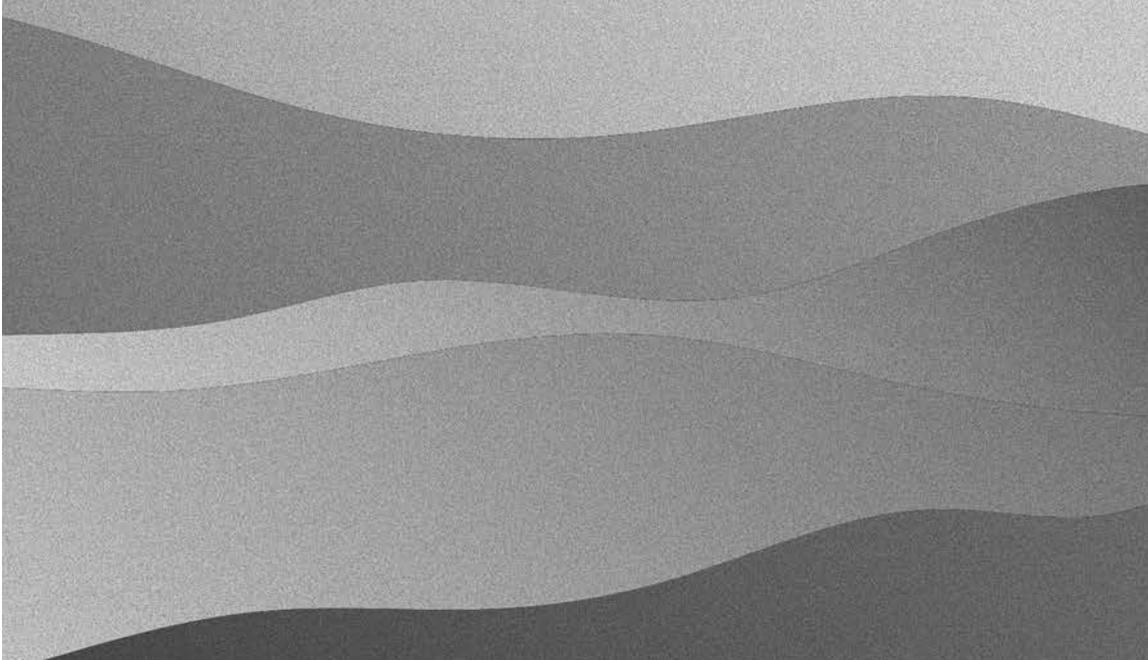
Ganar libertad 185

Mi más profunda gratitud 245

Índice onomástico y de materias 247

PRIMERA PARTE

Ganar sinceridad



MI HISTORIA (Y TU HISTORIA)

En el Día de la Madre del año 1987, cuando tenía apenas unas horas de vida, me abandonaron detrás de una roca cerca del bosque de Muir, en el norte de California. Estaba envuelta en una manta azul sin nada que pudiera indicar de dónde venía. Me encontraron un hombre y una mujer que habían salido a observar pájaros con su hijo pequeño. Llamaron a una ambulancia para que me llevara a urgencias, al hospital más cercano. Determinaron que estaba sana y que, aparte de haberme quemado con el sol, estaba bien. Dos días más tarde, otra pareja —los que acabarían siendo mis padres— me llevó a su casa.

De pequeña yo sabía que era adoptada. Más tarde descubrí que me abandonaron, y a pesar de tener unos padres que me querían, recibir esa información me provocó un profundo dolor, un dolor que no quería que nadie viera. Un dolor que ignoré durante décadas. Me pasé años tratando de entender de dónde venía. No saber quién era mi familia biológica me provocaba un dolor insoportable, en muchas ocasiones. Odiaba que me obligaran a hacer árboles genealógicos en la escuela. Odiaba que me dijeran que me parecía a mi padre o a mi madre. Odiaba escuchar a mis amigos hablando de cosas que habían heredado de otros familiares. Y, sobre todo, odiaba odiarlo. Me decían que tenía que sentirme afortunada, agradecida, feliz, pero prácticamente siempre me sentía triste.

Me buscaba en desconocidos y a menudo me preguntaba quién era mi madre biológica y por qué me había abandonado en el bosque. Me imaginaba a mi madre biológica por ahí, en alguna parte. Observaba a mujeres al azar, que tuvieran el pelo oscuro y los ojos azules como yo, pensando que quizá se trataba de ella. Sin

darme cuenta, forjé lo que acabaría siendo una creencia muy arraigada: que tal y como era no era suficiente. Había algo malo en mí. ¿Por qué, si no, me habrían abandonado a mi suerte?

Para responder a esa pregunta, empecé a contarme una historia: nunca me querrían —ni siquiera me aceptarían— por ser quien era, porque, tal y como era, no era suficiente. Esa historia no era cierta, pero hacía que una experiencia que me tenía profundamente confundida cobrara sentido. Me permitía seguir adelante con una sensación de control sobre una experiencia en la que yo no tenía ni voz ni voto. Suena dramático, pero en aquel momento sentía que esa era la única opción.

Viví esa historia durante años; se impregnó en todos y cada uno de los aspectos de mi vida. No creía que pudiera ser yo misma porque desde un inicio no se me había querido. Intenté evitar salir de allí; me lo pensaba dos veces antes de hacer nuevos amigos porque pensaba que, de una forma u otra, acabarían descubriendo que era «insuficiente». Intenté perfeccionar mi escapatoria; me esforcé para ser lo más especial, dotada, única e inteligente posible, pensando que *eso* haría que fuera suficiente. Y no fue hasta que intenté suicidarme a los catorce años cuando, finalmente, a través de la terapia y de prácticas de sanación, empecé a explorar mi historia y a indagar cómo afectaba a mi identidad y a mi relación conmigo y con los demás.

El proceso me pareció aterrador y abrumador. No sabía si podía llegar a cambiar mi historia. Esto no me lo habían enseñado ni me habían hablado de ello de pequeña, así que no tenía ni idea de que era posible. Pero me di cuenta de que, para tener la oportunidad de vivir una vida siendo mi yo verdadero, debía enfrentarme a mi historia, explorarla y reescribirla.

Me tumbé en el diván de una terapeuta semana tras semana y empecé el proceso de examinar la creencia que me había generado y la historia que había derivado de ella. Mi terapeuta estaba especializada en personas adoptadas, así que no tuve que explicarle muchas cosas para que realmente entendiera el dolor que llevaba den-

tro. Ella me veía de verdad; lo notaba por la ligera sensación de alivio que experimentaba en el pecho cuando estaba en su consulta. Recuerdo que me dijo: «Muchas personas adoptadas se sienten así, muchas personas adoptadas han sentido y sienten aún que no fueron suficiente. No estás sola, y es normal que te sientas así. Podemos explorarlo poco a poco». ¡Sentí tal sensación de alivio al saber que no era la única! Nunca había hablado con otras personas adoptadas, así que oírle decir esto me brindó una sensación de comunidad, incluso con personas a las que no había llegado a conocer.

Compartir mi verdad con una terapeuta fue el catalizador que me dio permiso para explorar mi historia. Nunca le había puesto palabras, y encontrarlas para expresar lo que sentía por dentro me aportó claridad. Fue liberador ser capaz de hablar franca y abiertamente sobre mi historia (que previamente había mantenido escondida y silenciada). Esa experiencia hizo que emprendiera un camino de crecimiento y sanación que ha sido complicado, pero al fin y al cabo me ha recordado que tengo más control sobre mi historia del que había creído durante mucho tiempo. Todos lo tenemos.

Independientemente de los muchos títulos que ostento, una de las labores que hago ahora mismo es como terapeuta, ayudando a mis clientes a desenmarañar sus historias. No llegué a imaginarme que acabaría aquí, ofreciendo lo que yo necesité. Pero viendo cómo los demás exploraban este trabajo, pude entender lo que llevaba tanto tiempo sintiendo. Fueron muchas las personas que me permitieron explorarlo en mi interior y, a su vez, en mi propia obra. Personas como Brené Brown, una profesora de investigación que revolucionó el estudio de la valentía, la vulnerabilidad, la empatía, la vergüenza y (esto es especialmente relevante) la apropiación de la propia historia. Personas como Tara Brach, una psicóloga que me enseñó muchísimo acerca de lo que ella denomina *aceptación radical*, o la idea de que encontrar la aceptación en lo que *hay* nos permite volver a nuestro yo verdadero. Personas como Carl Rogers,

un psicólogo que cofundó la psicología humanística y nos recordó que ya somos suficiente como somos. Personas como Pema Chödrön, Mary Oliver, bell hooks, Glennon Doyle, Sharon Salzberg, Cheryl Strayed, Irvin Yalom, Elizabeth Gilbert y Rick Hanson, escritores y pensadores. Todos ellos han influido en mi vida y mi obra de muchas maneras. Campos de investigación como la terapia narrativa, que nos ayuda a externalizar un problema para que no lo sintamos como un problema; la terapia de sistemas de la familia interna, que nos permite presenciar y sanar todas las partes que conviven en nuestro interior; la terapia basada en el mindfulness o consciencia plena, que nos enseña a encontrar más presencia y consciencia sin juzgar nuestras vidas; la terapia basada en la compasión, que fomenta la clemencia con uno mismo y con los demás; los sistemas de familia, que nos dan información acerca de cómo nuestra familia de origen afecta a quiénes somos; y la terapia de aceptación y compromiso, que explora la aceptación, la consciencia plena y la flexibilidad emocional. Todos estos maestros espirituales, creativos y líderes, y todas las modalidades de sanación, han cultivado la manera en que me veo y veo el mundo.

Una de las cosas más importantes que he aprendido en mi trabajo es que yo misma creé mi historia por un motivo: creé mi historia de «no soy suficiente» para que lo que me había pasado tuviera sentido. Como no tenía las respuestas que necesitaba, me creé mis propias respuestas. Veo esta experiencia también en algunos clientes. Es fácil olvidar que nuestras historias tienen un uso u otro para nosotros, aunque sean unos usos complicados. Sentir la curiosidad de investigar la función que estaba cumpliendo mi historia para mí, aunque fue doloroso, me aportó la información necesaria para entender *por qué* estaba llevando a costas esa historia. Ese fue el inicio de mi camino hacia la sanación. A menudo, para mis clientes, ese también es el inicio del suyo. He escrito este libro para que puedas empezar y continuar el tuyo.

La definición de *sanación* en el diccionario es la siguiente: «el

proceso de volver a estar bien y sano».* Lo entendemos al momento en el sentido físico —curar enfermedades o lesiones—, pero también se aplica a nuestra salud emocional. La palabra que me resulta más relevante aquí es *proceso*, y para mí ha sido extremadamente importante recordar que se trata de un proceso a medida que he ido avanzando en mi propio camino de sanación, con sus altibajos, mientras he ido creciendo en mi propia vida. No hay un punto final en la sanación, sino fluctuaciones con las que mantenemos una relación constante. Muy a menudo, en nuestra cultura, abordamos la sanación como algo que queremos alcanzar rápidamente, algo que tenemos que tachar de la lista.

Pero la cruda realidad es que la sanación (en cualquier sentido) no ocurre de la noche a la mañana. No es una experiencia única que solo pasa una vez, no es algo lineal, y no es algo que lleguemos a concluir nunca. *Sanar* no significa «arreglar», «olvidar», «eliminar» ni «deshacer». *Sanar* significa integrar las piezas dolorosas de nuestra historia para que podamos estar más enteros, para que podamos llegar a ser nuestro yo completo. Significa permitirnos cargar con nuestra historia sin que ella nos lleve adonde ella quiera.

La maravillosa verdad es que siempre podemos sanar y sanar siempre es un proceso, lo que significa que siempre es posible. Lo he aprendido a base de explorar mi propia historia y de presenciar las historias de mis clientes.

Nuestras historias (lo que hemos vivido, las creencias que hemos generado, y las narrativas que hemos desarrollado como respuesta a esas vivencias y creencias) nos afectan de infinitas maneras. Afectan a nuestro sentido del yo y nuestras relaciones. Afectan a las decisiones que tomamos y cómo nos cuidamos. Tienen un impacto en el prisma desde el que vemos el mundo y en cómo nos expone-

* En el Diccionario de la Real Academia Española, *sanación* se define como «efecto de sanar» («restituir a alguien la salud que había perdido», «dicho de un enfermo: recobrar la salud»). [N. del T.]

mos a este. Nos afectan de tantas maneras que ni nos damos cuenta de ello hasta que miramos de más cerca..., y precisamente por eso es tan importante hacer esta exploración.

Aunque nos contemos muchísimas historias, me he dado cuenta de que tendemos a contarnos una o dos historias a gritos. Y a menudo podemos encontrar el origen de esas historias tan ruidosas en vivencias concretas o incluso en momentos determinados de nuestra infancia. Cuando pienso en mi experiencia, en gran parte surge del significado que le di al hecho de que me abandonaran y me adoptaran. De pequeña, me inventaba historias en las que me decía que no valía lo bastante, que no encajaba en ninguna parte y que necesitaba ser lo más perfecta posible para que me quisieran, simplemente porque creía que no era suficiente tal y como era.

En mi consulta, he visto que las historias de otras personas también surgen de la misma creencia. Muchos de nosotros nos habíamos llegado a creer que no éramos suficiente tal y como éramos. Que, por algún motivo, teníamos que cambiar partes de nosotros o hacer ciertas cosas para que nos quisieran, nos escucharan y nos vieran, nos entendieran y nos aceptaran. Al final he llegado a entender que esta creencia de no ser suficiente se había convertido en una creencia arraigada.

Una creencia arraigada es la creencia básica que nos informa de cómo nos sentimos en relación con nosotros y con el mundo. A partir de esta creencia arraigada se forma nuestra sensación del yo, nuestras historias sobre quiénes somos y nuestra manera de comportarnos en el mundo. Lo que surge de allí es distinto para cada persona; hay muchas variantes. Para algunas personas puede derivar en querer complacer a todo el mundo para poder sentir que son lo suficientemente buenas; para otras puede derivar en negarse sus propias necesidades para merecer el amor. No importa qué aspecto tenga en tu caso concreto, porque el resultado será el mismo. Todo crece de la raíz: cuando la raíz es dura o crítica, es difícil florecer. Cuando echamos un vistazo a nuestras historias

podemos empezar a darnos cuenta de lo que ha crecido (o no ha crecido) de allí. Si nuestra raíz no es fuerte y saludable, no podemos crecer más allá. Pero si la raíz es suficientemente resistente para aguantar la tormenta, podemos florecer ante cualquier situación. Por eso es fundamental que examinemos nuestras historias. Sacar a la luz lo que ha quedado debajo de la superficie durante tanto tiempo nos permite reconocer cómo hemos desarrollado los pensamientos, las creencias y los comportamientos que hemos vivido desde entonces. A partir de ahí, podemos empezar a elegir qué regamos y qué dejamos morir.

No se nos enseña a parar y examinar si esas historias son verdad o, lo que es más importante, si nos sirven de algo. Cuando trabajo con mis clientes, veo y escucho los «ajás» que experimentan al hacerlo. Presenciar cómo la gente descubre por qué piensa como piensa, por qué se siente como se siente, por qué interactúa con los demás como lo hace y cómo ha llegado a desarrollar la historia que lleva a cuentas es algo potente y poderoso. Hay muchos momentos que nunca olvidaré: estar sentada en mi consulta, con luz tenue, sabiendo que el silencio significa que algo les está cambiando por dentro. Momentos de lágrimas mientras vemos, lenta y suavemente, los patrones de comportamiento con más claridad. Momentos de alegría cuando dicen: «Qué alivio entender que soy así por algún motivo, que no es porque haya algo malo en mí, sino que soy así por algo que me pasó». Momentos de gratitud cuando experimentan cambios reales en su bienestar emocional. Estos momentos te cambian la vida y todo el mundo se merece acceder a este tipo de sanación.

Trabajar con otros humanos de cerca me recuerda lo mucho que tenemos todos en común cuando apartamos las diferencias y llegamos a la raíz. Todos nos queremos sentir queridos. Todos queremos que nos escuchen y nos vean. Todos queremos que nos entiendan. Todos queremos experimentar una sensación de pertenencia.

Todos queremos sentir que somos suficiente tal y como somos.

Esto es lo que estoy descubriendo en mi camino hacia la sanación.

Yo antes me contaba a mí misma la siguiente historia: «Nunca me va a querer nadie, nunca me aceptarán ni sentiré que pertenezco a alguna parte tal y como soy porque mi yo completo no es suficiente».

Y la reescribí. Mi nueva historia dice así: «Soy una persona encantadora de forma innata, a la que los demás aceptan por naturaleza, y me pertenezco profundamente, y consecuentemente pertenezco al mundo. Soy suficiente tal y como soy». Vivir esta nueva historia (aunque no todo el tiempo) ha transformado por completo la manera en que me veo y las formas en que me expongo al mundo. Me ha cambiado la vida.

Si alguna vez has sentido que no encajas o que no mereces algo siendo tal y como eres, o que tu yo completo no es suficiente..., puede que haya llegado el momento de que tú también te cuentes una nueva historia.

Este libro va de sincerarse y explorar cómo te afectan tus propias historias. Y tal y como descubrirás, seguramente te estén afectando mucho más de lo que piensas. Se trata de hacer el valiente trabajo de reformular tus historias para que puedas elegir mostrarte diferente. Y también se trata de liberarte integrando todas las partes de quien eres (las bonitas y las no tan bonitas) para poder vivir una vida más sincera, más completa y significativa.

Este libro es una guía, un compañero y una carta de amor. Va de aprender en qué herramientas te puedes apoyar cuando notes que te cuesta sanar. Va de dar espacio a tus experiencias a la vez que te das espacio para que acontezca algo nuevo. Va de ofrecer conexión y comunidad, un recordatorio de que no estás solo, algo que a mí me ayudó en mi propio camino de sanación.

A decir verdad, yo aún estoy en mi propio proceso de sanación. No se ha acabado, no lo he completado ni lo he concluido. No lo he descifrado todo ni he llegado «al otro lado». En el mundo de la

«autoayuda», a menudo hay un mensaje que crea jerarquías entre nosotros, que pone a ciertas personas en pedestales y las etiqueta de «expertos», «gurús» o «autoridades», como si tuvieran algo que nosotros no tenemos. Yo no creo en jerarquías ni estoy aquí para soltarte otra historia de «¡si yo lo he hecho, tú también puedes hacerlo!». Estoy aquí para compartir un poco de mi verdad y de lo que he recopilado por el camino para que tú también puedas compartir tu propia verdad. Soy humana, como tú, y mi proceso de sanar sigue desarrollándose de nuevas formas a medida que voy desvelando nuevas piezas de mí. Este libro también lo estoy escribiendo para mí.

Como ya he dicho antes, el proceso de sanar fluctúa, e incluso con todo el trabajo interior que he hecho, sigo explorando historias que me cuento a mí misma. Sigo teniendo días en los que siento que no sé lo que estoy haciendo. Sigo teniendo momentos de confusión y desconexión total. Sigo viviendo periodos de depresión. Me sigo quedando estancada, a veces. Escribo, enseño y trabajo desde la posición de estar compartiendo el camino contigo, desde el mismo camino de la sanación continuada, desde el mismo camino que me permite ser, ante todo, completamente humana.

Lo más importante que he aprendido sobre ser, ante todo, humana es que no me tengo que avergonzar por ello, y tú tampoco. No tenemos que ser perfectos para ser buenos. Cuando nos damos la oportunidad de desaprender las historias que hacen que nos sintamos inútiles e inferiores, podemos reaprender nuestra bondad inherente. La bondad que siempre ha estado allí, debajo de todo lo que se le ha acumulado encima, a lo largo de la vida. La bondad que a menudo olvidamos. La bondad que a menudo no creemos tener o no vemos. La bondad con la que nacimos y que siempre tendremos, independientemente del dolor que experimentemos por el camino. Porque tú (y yo) siempre hemos sido suficiente.

A lo largo de este libro, voy a compartir contigo muchas de las actitudes y prácticas que me han apoyado a mí y a otras personas

en este camino de sanación, y las voy a dividir en tres partes: *ganar sinceridad*, *ganar valentía* y *ganar libertad*. *Ganar sinceridad* va de enfrentarte y explorar tus creencias y las historias que nacen de ellas, cómo se nos aparecen en la vida y qué impacto han tenido en quienes somos. Entender cómo están entrelazadas nuestras historias a lo largo de nuestras vidas nos hace ser conscientes de que tenemos que avanzar con claridad. *Ganar valentía* va de hacer la valerosa labor de desarraigar las historias que nos retienen y crear historias nuevas. Esta labor nos permite decidir quiénes somos realmente. *Ganar libertad* va de salir adelante con nuestras nuevas historias. Va de encarnar lo que hemos descubierto a lo largo de la complicada y preciosa labor aquí descrita, de manera que apoye de forma completa nuestra humanidad, bondad y nuestra calidad inherente de «ser suficiente». Esta labor nos permite influir en cómo se desarrollan nuestras historias y nuestras vidas.

En estos tres apartados compartiré contigo mi propio camino y fragmentos de caminos ajenos, basándome en mi propia experiencia trabajando con otras personas. Espero que esas historias ilustren cuáles son algunas de las formas más comunes en las que nuestras historias pueden afectarnos en la vida, así como lo que pasa cuando reformulas esas historias e integras historias nuevas. Aunque todos tengamos experiencias distintas, tengo la sensación de que muchas de nuestras historias se parecen. Historias que nos cuentan que tenemos la necesidad de ser perfectos para merecer algo, que nuestras necesidades no importan, que somos unos impostores, que necesitamos autocriticarnos para mantenernos a raya, o que no encajamos en algún sitio, suelen ser comunes; todas se basan en la creencia arraigada de que no se es suficiente. Simplemente, se manifiestan en nosotros de formas distintas.

Voy a tratar de darte no solo prácticas, sino también maneras de ser, de pensar y de manifestarte, preguntas que te guíen de vuelta a tu propia sabiduría y recordatorios de todo lo que ya llevas dentro. Ya eres suficiente. No te tienes que arreglar, solo tienes que recor-

dar quién eres debajo de los mitos restrictivos que has tenido sobre ti durante tantos años. Lo que hay debajo de todo eso es enormemente extraordinario.

Que este libro humanice tu sanación. Que este libro honre tu proceso. Que este libro no vaya de «arreglarte», sino de «recordarte». Que este libro dé espacio al caos junto a la belleza. Que este libro te ofrezca refugio en todo. Que este libro te arrope mientras redescubres cómo arroparte a ti mismo.

Adelante. Me alegra mucho que estés aquí.

DIEZ PAUTAS INFORMALES PARA INVOLUCRARSE EN ESTE LIBRO

1. Nuestras historias son sensibles, personales y sagradas. Te animo a tratarte con el máximo de compasión y gentileza que te sea posible mientras intentas entender las historias de las que provienes y en las que vives. Obséquiate ofreciéndote amabilidad y perdón en tu camino.
2. Aunque este libro abarque mucho, no lo cubrirá todo. Puede que no cubra exactamente tu experiencia, eres una persona única con una historia única. Y no está dirigido a aquellas personas con traumas serios u otros desafíos de salud mental. Solo quiero dejarlo claro para que no pienses que hay algo malo en ti si este libro no evoca tus circunstancias únicas. Te invito, si quieres, a buscar un apoyo individualizado, ya sea a través de terapia o con un *coach* o con un mentor (¡o cualquier otra modalidad de la que hable en el libro!). No tenemos que afrontarlo solos. Así no es como se hace.
3. Puede que muchos libros te hagan creer que saben exactamente lo que necesitas para convertirte en una persona totalmente e indudablemente realizada a nivel personal... ya mismo. Este libro no lo hará. Las soluciones rápidas son atractivas, pero no suelen ser sostenibles con el tiempo. Sanar es un juego a largo plazo, amigos, y permitir que la sanación sea un proceso continuo en vez de un destino que alcanzar aporta un mayor sentido de aceptación de donde estamos. Tómate las historias, las prácticas, las herramientas y los recursos de este libro como consejos en vez de como indicacio-

- nes. Yo no seré una autoridad más que te diga lo que tienes que hacer, sino que espero que este libro sea una ofrenda, una idea, una colaboración, una invitación y un recordatorio de todo lo que ya llevas dentro para sanar, crecer y prosperar.
4. Este libro contiene mis propias experiencias, observaciones, aprendizajes, ideas y percepciones. Puede que algunas difieran de las tuyas y no pasa nada. Te animo a anotar en qué puntos puede que no estés de acuerdo y a que te permitas explorar por qué. No siempre tengo razón.
 5. Tú eres la mejor persona que te puede sanar. Tengo la esperanza de que este libro te invite a recurrir a tu propio poder a medida que exploras cómo cargar con tu historia y contigo, y que te permita avanzar.
 6. La vida fluctúa. Hay temporadas más difíciles y otras que parecen más llevaderas. Te invito a tenerlo presente mientras exploras tu propia historia, sabiendo que no tienes que llegar a ninguna parte para que puedas experimentar algunas de las cosas que comparto en este libro.
 7. A veces sanar es difícil. No te olvides de hacer pausas, de reír, de encontrar la alegría, de buscar el placer, de tener una actitud despreocupada y, simplemente, de ser. Tal y como aprenderás, estos momentos y estas acciones también son una parte fundamental del proceso de sanación. A veces nos centramos tanto en mejorar que olvidamos que no somos proyectos que se tengan que arreglar. Somos humanos.
 8. Sanar no es algo más en lo que debemos proyectar nuestro perfeccionismo. La perfección ni es posible ni es necesaria. Ni en la sanación, ni en la lectura de un libro, ni en hacer las tareas que se describen aquí..., ni en ninguna parte. A menudo queremos sanar a la perfección, crecer a la perfección, cambiar a la perfección y a la vez asegurarnos de que todo el mundo que nos rodea está cómodo y que a todo el mundo le parece bien lo que estamos haciendo. Tal vez, dejar que este

proceso sea un poco desordenado te ayudará a sanar. Desde mi punto de vista, del desorden emana su propia magia.

9. No olvides seguir dándote las gracias por haber decidido dar la cara por ti, por ser de la manera que surja al leer este libro y en cualquier momento de ahora en adelante. Veo lo que haces y estoy orgullosa de ti.
10. Puedes volver a empezar, una y otra vez, eternamente.