

**BESTSELLER INTERNACIONAL**

DE LA  
AUTORA DE  
**EL PODER  
DE LOS 5  
SEGUNDOS**

**1**

**HÁBITO  
PARA  
CAMBIARTE  
LA VIDA**

**CÁMBIALO TODO CON UN SIMPLE GESTO**

**MEL ROBBINS**

**LIBROS CÚPULA**

**1**

**HÁBITO  
PARA  
CAMBIARTE  
LA VIDA**

**CÁMBIALO TODO CON UN SIMPLE GESTO**

**MEL ROBBINS**

**LIBROS CÚPULA**

*1 hábito para cambiarte la vida*

Mel Robbins

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Mel Robbins, 2022

© de la traducción: Aina Girbau Canet, 2022

Primera edición: mayo de 2022

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2909-8

Depósito Legal: B. 16.621-2021

Impresión: Liberdúplex

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.

## **Tabla de contenidos**

Capítulo 1. Te mereces una vida de «choca esos cinco»	9
Capítulo 2. La ciencia dice que funciona	21
Capítulo 3. Tengo algunas preguntas...	37
Capítulo 4. ¿Por qué me torturo?	49
Capítulo 5. ¿Me he estropeado?	63
Capítulo 6. ¿De dónde sale toda esta mierda negativa?	73
Capítulo 7. ¿Por qué de repente veo corazones por todas partes?	87
Capítulo 8. ¿Por qué la vida es tan fácil para el resto y no para mí?	101
Capítulo 9. ¿No es más fácil si no digo nada?	113
Capítulo 10. ¿Y si empiezo... mañana?	129
Capítulo 11. ¿Te gusto?	145
Capítulo 12. ¿Por qué lo estropeo todo?	157
Capítulo 13. ¿Realmente puedo con esto?	167
Capítulo 14. Vale, puede que no te quieras leer este capítulo	179
Capítulo 15. Al final todo cobrará sentido	195
<i>Espera, espera... ¡que hay más!</i>	203
<i>Cómo despertarte solo</i>	205
<i>Un regalo de Mel</i>	211
<i>Agradecimientos</i>	217
<i>Bibliografía</i>	221
<i>Acerca de la autora</i>	235

## CAPÍTULO UNO

# TE MERECE UNA VIDA DE «CHOCA ESOS CINCO»

---

**T**e voy a contar un descubrimiento muy sencillo que hice hace no mucho tiempo. Yo lo llamo el hábito de chocarte esos cinco y te ayudará a mejorar la relación más importante que hay en la vida: la relación contigo mismo. Voy a contarte la historia, la investigación y cómo puedes utilizar este hábito para que tú también cambies tu vida.

Todo empezó una mañana cuando me estaba cepillando los dientes en el baño y me vi reflejada en el espejo. Pensé:

*Buff.*

Empecé a notar todo lo que no me gusta de mí: las ojeras, la barbilla puntiaguda, el hecho de que mi pecho derecho es más pequeño que el izquierdo, la piel que me cuelga en la barriga... Me empezaron a inundar los siguientes pensamientos: «Tengo un aspecto terrible. Tengo que hacer más ejercicio. Odio mi cuello». Con cada pensamiento me sentía cada vez peor.

Miré la hora: mi primera reunión por Zoom empezaba en 15 minutos. «Tengo que despertarme más temprano.» Recordé la entrega que tenía. El acuerdo que estaba a punto de cerrar. Los correos electrónicos y los mensajes que no había respondido. El perro que se tenía que sacar a pasear. Los resultados de la biopsia de mi padre. Todo lo que mis hijos necesitaban que hiciera hoy. Me sentí completamente abrumada y aún no me había puesto el sujetador ni me había tomado un café.

## 1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

*Buff.*

Lo único que quería hacer esa mañana era servirme una taza de café, espachurrarme delante de la tele y olvidar todo lo que me fastidiaba... Pero sabía que eso no era lo correcto. Sabía que no vendría nadie a mi rescate ni que nadie me solucionaría mis problemas, ni acabaría los proyectos que tenía en la lista, ni haría ejercicio por mí, ni se encargaría de esa conversación difícil que tenía que tener en el trabajo.

### **Solo quería... una pausa... en mi vida.**

Llevaba unos meses que tela marinera. El estrés era constante. Había estado muy ocupada cuidando y preocupándome por todos y por todo. ¿Y quién me cuidaba a mí? Seguro que, de una forma u otra, te suena esta situación. En momentos así, cuando las exigencias de la vida se amontonan y tu actitud tira la toalla, puedes crear una espiral negativa.

Necesitaba que alguien me dijera: «Tienes razón, es muy duro. No te lo mereces, no es justo. Y si hay alguien que pueda con todo esto, eres TÚ». Esto es lo que quería oír. Necesitaba consuelo y una charla motivacional. Y a pesar de ser una de las personas más exitosas del mundo dando discursos motivacionales, no se me ocurría nada que decirme.

No sé lo que me cogió. O por qué lo hice. Pero por algún motivo desconocido, plantada en el baño, en ropa interior, levanté la mano y saludé amablemente a mi reflejo. «Te veo —era todo lo que quería decir—. Te veo y te quiero. Venga, Mel. Tú puedes.»

Me di cuenta, mientras hacía ese gesto, que con ese saludo me estaba chocando la mano a mí misma. Un gesto tan reconocible, inequívoco y común como un apretón de manos. Todos la hemos chocado y nos han chocado la mano infinitas veces en la vida. Incluso puede que esta acción tenga un punto cursi. Pero allí estaba yo, sin sujetador, sin cafeína, inclinada sobre el lavabo, chocándosela a mi propio reflejo.

Sin decir ni mu, me estaba diciendo algo que necesitaba oír como agua de mayo. Me estaba afirmando que lo podía hacer, fuera lo que fuese. Estaba aplaudiendo y animando a la mujer que había en el espejo para que levantara la cara y siguiera adelante. En cuanto toqué el espejo con la mano y me conecté con mi reflejo, sentí que me subían los ánimos un poco. No estaba

## TE MERECE UNA VIDA DE «CHOCA ESOS CINCO»

sola. Me tenía a mí. Fue una acción sencilla, un acto de amabilidad hacia mí misma. Algo que necesitaba y me merecía.

Automáticamente, sentí que me había quitado un peso de encima, recliné los hombros y esboqué una sonrisa por lo cursi que debió parecer la escena pero, de repente, ya no se me veía tan cansada, no me sentía tan sola y esa lista de tareas pendientes no parecía tan sobrecogedora. Seguí con mi día.

A la mañana siguiente, me sonó el despertador. Los mismos problemas y el mismo agobio. Me levanté, hice la cama. Fui al baño y me volví a encontrar con mi reflejo: «Hola, Mel». Sin pensarlo, sonreí y volví a chocármela en el espejo.

A la tercera mañana, me levanté y me di cuenta de que mi pensamiento y mi deseo estaban puestos en el momento de plantarme delante del espejo para chocármela. Sé que suena cursi pero es la pura verdad. Me hice la cama un poco más rápido de lo habitual y me fui al baño con un entusiasmo que nadie debería tener a las 6.05 de la mañana. La única forma de describirlo es que:

### **Me sentía como si fuera a ver a una amiga.**

Ese día me puse a reflexionar sobre las veces en la vida en las que me han chocado la mano. Evidentemente pensé en los deportes de equipo en los que participaba cuando era más joven. Pensé en las carreras que me echaba con mis amigas. O en los partidos de béisbol a los que íbamos en Fenway Park y cómo el estadio se llenaba de gente chocándose las manos cuando marcaba el Red Sox. O cuando la chocaba con alguna amiga porque la habían ascendido en el trabajo, porque había cortado con ese pringado o porque había ganado una mano en un juego de cartas.

Y entonces recordé uno de los hitos de mi vida: correr la maratón de Nueva York en 2001, justo dos meses después de que los atentados terroristas del 11 de septiembre se llevaran la vida de 2.977 personas y destruyeran las Torres Gemelas.

Durante 42,195 km, las aceras estaban abarrotadas de gente y se veían una infinidad de banderas norteamericanas colgando de todas las ventanas de todos los edificios a lo largo de todo el recorrido por los cinco distritos que conforman Nueva York.

## 1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

Si no hubiera sido por las aglomeraciones de personas que, durante los 42,195 km, me estuvieron animando y que me chocaron la mano, no lo hubiera conseguido ni de coña. Sola no tengo ese tipo de resistencia hercúlea. Me falta el aire cuando subo dos pisos a pie cargando con la compra. En ese momento era una madre novata que trabajaba a jornada completa con dos hijos menores de tres años y no me había entrenado suficientemente bien para una carrera de ese calibre. ¡Qué diablos! Mis deportivas ni siquiera estaban ahormadas pero siempre había querido correr una maratón antes de morirme, así que en cuanto tuve la oportunidad de correrla no lo pensé dos veces. Hubo muchos momentos en los que me fallaron las rodillas, tuve pérdidas de orina y mi cabeza afirmó: «no puedo hacerlo ni de coña». En algunos momentos bajé el ritmo y renqueé. «¿Por qué no he entrenado más? ¿Por qué me compré unas deportivas nuevas hace dos semanas?» Cerca de los 20 kilómetros, les supliqué a los voluntarios de la parada de agua que me dieran la razón y me dijeran que tenía que tirar la toalla. Pero no querían ni oírmelo decir. «¿Abandonar? ¿Ahora? ¡Pero si has llegado ya muy lejos!» Sus ánimos acallaron mis dudas, con lo que seguí corriendo.

### **Eres mucho más fuerte de lo que piensas.**

El único motivo por el que acabé la maratón fue por los ánimos constantes y las felicitaciones que recibía por el camino. Si hubiera escuchado las voces que llevaba dentro, hubiera dejado de correr después de los 10 km, cuando se me abrieron las ampollas que tenía en los pies y cada paso que daba me infligía un dolor terrible. La sensación de que me estaban animando me hacía sentir genial. Con esto logré que mi mente no divagara y mi cuerpo se moviera. Esos aplausos eran lo que me alimentaba la creencia de que realmente podía lograr algo que no había hecho nunca antes.

Cuando me sentía desanimada porque muchos otros corredores me adelantaban, chocar la mano con un desconocido hacía que no tirara la toalla. Y aquí está el quid de la cuestión: chocar los cinco es mucho más que hacer que dos manos entren en contacto la una con la otra. Es una transferencia de energía y de fe de una persona a la otra. Hace que algo en tu interior se despierte. Es un recordatorio de algo que habías olvidado. Cada vez que alguien me chocaba la mano era como si me dijera: «Creo en ti», lo cual hacía

## TE MERECE UNA VIDA DE «CHOCA ESOS CINCO»

que yo creyera en mí y que creyera en mi capacidad de seguir adelante, paso a paso, durante seis horas hasta que llegué a la meta y conseguí mi objetivo.

Cuando nos paramos a pensar en el extraordinario poder que tiene chocarla con un desconocido, es fácil encontrar el paralelismo entre la vida y correr una maratón. Ambos trayectos son largos, gratificantes, estimulantes y dolorosos a veces. ¿Te imaginas poder despertarte cada mañana recibiendo la energía de chocar las manos con alguien que te anima para que sigas corriendo en tu vida cotidiana?

Párate un momento y piénsalo bien. ¿Acaso te ayuda que te vayas criticando?

¿Y si pudieras darle la vuelta a la tortilla y aprender a animarte para seguir adelante cada día, cada semana, cada año de tu vida, paso a paso, mientras te acercas a tus objetivos y a tus sueños? Imagínate que fueras tu mayor animador, fan y motivador. Te cuesta imaginarlo, ¿verdad? Pues no debería costarte.

Quiero que me des una respuesta sincera a esta pregunta: «¿Con qué frecuencia te animas?».

Pondría la mano en el fuego que has llegado a la misma conclusión que yo: casi nunca.

La pregunta es: «¿Por qué?». Si nos sentimos tan bien cuando nos quieren, nos motivan y nos felicitan, si esto nos ayuda a seguir persiguiendo nuestros objetivos, ¿por qué no nos lo aplicamos a nosotros mismos?

### **Es aquello de «los pasajeros que viajen con niños deben colocarse la máscara a ellos mismos primero».**

Lo he oído miles de veces, pero la verdad sea dicha: yo nunca sé cómo hacerlo en mi vida diaria. Madre mía, cómo me abrió los ojos esto de chocarme la mano en el espejo. Para priorizarte a ti, tienes que animarte porque así es como podrás animar al resto de gente.

Piensa en lo bueno que eres apoyando y felicitando a los demás. Animando a tus equipos favoritos, siguiendo lo que hacen tus actores, músicos e *influencers* preferidos. Te compras entradas para ir a ver sus partidos, les aplaudes de pie al final de sus espectáculos, sigues sus recomendaciones, te compras la ropa de su nueva línea y sigues con lupa todos sus logros, desde victorias en la Super Bowl hasta premios Grammy.

## 1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

También lo haces muy bien cuando apoyas y animas a las personas a las que quieres en tu propia vida: a tu pareja, hijos, mejores amigos, familiares y compañeros de trabajo. Organizas fiestas de cumpleaños y celebraciones para todo el mundo en tu familia, coges una carga extra de trabajo para ayudar a tu compañero, que no llega a todo, y eres el primero en animar a tus amigos cuando te enseñan su perfil en aplicaciones de citas («¡Estás radiante!») o te lías a vender suplementos como algo secundario («Yo me quedo suplementos para un año»). Animas a todo el mundo para que persiga sus sueños y objetivos, incluso la mujer a la que acabas de conocer esta mañana en la clase de yoga. Cuando la profesora ha mencionado la próxima formación para tener el certificado de profesor de yoga, no te lo has pensado ni dos segundos: «¿Te apuntarás? ¡Deberías! Tienes un perro boca abajo precioso».

Pero cuando te tienes que animar y aplaudir a ti, no solo te quedas corto, sino que haces justo lo contrario. Te tiras por los suelos. Te miras al espejo y te desacreditas. Te hundes a ti mismo y pones en duda tus propios objetivos y sueños. Mueves cielo y tierra por los demás pero nunca por ti.

### **Ahora te toca darte el aplauso que te mereces y que necesitas.**

Saber lo que vales, confiar en ti, quererte: para conseguirlo, primero tienes que construir en tu interior el valor, el amor y la confianza. Por eso quiero que empieces cada día chocándotela en el espejo. Es un hábito que deberías aprender, entender y practicar cada día. Y esto es solo el principio.

Chocártela es mucho más que una simple acción: es una actitud holística frente a la vida, una mentalidad, una filosofía, una estrategia que te reprograma los patrones subconscientes. Voy a demostrártelo con investigaciones, ciencia, historias profundamente personales y los resultados reales que este hábito está creando en las vidas de personas de todo el mundo (y conocerás a muchas de estas personas en el libro). Te inspiraré para que tomes las riendas de tu vida chocándotela de muchas maneras molonas, cada día.

Aprenderás a identificar los pensamientos y creencias que te hunden psicológicamente, como la culpa, los celos, el miedo, la ansiedad y la inseguridad. Y lo más importante de todo, aprenderás a reconvertirlos en nuevos patrones de pensamiento y comportamiento que te animarán y te harán avanzar. Y, por supuesto, te lo voy a desglosar todo y te voy a enseñar a

## TE MERECE UNA VIDA DE «CHOCA ESOS CINCO»

hacerlo, te explicaré los estudios que demuestran por qué funcionan estas herramientas e incluso estaré contigo en tu día a día (pronto te daré más detalles al respecto).

Esto es más valioso que saber cómo despertarte feliz o levantarte cuando te derrumbas o emocionarte en los momentos más importantes y conmovedores de tu vida (lo cual también aprenderás a hacer).

Se trata de entender y mejorar la relación más importante del mundo: la relación contigo. En las páginas de este libro aprenderás cuáles son tus necesidades fundamentales y cómo satisfacerlas. También descubrirás estrategias de mentalidad demostradas que te ayudarán a superar cualquier situación (los buenos momentos y los malos) y a no tirar nunca la toalla con la persona que ves en el espejo.

### **La forma como te ves a ti, es como ves al mundo.**

Tal y como debes suponer, le he dado muchas vueltas a lo de chocarla a lo largo del proceso de escribir este libro, seguramente más de lo que debería haber reflexionado. De lo que me doy cuenta ahora, después de haber implementado el hábito de chocármela, es que me he pasado las primeras décadas de mi vida desacreditando mi reflejo, o sintiéndome abrumada por lo que veía en el espejo, o ignorando en general a la mujer que me miraba desde el otro lado del cristal. Me parece irónico, teniendo en cuenta a lo que me dedico.

Mi trabajo, siendo una de las oradoras motivacionales más solicitadas y una de las escritoras más vendidas del mundo, consiste en proporcionarte las herramientas y la motivación necesaria para que cambies tu vida. La confianza que deposito en ti hace que confíes en ti. Cuando paro un momento y lo pienso bien, mi trabajo es la personificación de chocar las manos. Todo lo que comparto (tanto si es en un escenario o en libros, vídeos de YouTube, cursos online y publicaciones en las redes sociales), todo lo que hago tiene la intención de decirte «Yo creo en ti. Tus sueños son importantes. Tú puedes, sigue adelante».

Llevo años chocándote la mano.

Y aunque te haya estado chocando la mano a ti, no siempre se me ha dado bien chocármela a mí. Soy mi peor crítico. Y seguro que tú eres tu peor crítico. Hasta hace poco, cuando empecé a chocarme la mano en el espejo y

## 1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

luego de otras formas simbólicas, no empecé a notar que todo se simplificaba. Cuando aprendes a verte y apoyarte, es más fácil pillar esos momentos en los que mentalmente empiezas a tener un bajón, y convertirlo en una mentalidad más optimista y empoderada. Si eres positivo, tendrás la motivación de emprender acciones positivas para cambiar tu vida. Cuando llevas en el bolsillo el tipo de energía y actitud que te proporciona un choque de manos puedes hacer todo lo que quieras.

Cuando empecé a chocármela en el espejo era mucho más que un gesto de motivación en un día de bajón. Conseguía dar la vuelta a las críticas y al odio que me profería a mí misma. Hizo que cambiaran las gafas con las que observaba la vida. Ese fue el inicio de un cambio colosal en mi vida. Hubo un antes y un después. El inicio de una nueva conexión con la persona más importante en mi vida: yo. Una nueva manera de pensar en mí y de lo que me resultaba posible. Me inspiró para crear una manera completamente nueva de vivir la vida.

Por eso escribí este libro.

### **Ahora un aplauso para ti.**

Las fuerzas más poderosas del mundo son la motivación, las felicitaciones y el amor. Y te las has negado todas. No eres el único. Lo hacemos todos.

Quizá te cueste quererte o no puedas cambiar por mucho que lo intentes. O quizá lo estás petando y estás triunfando pero no puedes disfrutar la vida porque te centras en lo que está mal y no en lo que va bien. Quizá tu futuro estará repleto de cosas terribles que te han hecho o que tú has hecho a otras personas.

No importa lo que te haya pasado, quiero que veas la verdad. Tienes una vida preciosa delante de tus narices y no la ves. Tienes un futuro increíble que te está esperando para que tomes el control y lo crees. Tienes el mejor aliado de todos los tiempos, el mejor equipo de animadores y la mejor arma secreta: es la persona que te está mirando en el espejo, y vas tú y la ignoras. Si quieres formar parte de algo grande en la vida o si simplemente quieres ser más feliz tienes que despertarte y empezar a tratarte mejor de lo que te has estado tratando hasta ahora. Y esto empieza con ese momento por la mañana cuando estás cara a cara contigo en el espejo.

## **Todo esto es mucho más fácil de lo que piensas.**

Pregúntate cómo te quieres sentir en cada ámbito de tu vida. ¿No quieres que te aplaudan? ¿Un matrimonio de aplauso, un trabajo de aplauso? ¿No quieres ser un padre o madre de aplauso y un amigo de aplauso? ¿Anhelas que te vean y te aprecien y desees sentir el ímpetu de tu fuerza y de tu convicción haciéndote avanzar?

Pues claro que sí. De esto va este libro: de tu confianza en ti y tus felicitaciones para ti. Con eso puedes hacer o ser lo que quieras. Esto desata una reacción en cadena. Te ayuda a crear un impulso hacia delante, a recibir grandes aplausos, a forjar una conexión fiable contigo y a disfrutar de la gran cantidad de energía que nos proporciona la alegría.

## **Empieza contigo.**

Si quieres recibir más felicitaciones, validación, amor, aceptación y optimismo, tienes que practicar y ofrecértelos tú mismo. En serio. Empieza contigo. Si no te animas y no animas a tus sueños, ¿quién lo hará? Si no puedes mirarte al espejo y ver a alguien que se merece que le quieran, ¿por qué deberían pensarlo los demás? Y hablando de los demás: cuando aprendes a quererte y a apoyarte, esto ayuda al resto de relaciones que tienes en tu vida. Cuando te puedes aplaudir, esto te ayuda a animar aún más fuerte a los demás: a tus amigos, a tus compañeros, a tus familiares, a tus vecinos, a tu pareja. Esto se debe a que es imposible ofrecer realmente a los demás lo que no nos damos primero a nosotros.

## **Deja que te avise.**

A veces, lo de chocar los cinco puede parecer sencillo. Quizá demasiado sencillo, en realidad. Así que, por favor, sígueme el rollo un momento.

Tiene un efecto muy profundo en tu subconsciente y en tus conexiones neuronales. Los cambios que genera en ti duran mucho más tiempo que las huellas que dejarás por todo el espejo del baño. Al principio, lo de chocar los cinco es algo que haces, pero después de un tiempo, la validación, la confianza, los ánimos, el optimismo y la acción que simboliza ese choque de manos, se convierten en una parte integral de tu persona.

## 1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

Aquí te dejo una revelación que tuve: puedes trabajar duro y a la vez ser tierno con tu alma. Puedes arriesgarte, cagarla y aprender lecciones sin tener que hundirte en el remordimiento. Puedes tener ambiciones gigantescas y seguir tratándote a ti y a los demás con amabilidad. Puedes enfrentarte a situaciones realmente duras y horribles en la vida y redoblar tu dosis de optimismo, resiliencia y fe para tirar adelante. En cuanto dejas de tratarte mal por cómo te sientes, empiezas a sentirte mejor al instante.

Si aprendes a animarte, aplaudirte y apoyarte en lo bueno y en lo malo, simplemente dejarás de batallar y tu vida empezará a fluir en la dirección que tiene que ir. No te imaginas lo fácil que sería todo si dejaras de ser tan duro contigo mismo. Lo bonita que podría ser la vida. Lo gratificantes que serían los triunfos si no te estuvieras machacando mentalmente sin cesar.

### **Te mereces un aplauso.**

No dentro de un año. No cuando te asciendan en el trabajo o pierdas peso o logres ese objetivo. Te mereces un aplauso por quien eres, por dónde estás ahora mismo, a partir de hoy. No solo te lo mereces, sino que lo necesitas. Esto satisface tus necesidades emocionales más básicas: que te vean, que te escuchen y que te reconozcan. Además, según los estudios, cuando recibimos este tipo de apoyo es cuando prosperamos. Sentirnos animados, aplaudidos y que alguien cree en nosotros son las fuerzas más inspiradoras del planeta.

Por eso creo que tu vida diaria debería estar llena de hábitos que fomentaran el optimismo y la aclamación. Animándote adrede y deliberadamente por el simple hecho de despertarte y empezar el día, desarrollando hábitos que hagan que te apoyes pase lo que pase, puedes acabar con cualquier cosa que te retenga, puedes cambiar tu vida y alcanzar la plenitud personal.

Esto es justo lo que me pasó a mí.

Después de unas semanas chocándome la mano en el espejo, me di cuenta de que ese hábito tan sencillo me estaba cambiando a niveles muy profundos. Ya no me centraba en lo que pensaba que odiaba de mí. Empecé a darme cuenta de que lo menos interesante de mí era mi aspecto. Lo mejor de mí es lo que llevo dentro.

En cuanto abría los ojos por la mañana, tenía ganas de ir a verme en el espejo del baño. Llevo más de cincuenta años viendo mi reflejo en el espejo

## TE MERECE UNA VIDA DE «CHOCA ESOS CINCO»

cada mañana. Y no recuerdo que nunca me hubiera hecho ilusión. Esto es otro factor curioso de chocarte la mano en el espejo: dejas de ver tu yo físico y ves tu yo interior. Ves a la persona y a todo lo que representa en tu vida.

No te limitas a ver tu yo físico en el espejo, sino que saludas tu presencia, como un vecino que te saluda desde el porche. Levantas la mano y en silencio te dices «¡Hola! ¡Te veo!, tú puedes, venga va», cada mañana. Todo esto tuvo un enorme impacto en mi estado de ánimo, en mis sentimientos, en mi motivación, en mi resiliencia y en mi actitud. Antes empezaba el día saliendo del baño como si tuviera que arrastrar una roca cuesta arriba. Pero ahora salía del baño cada mañana notando el viento en la espalda.

Cada día, al levantarle la mano a mi reflejo, fortalecía la conexión conmigo misma.

De hecho, me hacía sentir tan bien que un día me saqué una foto haciéndolo y la colgué en las redes sociales. Ya sabes, porque esto es lo que hacemos los *influencers*. Compartimos el amor. No puse ningún comentario ni explicación. Ni siquiera una etiqueta. Simplemente colgué una *selfie* chocándome la mano en el espejo del baño en mis historias de Instagram, y seguí con mi día.

Pues resulta que no fui la única del mundo que necesitaba que le chocaran la mano ese día.