

LAURA MULLOR

Sigo siendo yo



LIBROS CÚPULA

LAURA MULLOR

Sigo siendo yo

LIBROS CÚPULA

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 este 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).

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

© del texto: Laura Mullor, 2022

Revisión y versión final del texto: Adela Pérez

© Fotos de interior y de cubierta: Josep Tienza

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2923-4

Depósito legal: B. 17.578-2021

Impresión: Macrolibros

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.



PRIMER PASO

SABER QUÉ TE HACE FELIZ

Todas las aventuras, todos los caminos y todos los bailes comienzan con el primer paso.

¿Y cuál es el auténtico primer paso? Yo lo tengo claro: saber qué te hace feliz. ¿Cocinar, cantar, hacer submarinismo, pádel, boxeo...? Sea lo que sea, lo principal es que lo identifiques, porque eso va a ser el motor de tu vida, tu mejor medicina en los momentos malos, la adrenalina recorriéndote el cuerpo cuando las cosas salgan bien. Tu norte en la brújula que te guía.

PREGÚNTATE SIN RODEOS:

¿Qué me hace feliz?

Y, dime, ¿ya tienes una respuesta?

Yo lo hice... ¡y ahora estoy bailando la vida!

Si quieres que cada día sea especial, tienes que reconocer cuál es tu pasión. Y no es tan sencillo como parece.

Si aún no la has descubierto, puedes ir probando distintas actividades sin miedo a decir: OK, esto no va conmigo. Para eso

necesitas sinceridad total, sobre todo con la protagonista de tu vida, es decir: tú. Nunca debes hacer algo porque alguien espera que lo hagas, porque te presionan o por quedar bien. Ni tampoco porque te gustaría muchísimo que te gustara eso. Las cosas no funcionan así, porque no hay mayor subidón de autoestima que disfrutar de corazón con lo que haces, pero solo tú puedes saber cuándo y con qué te sientes realmente feliz.

Es un sentimiento que nace de tu interior de una forma incontrolable: no puedes decidir qué te apasiona, solo puedes descubrirlo. Por supuesto, puedes obligarte a hacer algo porque necesitas hacerlo, por tradición familiar, por mil motivos.

**Puedes conseguir que no te desagrade,
o incluso que te guste, pero no puedes
forzarte a que te apasione algo.**

Porque la pasión está dentro de ti, y sus raíces son tan profundas que nadie puede mandar sobre ella. Y cuando comprendes la importancia que tiene llevar a cabo lo que te apasiona, tu vida da un giro de ciento ochenta grados.

¡Ojalá yo hubiera descubierto antes lo feliz que me hace bailar! Pero no me quejo, porque ahora que he encontrado mi

pasión sé que nunca me voy a cansar de ella. Lo tengo claro: pienso pasarme la vida bailando.

¿QUÉ ES BAILAR PARA MÍ?

Aunque bailar es divertido, te aseguro que detrás del baile hay mucho trabajo y esfuerzo. Hay ganas, entusiasmo y disciplina. Pero cuando bailo, todo eso desaparece y lo que siento sobre todo es libertad. Soy libre, así que esa es la palabra que para mí define el baile: libertad. Porque cuando pongo la música y empiezo a moverme noto que mi cuerpo fluye, se deja llevar, y estoy en sintonía con la melodía y con el ritmo de una forma natural, física.

También me gusta crear coreografías, y eso puede parecer lo opuesto a la libertad, porque hay que seguir unos pasos. Pero yo sé que esos movimientos definidos no te quitan libertad, porque llega un momento en que te los sabes tan bien que no los cuen-

tas, no piensas ahora viene esto y luego lo otro, simplemente bailas, fluyes y te dejas arrastrar.

Bailo a media mañana, después de comer, por la tarde, antes de ir a dormir... bailo. ¡Y eso es lo que hago cada día!

¿Sabes qué hago cuando tengo un mal día? Me pongo a bailar. ¿Y cuando estoy bien? Bailo.

DESCUBRIR MI PASIÓN CAMBIÓ MI VIDA

¿Quieres saber cómo me di cuenta de que mi pasión era el baile? Fue alrededor de 2017. Empecé a seguir a un chico llamado Duki, que además de compositor es bailarín profesional (lleva bailando desde los once años), y cuando veía sus vídeos en Instagram disfrutaba muchísimo. Me gustaba tanto verle bailar que no pasaba un día sin que viera algún vídeo suyo, ¡estaba enganchada!

Después de un tiempo mirándolo, ya no me conformé con eso. Intenté imitar sus coreografías, y me di cuenta de que era mucho más difícil de lo que parecía...

Allí empecé a comprender que el baile, aunque parezca fácil cuando lo ves, en realidad exige un trabajo increíble del cuerpo y de la mente.

Yo lo intentaba y lo volvía a intentar, pero era demasiado complicado. No me salía, y la mayoría de las veces acababa en el suelo riéndome de mí misma. En ningún momento me agobié, porque para mí era evidente que nadie nace sabiéndolo todo, siempre he pensado que las cosas hay que aprenderlas. Y como soy muy testaruda y quería hacerlo, no solo no me rendí sino que me esforcé todo lo que pude. Veía los vídeos de Duki y seguía intentando imitarlos, sin que los malos resultados me hicieran desistir.



Él fue mi inspiración, porque a partir de ahí empecé a buscar otras coreografías en Youtube: en mi mente ya había entrado la semilla de la danza. Procesar pasos, observar, analizar, valorar el trabajo que hay detrás... todo eso me encantaba.

Yo tenía cierta experiencia bailando, pero nunca había dado clases, y mirándolo en retrospectiva es evidente que no sabía bailar. Pero no me importaba no saber, porque había descubierto que las sensaciones que me provocaba bailar eran tan intensas y tan satisfactorias que no pensaba renunciar a ellas. De hecho, lo que quería era bailar más, bailar mejor, no dejar de bailar.

¡Ya ves, puedes descubrir tu pasión mirando vídeos! Eso no significa que a ti te vaya a pasar lo mismo, sino que puedes encontrarla de la forma más inesperada, de la manera más rara, por casualidad.

Debes prestar atención a todo, como los niños pequeños que miran llenos de curiosidad, maravillándose con lo que ven a su alrededor, ya sea un insecto, un charco o una nube. Así debes mirar para encontrar tu pasión.

Como probablemente sabes, llevo en las redes sociales desde los quince años, tanto en Instagram como en TikTok (bueno, antes era Musically), y ahí ya publicaba bailes, como millones de niñas y niños. Pero eso era muy diferente a los movimientos que descubrí gracias a Duki, porque no es lo mismo crear una

coreografía de quince segundos que de un minuto o más. En TikTok los bailes son muy cortos, y evidentemente hay un esfuerzo, pero no se puede comparar con lo que yo quería hacer, no es tan exigente.

Aunque yo grababa esos bailes con toda mi alegría y mi inocencia, muchas veces, en los comentarios, me llevaba sorpresas desagradables. Había gente que me escribía cosas muy negativas, del tipo: «No sabes bailar», «dedícate a otra cosa», «retírate»... Personas que se metían conmigo y se burlaban de mí. No era fácil leer aquellos comentarios, créeme. Pero nunca permití que me quitaran la ilusión.

Si en algún momento te has encontrado en una situación similar, debes luchar por mantener tu alegría. La gente, siendo consciente de ello o sin serlo, puede hacer mucho daño a los demás. Pero ¿sabes qué? Sus palabras podrán ser tan afiladas como un cuchillo, pero te herirán solo hasta el punto que tú lo permitas. Tú puedes decidir si quieres que sean un arañazo o una puñalada.

**Apuesta por ti.
Atrévete a poner**

tus ilusiones delante de todo.

Yo lo tuve claro y no permití que ese cuchillo me atravesara. A continuación te contaré cómo lo hice, para que te sirva de ayuda cuando lo necesites. ¡Aunque ojalá nunca lo necesites!

¡TÚ TAMBIÉN TIENES DERECHO A EMPEZAR!

Admito que no sabía bailar, ¿pero acaso por no saber no podía hacerlo? ¿Es que solo puedes hacer las cosas que dominas a la perfección? Si fuera así, nadie podría hacer nada... Mejor dicho, casi nadie podría hacer nada. Pero lo peor es que nadie podría intentar aprender, porque cuando empiezas en algo no sabes de eso, y es a medida que lo vas haciendo, con la práctica, cuando mejoras.

Por suerte yo siempre tuve claro que, aunque no lo hiciera perfectamente, tenía todo el derecho del mundo a hacerlo.

En esa época (mis quince y dieciséis) no me apasionaba tanto el baile como ahora, solo lo hacía porque me divertía. Pero ante todas esas críticas que recibía **quiero reivindicar el derecho a empezar, el derecho a aprender, el derecho a hacer algo sin ser perfecta.**

La gente me ha llegado a criticar mucho precisamente por eso: por no hacerlo lo suficientemente bien. Pero, si lo piensas, no tiene sentido. ¿Quién empieza en algo siendo el mejor? Nadie, por supuesto.

He de decir que también me dejaban comentarios muy buenos, positivos y animándome, pero el cincuenta por ciento eran malos. Y además eran muy insistentes... Era como si tuvieran una voluntad de fastidiar, de herir. Cada vez que subía un vídeo bailando me encontraba por lo menos un comentario negativo. Siempre estaban allí: que si no sabía bailar, que si no me movía bien, que quién me creía, que haría mejor dejándolo... Por suerte soy un tipo de persona que no se hunde ante esas críticas, casi al revés, mi reacción es justamente la contraria: si me dicen que no lo haga, yo seguiré haciéndolo aún más, y más, y más. Y no por llevar la contraria, simplemente porque a mí nadie me tiene que decir qué puedo hacer y qué no.

Esta actitud no tiene nada que ver con la soberbia, sino con la supervivencia.

**No lo olvides nunca:
nadie puede decirte qué debes hacer,**

y sobre todo nadie puede decirte qué NO debes hacer.

Tú decides tu camino, tú vas a recorrerlo, así que tienes el derecho y el deber a ser quien mande en él. ¡Elige tu viaje!

Así que debo dar las gracias a todos esos *haters* que tuve, y que sigo teniendo, porque me han convertido en una persona más fuerte, más luchadora y trabajadora. Su odio fue un estímulo para intentar hacerlo mejor, pero que quede claro que no lo hice por ellos. Todo mi trabajo no ha sido para demostrarles nada a esos *haters*, ni para que ellos vean el baile perfecto; mi esfuerzo y todo el tiempo que he dedicado a aprender ha sido (y sigue siendo) por mí. Porque sus críticas tuvieron un efecto que tal vez no esperaban: sirvieron para que me diera cuenta de que no lo hacía lo suficientemente bien. Y me abrieron los ojos a una realidad fundamental para mí: saber que quería hacerlo mejor.

Esa fue y sigue siendo mi reacción, pero no puedo evitar pensar que, probablemente, si esto le ocurriera a otra persona tal vez hubiese dejado de bailar. Y eso sería una pena, ¿no?

A raíz de mi experiencia, yo, Laura Mullor Hernandez, quiero darte este consejo: no dejes de hacer algo que te gusta porque

haya gente que te critique, dale la vuelta a su odio y conviérte sus comentarios negativos en energía para mejorar. Pero hazlo porque es algo que te gusta a ti, porque te enriquece y te apasiona. Hazlo por ti y no por ellos.

A ellos no les debes nada.

¿VERGÜENZA POR APRENDER? AL REVÉS: ¡ME SIENTO ORGULLOSA!

Por esas casualidades de la vida, y estando ya totalmente motivada con el baile, tuve la suerte de conocer a Judit Enge, una profesora de danza de la academia Inedit Dance Complex (la academia a la que sigo yendo). Siempre digo que a Judit le debo la vida, porque gracias a ella he aprendido muchísimo. La conocí, abrí su Instagram, vi que bailaba de fábula y le mandé un mensaje preguntándole si algún día podíamos quedar. Me dijo que sí y me lancé: le pedí que me enseñara una coreografía y que la grabáramos juntas. Es decir, le propuse que hiciéramos una colaboración y publicarla en mi perfil. A ella le pareció bien, así que quedamos un día en la escuela de baile, creamos la coreografía y la grabamos. Luego la edité y la colgué en mi Instagram.

A pesar de todas las críticas que seguía recibiendo cada vez que publicaba un baile, no me dio ningún miedo publicar esa coreografía, que era bastante más ambiciosa.

Era consciente de mis carencias, pero me sentía arropada por todas las personas que sabían que yo estaba empezando a aprender.

Sabía que toda esa gente estaba a mi lado, que entendían que yo estaba en un proceso de crecimiento personal, y eso me daba fuerzas para subir el vídeo. Quería compartir lo emocionada que me sentía, lo ilusionada que estaba. Aquello era lo mismo que decirles: ¡eh, mirad lo que estoy haciendo: estoy aprendiendo!

Publiqué la coreografía y a la gente le gustó, supongo que porque se notaban el esfuerzo y las ganas; era evidente que me lo había currado... Cuando le pones ganas a algo, los demás lo ven. A partir de ahí, Judit me animó a apuntarme a clases para probar si me gustaba, y yo pensé: venga, lo voy a intentar. He de decir que en mi primera clase de baile estaba muy nerviosa, porque veía a las demás niñas bailando genial. Algunas llevaban cinco, diez o quince años bailando, y en cambio yo era una principiante. ¡Normal que bailasen mucho mejor que yo! Cuando empiezas en algo no tienes ni idea, así que lo mejor es no agobiarte... pero al principio yo me agobié un poco: me daba miedo dejarme llevar, me daba miedo confiar, soltarme. Hoy sé que hubiera podido hacerlo, y que no gané nada con esos pensamientos auto-destructivos, pero en ese momento no supe controlarlos.

La experiencia me ha servido para entender que se trata de ir aprendiendo, así que la próxima vez que me enfrente a una situación parecida estoy segura de que lo haré mejor.

¡Al menos intentaré no boicotearme a mí misma comparándome con los que llevan años practicando algo!

Pero ahora que he llegado lejos lo sé, y puedo decirte con pleno conocimiento que hubiera sido mucho mejor para mí no estar nerviosa, porque hay que dejar fluir el cuerpo y la tensión no ayuda... Es evidente que cuando empiezas en alguna actividad no vas a hacerla genial, pero, si te dejas llevar, todo sale mejor. Pero en ese momento no lo sabía, y no pude evitar agobiarme un poco.

Toma nota: aunque no puedas controlar totalmente tus nervios, por lo menos inténtalo. Debes ser consciente de que no te aportarán nada bueno, en especial los pensamientos negativos del tipo: se van a reír de mí, lo voy a hacer mal, etcétera. Si vienen a tu cabeza, piensa en otra cosa. No les des espacio, bárrelos de tu mente antes de que tomen demasiado poder.

Debo decir que me costó familiarizarme con el ambiente de la escuela. Aunque ahora me llevo muy bien con todos, de entrada fui muy tímida. ¡Seguramente por lo nerviosa que estaba! Esa timidez con los demás se me hizo rara, porque suelo ser muy sociable y extrovertida, y en cambio llegué el primer día a

la academia con la desagradable sensación de que se iban a reír de mí. Tal vez fuera porque solo al llegar algunas personas me reconocieron, y eso me puso más tensa... La escuela está al lado de mi casa, así que muchos alumnos me habían visto por la calle, otros me conocían de las redes, y el resultado fue que me sentí observada e insegura. Esa sensación de que se reirían de mí me acompañó durante varias semanas, prácticamente durante un mes, y no ayudó a que pudiera mostrarme tal y como soy. Pero, por suerte, pronto descubrí que todo eran imaginaciones mías y esa sensación desapareció, y poco a poco empecé a ser yo misma. Ahora me llevo genial con todos y no me gustaría nada irme de allí, porque sería perder un mundo en el que me siento aceptada y comprendida, en el que básicamente me siento una más. A día de hoy llevo casi dos años en esa escuela de baile, y en ese tiempo he aprendido muchísimo y he perfeccionado mi estilo de una forma alucinante.

Recuerdo que empecé en diciembre de 2019, cuando quedaban dos semanas para el festival de Navidad. ¿Y sabes qué hice yo? ¡Apuntarme al festival! La profesora me animó y yo me tiré a la piscina, aunque lógicamente estaba nerviosa porque acababa de empezar y el festival me impresionaba... Pero de todas formas me apunté.

Lo primero que me vino a la cabeza es que me había precipitado y que lo haría fatal, pero luego me dije a mí misma que con esa actitud seguro que no me saldría bien... y como soy muy cabezota y me gusta conseguir lo que quiero, **decidí dejar de lado los pensamientos negativos y concentrarme en hacerlo lo mejor que pudiera.** Aprendí los bailes, que eran dos (en realidad eran cuatro o cinco, pero yo, como principiante, solo bailaba en dos), y al final me pusieron en primera fila del festival. Nunca olvidaré ese momento en que estábamos bailando un montón de bailarinas y yo allí, en primera fila, después de dos semanas de clases... ¡Fue un momento único!

Había familias, cámaras, niños, niñas... me daba vergüenza, y antes de salir estaba un poco nerviosa, pero pensé: es mi turno y voy a darlo todo, si me equivoco no pasa nada, pero intentaré hacerlo lo mejor que pueda. Salí con esa energía, y la verdad es que lo pasé genial, porque los nervios desaparecieron, noté que mi cuerpo se relajaba y, como sabía los pasos perfectamente, simplemente bailé. Tengo el vídeo marcado y es uno de los momentos que no olvidaré jamás, porque para mí no solo es un baile en un festival: es una prueba de valentía y de superación.

Sé que llevo poco tiempo yendo a clases, pero me he esforzado mucho. En comparación con gente que lleva toda la vida

bailando, un año y medio es muy poco, pero puedo decir que lo he dado todo: he dedicado esfuerzo, ganas, tiempo... Porque eso es una gran verdad: he invertido mucho tiempo. No solo el tiempo en las clases, sino en casa.

Porque una vez descubrí que mi pasión era el baile, no he podido dejar de bailar.

Además, gracias a esta pasión he conocido a personas maravillosas y he vivido momentos increíbles. Por ejemplo, algo que me encantaba era quedar con un profesor o una profesora de la escuela para grabar una coreografía en la calle que luego subíamos a Instagram. Disfrutaba tanto que ponía toda mi energía en ello... y se notaba. Quedábamos en algún sitio y allí mismo planeábamos el baile, adaptándolo al lugar donde estábamos. Cuando lo teníamos decidido, lo ensayábamos varias veces, y eso era todo. La idea era que yo tenía una semana para ir perfeccionándolo, tomarme un respiro y descansar algún día, con calma y tranquilidad. Pues bien, disfrutaba tanto con aquellos bailes y tenía tantas ganas de hacerlos bien que no me tomaba ningún respiro, en cuanto llegaba a casa lo que hacía era repetir la coreografía una y otra vez, y a los dos días

la tenía por la mano y me dedicaba a perfeccionarla. Y no lo hacía por nadie más que por mí. Porque quería hacerlo lo mejor posible, y sobre todo porque haciéndolo me sentía la persona más feliz del universo. El resultado era que, al grabarla, me la sabía tan bien que no tenía que estar pendiente de los pasos: solo tenía que dejarme llevar... y disfrutar del momento.

Recuerda: cuando descubras lo que te apasiona, hazlo. Apúntate a clases, mira tutoriales, lee libros...

Esfuézate, tírate a la piscina y aprende.

No dejes que nadie te diga lo que puedes y lo que no puedes hacer... ¡No tienes que pedir permiso! Tampoco debes sentir vergüenza por estar empezando: aprender no es humillante, al revés, es algo que no todo el mundo se atreve a hacer y debes enorgullecerte de ello.

Sobre todo, deja que tu cuerpo fluya y permítete no ser perfecta, porque tú también tienes derecho a empezar y a evolucionar. Como todo el mundo.

CONSEJOS PARA AYUDARTE A ENCONTRAR TU PASIÓN

- Haz listas con todo lo que te hace disfrutar.
- No tengas miedo a probar cosas nuevas.
- Nunca pienses que es demasiado tarde para intentar hacer algo nuevo.
- Olvídate de la vergüenza: ¿qué es eso?
- Recuerda que cuando el entusiasmo te guía tal vez te equivoques de destino, pero nunca desaprovecharás el camino.
- Enfócate y haz las cosas de una en una: nadie empieza sabiéndolo todo.
- Siempre estás a tiempo de alcanzar el éxito, no tengas prisa ni lo quieras todo YA.
- Relájate y escucha tu corazón: te dirá si algo te hace realmente feliz o es un espejismo.
- Los consejos de los demás están bien (¡incluidos los míos!), pero solo tú sabrás cuáles tienen sentido para ti.

TEST

¿SABES RECONOCER LO QUE TE HACE FELIZ?



Instrucciones:

Lee atentamente y anota **SÍ** o **NO** al lado de cada una de las opciones numeradas. Hazlo con total sinceridad: no digas lo que crees que deberías responder, sino lo que realmente piensas.

¡Engañarte a ti misma no sirve de nada!

Consulta el resultado al final del test.

Cuando hago la actividad X (cantar, hacer *running*, tocar un instrumento, bailar, pintar, boxear, diseñar la portada de un trabajo...)

NOTA: puedes repetir el test las veces que haga falta cambiando la actividad:

- 1.** ¡Podría pasarme el día entero haciendo esto!
- 2.** Espero que mi madre (o mi padre, o mi pareja, o mi mejor amiga) se dé cuenta de lo mucho que me esfuerzo.
- 3.** Ahora mismo estoy en armonía con el universo:
¡LA VIDA ES BELLA Y TODO ENCAJA!
- 4.** Qué ganas tengo de hacer otra cosa... Podría ir de compras, llamar a alguien, doblar la ropa o incluso ponerme a ordenar, cualquier cosa con tal de terminar con esto.
- 5.** Me siento con tanta energía que ahora mismo sería capaz de comerme el mundo.
- 6.** ¿Por qué la gente dice que es divertido? Hasta una canción de cuna es más emocionante...
- 7.** Madre mía, ¿en serio ya han pasado dos horas?
- 8.** Tendrían que pagarme por hacerlo, en vez de cobrar-me a mí...

9. La vida no es perfecta, ¡pero casi!
10. No puedo creer que haya gente que se gane la vida haciendo esto.



Resultados:

Si has anotado Sí en menos de tres opciones impares vas por el buen camino y pronto descubrirás cuál es tu pasión (si no lo has descubierto ya). No hay duda de que tu voz interior te dice con qué actividad disfrutas más, de que te conoces y eres sincera respecto a tus emociones, y eso es fundamental. Si aún no has dado con la actividad que da sentido a tu vida, no te agobies: seguro que pronto la descubrirás. ¡Sigue intentándolo hasta dar con ella!

Si has anotado Sí en casi todas o todas las opciones impares ¡felicidades! Sabes tan bien como yo qué es lo que verdaderamente te apasiona y funciona como motor para tu día a día y, lo que es igual de importante, eres capaz de aceptar y expresar tus emociones sin complejos. ¡Me alegro por ti! Una vez has descubierto lo que te gusta no puedes dejar de hacerlo, pero lo curioso es que cada vez quieres más: aprender más, practicar más, probar más. ¡Disfrútalo y sigue avanzando en tu camino!

Si has anotado Sí en menos de tres opciones pares está claro que tienes trabajo que hacer: aún no sabes qué es lo que te apasiona, pero algunas de las actividades que has probado no te desagradan del todo. Plantéate si es posible que estés haciendo ciertas cosas con el objetivo de agradar a otra persona, o porque crees que deberían gustarte. Créeme, la vida no funciona así, no podemos imponernos nuestras pasiones... solo podemos descubrirlas y aceptarlas. Te animo a explorar otras actividades hasta que encuentres la tuya, y sobre todo no te angusties, porque estás cerca de cumplir el objetivo y descubrir tu pasión.

Si has anotado Sí en casi todas o todas las opciones pares debes ser consciente de que aún no has encontrado aquella afición que dará sentido a tu vida, o puede que te cueste reconocer las actividades y momentos que más satisfacción te producen... te aseguro que descubrirlo es un paso básico en el camino a tu bienestar y tu felicidad. Mi consejo es que pongas mucha atención a tus emociones, que te preguntes cómo te sientes y que reflexiones sobre tus respuestas. Solo así llegarás a saber qué aficiones te proporcionan felicidad y podrás centrarte en ellas para que tu día a día esté lleno de buenos momentos.