

- Laura Moncho Hernando -

¿Seguimos o lo dejamos?

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 (artículo 270 y siguientes del Código Penal).

© Laura Moncho Hernando

© Editorial Zinquo

Paseo Prim 32. 1-1 · 43202 Reus

www.zinquo.com

© Ilustraciones Kimberly Duarte Noriega

Primera edición: Noviembre 2021

Depósito legal: T1092-2021

ISBN: 978-84-09-35356-9

Es sábado por la tarde, día de sol en la ciudad de Barcelona, sin embargo, no puede ser un día más gris para la chica de 27 años que está debajo de la ducha, llorando desconsolada y sintiendo el vacío más grande que ha sentido hasta ese momento de su vida, mientras se pregunta muchas cosas:

¿Tanto duele el amor? ¿Tan difícil es querer y que te quieran?
¿Cómo dejar a alguien al que quieres con locura? ¿Cómo estar con alguien con el que sufres tanto?
¿Qué hago con mi vida? ¿Cómo decidir y no equivocarme?
No veo una solución donde no sufra y sea feliz...

Y aunque se anima a sí misma, “tranquila, respira, esto pasará”, lo único que consigue decirse en voz alta, entrecortada por su propio llanto, es:
“Todo este sufrimiento no puede ser porque sí, gratuito, algún día este sufrimiento servirá para algo”.

Con este libro le doy las gracias a esa mujer, por su valentía e instinto de superación, por haberme traído hasta aquí para ayudar a otras personas a tener relaciones plenas, y por escribir este libro, cumpliendo la promesa que me hice aquella tarde soleada en Barcelona.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a cursive name, all written over a horizontal line.



Índice

Agradecimientos	9
Primera parte Poner el foco en ti	11
Mi punto de partida	13
Cómo me relaciono conmigo misma	23
La rueda del amor	31
Qué es importante para ti en tu vida	41
Segunda parte Poner foco en nosotros	61
Qué es para ti una pareja y qué pareja es la que quieres ser	63
La confianza	79
Definición de espacios	93
Las tres patas para el éxito	109
Tercera parte Bloqueos que te impiden avanzar	125
La esperanza	127
No hay peor soledad que la de sentirla en compañía	135
Mi relación no es normal	143
Buscando mi media naranja, me llevé un naranjazo	149
Sé que cambiarás	155
Aceptación vs resignación	161
Cuarta parte Próximos pasos	171
Lo que pasó, pasó entre tú y yo	173
Fecha límite	187
Mis próximos pasos	199
Mapa visual con todo el trabajo	202
¿Y si me equivoco?	209
Agradecimientos	217

Introducción

Este libro es para ti si:

- ➔ Estás en una relación, pero estás pasando un mal momento y llevas tiempo con la sensación de que o consigues ser feliz en la relación que tienes, o bien necesitas tomar una decisión al respecto.
 - ➔ Tienes una relación y, además, se ha cruzado en tu camino otra persona que te ha hecho darte cuenta de cosas. Te planteas una relación con ella, lo cual puede hacer que todo tu mundo se tambalee. No sabes qué hacer, pero sabes que así no puedes seguir. Has de decidir.
 - ➔ Sientes que has cambiado y no sabes cómo encaja ese cambio en tu relación con lo que quieres ahora en la vida. O bien puede ser que sientas que la persona que ha cambiado es tu pareja.
 - ➔ Sea cual sea tu situación, estoy segura de que es posible que sientas alguna de estas cosas: angustia, frustración, tristeza, culpa, incertidumbre, desgaste emocional...
 - ➔ Todo el día le estás dando vueltas a lo mismo, sin ser capaz de salir de ese bucle. Seguramente, notas cómo tu autoestima va bajando cada día que pasas sin decidir, y te sientes culpable y con mucho miedo e incertidumbre.
¿Por qué lo sé? Porque he pasado justo por ahí, y además en varias ocasiones.
-

La mala noticia es que ese punto en el que estás es el PEOR, el de máximo dolor y sufrimiento. Y, si no eres capaz de salir de ahí, el paso de los días lo único que va a hacer es incrementar esas sensaciones y emociones, y llevarte a un límite donde puedes quedarte totalmente bloqueada.

La buena noticia: **¡PUEDES SALIR DE AHÍ!** Yo lo he hecho y he ayudado a muchas personas a conseguirlo. Y signo de que quieres conseguirlo es justo que estés leyendo ahora mismo este libro.

Si algo me gusta es ser sincera y no quiero engañarte... No es un camino fácil. Pero mi intención hacer contigo ese camino para que, paso a paso, te sientas acompañada. Y facilitarte una guía y pautas para que puedas ir dando los pasos necesarios hasta que seas capaz de llegar a saber cuál es la decisión que quieres tomar.

Tu corazón seguramente te está pidiendo que pares y escuches para poder saber qué decidir. Este libro es parte del proceso para poder darte este espacio.

¿Vamos a por ello?

Solo una última cosa, este libro está escrito en femenino, y con un tono y comunicación femenina, no por nada, simplemente porque la mayoría de las personas a las que he ayudado en este ámbito son mujeres y mi experiencia también la he vivido como mujer.

Aun así, creo profundamente que puede ayudar a cualquier persona, independientemente del género, que esté pasando por esta situación.

Así que, si cae en tus manos, simplemente deja que su mensaje traspase el lenguaje para que llegue a tu corazón.



Primera parte

Poner foco en ti

Mi intención al escribir este libro es que sientas, en cierta manera, que estoy a tu lado cogiendo tu mano y acompañándote en este viaje, cuyo destino es que puedas tomar esa decisión que ahora te está siendo imposible vislumbrar.

Para llegar a ese destino, he creado una ruta para ti con algunas paradas que son imprescindibles.

En esta primera parte vamos a poner foco en “TI”, es como si tuvieras una linterna, y esa linterna va a alumbrarte directamente a ti, a tu corazón, a tus pensamientos, a conectar con lo que realmente quieres y saber dónde estás con respecto a ello.

Muchas veces queremos resolver situaciones de nuestras vidas desde fuera. Estamos viendo el día a día en los comportamientos y situaciones con nuestra pareja, con nuestros familiares, amigos o compañeros de trabajo, pero no somos capaces de ver qué parte nuestra, y solo nuestra, es la responsable.

Es como si quisieras llegar a Estambul, y no sabes si estás yendo en barco, andando o en bicicleta y, lo que es peor, vas sin brújula, ni mapa. O tienes una orientación innata, o es muy difícil que llegues a destino, y es muy probable que pierdas muchísimo tiempo en hacerlo.

En esta primera parte te quiero a acompañar a que, de alguna manera, puedas dejar de sentir que vas a la deriva para empezar a saber dónde estás y qué quieres tú en realidad.



Punto de partida



Es posible que te estés preguntando:

¿En qué punto estoy HOY? ¿Cómo sé cuál es la decisión correcta?
Solo sé que no puedo seguir así más tiempo, necesito hacer algo.

Todo en la vida tiene un inicio. Y justo eso es lo que vamos a hacer AHORA con lo que te está pasando: empezar.

Para ello es importante que te hagas estas preguntas y, si además puedes, que anotes tus respuestas en los espacios que encontrarás a continuación.

¿Cuánto tiempo llevas en esta situación de no saber lo que quieres y no verte capaz de poder tomar ninguna decisión?



¿Qué cosas has intentado hasta el momento para intentar tomar la decisión, o solucionarlo?



¿Qué consecuencias está teniendo en TI, en tu vida y en tu entorno el no lograr salir de ese bucle en el que estás?

¿A cuántas personas les has pedido ayuda o saben lo que te pasa?

Y, por último, ¿cuántas horas te absorbe este tema durante el día?
¿Y por la noche?

Bien, imagino que, si revisas tus respuestas, te darás cuenta de la importancia de que nos pongamos manos a la obra para poder solucionar esto y, que no tengas que seguir esperando ni posponiéndolo en el tiempo.

Antes de nada, debo decirte:

¡Ole tú!

Igual te preguntas: “¿Por qué, Laura, si aún no he hecho nada?”. Y en esto tengo que decirte que no estoy nada de acuerdo, has hecho mucho más de lo que piensas. Y muchísimo más de lo que hacen la mayoría de las personas que se encuentran en la misma situación en la que estás ahora tú.

1. Eres consciente de que tienes un problema

(primer paso para poder solucionar algo)

“El cambio no solo se produce tratando de obligarse a cambiar, sino tomando conciencia de lo que no funciona”

Severo Catalina

Con lo cual tú ya sabes que hay algo que, tal como está ahora, no quieres no quieres que siga, y aspiras a un cambio para poder estar mejor (y por lo tanto ser más feliz).

2. Lo has hecho lo mejor que has podido

Creo que las personas hacemos las cosas lo mejor que podemos con las circunstancias y emociones que tenemos en ese momento. Y eso es justo lo que has hecho tú.

La mayoría de las personas somos muy listas y solemos decir: “Hombre, yo si volviera para atrás lo haría distinto, tomaría otra decisión”.

¡Pues claro! ¡No te fastidia! Desde el futuro, sabiendo cómo han transcurrido los acontecimientos, con la experiencia que has adquirido y desvinculados del momento emocional que vivías entonces, es mucho más fácil decidir, ¿no crees?

Pero el mérito es que TÚ:

“Lo has hecho lo mejor que has podido con las herramientas, las circunstancias y los recursos que has tenido, hasta este momento”

Thomas Edison fue el inventor de la bombilla, pero no lo tuvo nada fácil, ya que para conseguirlo tuvo que hacer 1000 intentos. Cuando le preguntaban cuánto tuvo que fracasar antes de conseguirlo, esta era su respuesta:

“No fracasé, solo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla”

Thomas Edison

3. Ahora ya sabes qué cosas NO han funcionado

En esta sociedad, sobre todo en España, ya que en Estados Unidos es distinto, está muy mal visto el FRACASO. Pero, como ya has leído, Thomas Edison es un ejemplo sobre el tema.

En tu caso es lo mismo, todo lo que has intentado hasta el momento no ha sido en vano. Solo es necesario que puedas dejar de poner el FOCO en lo que no te ha aportado o funcionado, para poner el FOCO en **qué información y aprendizajes puedes extraer de todo ello.**

4. Necesitas ayuda

Aquí entramos en otra de las cosas que detecto en mis clientes que cuesta mucho aceptar. Estamos en un momento de la

sociedad actual en el que pedir ayuda está muy mal visto, porque parece que hemos de ser autosuficientes, llegar a todo, y además ser muy felices y unas *cracks* en todos los ámbitos de la vida.

Y nos podemos pillar a nosotras mismas muchas veces diciéndonos: “¿Yo, pedir ayuda?”. “Noooo, si yo soy muy fuerte y puedo con todo... Y si pido ayuda quiere decir que soy débil y no sé qué hacer y que sola no puedo salir”.

¿Te suena esto? Durante una época de mi vida, era un mantra que me acompañaba mucho. Mis amigos y las personas de mi entorno me tienen como alguien fuerte y echada para adelante, y eso me ha llevado a no pedir ayuda en muchos momentos de mi vida. Hasta que me he permitido, y aceptado, que no lo sé todo, y que siempre hay gente que me puede ayudar a dar un paso más cuando yo sola no puedo o estoy agotada de intentarlo y no conseguirlo...

Muchos clientes me preguntan: “Laura, ¿y tú has contratado alguna vez a un *coach* para que te ayude?”. Pues claro, casi siempre estoy trabajando con alguien que me ayuda a mí a seguir creciendo y aprendiendo. Y gracias a eso, he podido superar muchos momentos de mi vida, superarme a mí misma y ser la que hoy está escribiéndote. Que mis años me ha costado poder escribir y publicar este libro ;).

“La verdadera fuerza viene no de aparentar fortaleza todo el tiempo, sino de reconocer las propias debilidades y saber pedir ayuda”

Melody Beattie

Y en ese punto estás tú. Este libro es tu manera de pedir ayuda a alguien, que puede acompañarte a seguir dando pasos.

Así que ahora, que eres consciente de todos los pasos que ya has dado, puedes decirte:

¡Oleeeee Yo!





Al final de cada capítulo encontrarás una hoja para que anotes tus reflexiones, pensamientos, toma de conciencia... Todo aquello que sientas que necesitas poner por escrito.
