

ligereza

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

ligereza

deja atrás el pasado, conecta con
el presente y expande el futuro

yung pueblo

traducción

estela peña molatore

Grijalbo

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

ligereza

deja atrás el pasado, conecta con el presente y expande el futuro

Título original: *Lighter: let Go of the Past, Connect with the Present, and Expand the Future*

Primera edición: enero, 2023

D. R. © 2022, Diego Perez Lacera, mediante acuerdo con Agencia Literaria Carmen Balcells S. A.

Esta edición es publicada por acuerdo con Harmony Books, un sello de Random House, una división de Penguin Random House LLC

D. R. © 2023, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, alcaldía Miguel Hidalgo, C. P. 11520,
Ciudad de México

penguinlibros.com

D. R. © 2022, Estela Peña Molatore, por la traducción

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <https://cempro.com.mx>).

ISBN: 978-607-382-551-1

Impreso en México – Printed in Mexico

elige el camino que te ilumina
el que sabes en el fondo que es la opción correcta
deja de escuchar las dudas
empieza a conectar con el valor
no dejes que la idea de la normalidad se interponga en el camino
puede que el camino no sea fácil
pero sabes que las grandes cosas requieren esfuerzo
apóyate en tu determinación
apóyate en tu misión
apóyate en tu verdadero yo

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

aqueellos que han experimentado un profundo sufrimiento
y siguen siendo amables con los demás
no reciben el suficiente reconocimiento
no permitas que las cosas difíciles
que te han ocurrido le ganen al trabajo heroico
de apartar la amargura
pues seguir viviendo con el corazón abierto
a pesar de todo
es un gran regalo para el mundo

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

mi historia

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

Mientras yacía en el suelo, llorando lágrimas de miedo y arrepentimiento, mi mente adquirió una agudeza que, por primera vez, me permitió ver hasta qué punto me había desviado de mi potencial, cómo había permitido que las drogas me impidieran afrontar mi tristeza interior.

De forma irreflexiva, sometí a mi cuerpo y a mi mente a excesos peligrosos hasta que llegué demasiado lejos. Fue durante el verano de 2011, después de otra noche en la que me enfoqué ciegamente en la búsqueda de la evasión y el placer, cuando me encontré en el suelo, pensando que mi corazón iba a explotar. Tenía veintitres años y estaba convencido de que me estaba dando un ataque al corazón. Tenía miedo de morirme y me avergonzaba de haber llegado a ese punto.

Mi mente se remontó a mis años de adolescencia, cuando trabajaba como activista y organizador del Proyecto de Organización de la Juventud de Boston (BYOP, por sus siglas en inglés). Recordé lo enriquecedor que fue formar parte de un grupo que ayudaba a otros a reivindicar su poder y a lograr un cambio real. ¿Cómo había perdido mi camino?

Al principio, pensaba que solo me estaba divirtiendo y que tenía el control. Pero ahora podía ver que la fiesta se había convertido en una forma de evitar pasar tiempo conmigo mismo. Usé y abusé de las drogas para adormecer el dolor y esconderme. Había tristeza y ansiedad en mi interior que pedían a gritos mi atención, pero lo único que podía hacer era apartarme de ellas. Y mi afán por alejar mi atención de mis emociones se erigió como un muro que me impedía considerar el impacto a largo plazo que las drogas tendrían en mi bienestar, en mi vida.

Mi mente también se centraba en la valentía de mis padres, en lo mucho que tuvieron que sacrificar y en lo mucho que debieron trabajar para darnos a mí, a mi hermano y a mi hermana pequeña una vida mejor en Estados Unidos. Cuando tenía cuatro años, nos trasladamos a Estados Unidos desde nuestro hogar en Ecuador. Ser inmigrantes y tratar de salir adelante en nuestra nueva ciudad de Boston nos marcó a todos. A la larga, fue la decisión correcta, pero durante la primera década y media sentimos la intensa presión de la pobreza. Casi nos quebró. Mi madre limpiaba casas y mi padre trabajaba en un

supermercado. Era un milagro que llegaran a fin de mes, pero a menudo era una lucha increíble que los sometía a una inmensa cantidad de estrés. Aunque llevábamos una vida sencilla, sin lujos, en un pequeño apartamento de dos habitaciones, siempre faltaba dinero. Mientras yacía en el suelo, no dejaba de pensar: “No quiero morir de esta manera. No quiero defraudar a mis padres. Han trabajado tan duro y con tanta dedicación, me han dado tanto, que esta sería una forma horrible de morir. Necesito vivir y aprovechar al máximo la oportunidad que me han dado”.

Durante un par de horas me quedé tumbado en el piso, sin poder moverme, y sentía la conmoción que sufría mi cuerpo. Rezaba y rogaba por mi vida, mientras oscilaba entre el arrepentimiento y la gratitud. Arrepentimiento por haber perdido poco a poco el impulso de servir a los demás y por no haber descubierto antes cómo manejar mi tensión interior de forma saludable. Gratitud por la fortaleza de mis padres y su capacidad para cuidar de mí y de mis hermanos en condiciones tan difíciles, por su abnegación y su amor inquebrantable. Por encima de todo, sentí un impulso enorme por aferrarme a la vida y empezar de nuevo para poder aprovechar al máximo toda la energía que mis padres habían puesto para darme la oportunidad de una vida mejor.

Este ir y venir entre el arrepentimiento y la gratitud reavivó el fuego de la vida en mi cuerpo. Al cabo de unas horas, mi corazón dejó de latir con tanta intensidad y ya no sentía que mi vida estuviera a punto de terminar. Mi cuerpo se sentía increíblemente frágil y agotado por intentar permanecer en el reino de los vivos, pero aun así me puse en pie. Tenía un objetivo claro. Tomé todos los “analgésicos” que me autoprescribía y los tiré. Ese día, resolví en lo más profundo de mi corazón dejar de embotar mis sentidos y comenzar el largo camino de vuelta a una vida mejor. *No más poner en riesgo mi vida, solo por miedo a mis emociones.* Sabía que tenía que dejar las drogas y empezar a ser honesto conmigo mismo de una forma radical.

Todavía no entendía lo que estaba ocurriendo en mi interior y por qué había caído en esos malos hábitos, pero sabía que parte de la razón era que me estaba mintiendo a mí mismo sobre cómo me sentía realmente por dentro. No tenía idea de cómo iba a sanarme,

pero supe de modo instintivo que mi camino hacia adelante tenía que basarse en una honestidad radical, tener la firme determinación de dejar de destrozar mi salud con peligrosos intoxicantes y centrarme en crear nuevos hábitos más saludables para mi cuerpo y mi mente.

Fue un duro y largo viaje de vuelta a la salud, pero poco a poco empezaron los cambios. Sabía que no iba a ser fácil, sabía que los buenos hábitos serían como entrar en un mundo desconocido, y sabía que la única manera de recorrerlo sería dando cada paso con valentía y determinación. Pero estaba harto de esconderme.

Durante los años en que me abandoné, mi mente se sentía innegablemente pesada, y supe que necesitaba encontrar una forma clara que me ayudara a sentirme más ligero. Empecé a examinar todos los aspectos de mi vida y me centré en hacer lo contrario de aquello que me conducía a una muerte prematura, desde comer alimentos que me fortalecieran físicamente hasta hacer ejercicio y prestar verdadera atención a mis patrones de pensamiento, incluso cuando se sentían turbulentos. Comencé a examinar mis relaciones con los amigos y la familia y traté de comportarme con amabilidad y paciencia en las áreas donde antes había demasiada aspereza e irritabilidad.

Actuaba como un detective en mi mente, haciendo preguntas para investigar a profundidad y descubrir el origen de mis problemas. Cada vez que el impulso de escapar a través de sustancias tóxicas intentaba apoderarse de mí, llevaba mi conciencia hacia el interior para analizar bien la tensión. Recuerdo haber encontrado cantidades inmensas de tristeza y miedo, y un vacío que anhelaba amor de un modo doloroso. Más tarde descubriría que se trataba de un espacio que solo mi propio amor y mi compasión incondicional podían llenar. No obtuve de inmediato respuestas a todas mis preguntas, y no fue hasta que empecé a meditar que conocí la verdadera raíz de mi sufrimiento. Pero el simple hecho de no tener miedo a mirar en mi interior liberó mucha tensión en mi mente. Así como aceptar todo lo que encontraba me ayudaba a sentir una nueva sensación de tranquilidad, incluso cuando mi estado de ánimo era bajo. Huir de mí mismo me exigía mucha más energía que reunir el valor para abrazar la soledad y la quietud.

El primer año de creación de hábitos positivos supuso un gran cambio en mi vida. No me sentí increíble de inmediato, y no todos los días eran buenos. La mayoría se percibían como una gran lucha. Desde el trabajo de sentarme intencionadamente con una emoción que me asustaba hasta la simple tarea mundana de esperar en el frío el autobús para ir al gimnasio, mantenerse comprometido no era fácil. Todo era nuevo y difícil. Hubo muchos altibajos durante ese tiempo, pero mi persistencia no flaqueó. Volver a las andadas ya no era una opción. Los hábitos que al principio parecían tareas imposibles empezaron a convertirse poco a poco en una segunda naturaleza. Y con el paso del tiempo, la felicidad se hizo más común y mi corazón comenzó a sentirse más fuerte. Por muy tormentosas que fueran mis emociones, empezaron a aparecer chispazos de alegría al azar. Continué con la práctica de volver a mi interior para observar bien lo que surgía dentro de mí y una vez que los cambios comenzaron a sumarse, noté que mis relaciones con la familia y los amigos también mejoraban. La vieja sensación de energía pesada y estancada empezó a desaparecer. Antes de la sanación, me sentía como un extraño dentro de mi mente y mi corazón. Poco a poco, esa sensación pasó y comencé a sentirme en casa en mi propio ser.

Aunque la vida ya se sentía nueva, y el aprendizaje se sentía continuo, cuando un amigo me habló de la meditación Vipassana en 2012 supe de forma intuitiva que era algo que necesitaba intentar para llevar mi sanación al siguiente nivel. Vipassana significa “ver las cosas como realmente son”. Son retiros de silencio de diez días que te enseñan a purificar la mente subconsciente a través de la autobservación.

La sanación comenzó en cuanto inicié la práctica de la honestidad radical, pero se abrieron niveles de sanación mucho más profundos cuando empecé a meditar. A medida que avanzaba en la meditación y asistía a retiros de silencio varias veces al año, no solo comencé a sentirme mejor, sino también a sentirme más libre. Me llevó un tiempo ser capaz de meditar de forma constante en casa, pero cuando me comprometí plenamente a meditar a diario, a partir de 2015, los cambios positivos en mi salud mental florecieron. En 2016, dejé de consumir alcohol y marihuana y adopté un estilo de

vida libre de todo tipo de intoxicantes. Sentía que ambos hacían que mi mente fuera densa, mientras que la meditación trataba de hacerla más ligera.

Volver al interior a través de la práctica de la meditación se sintió como un renacimiento íntimo y personal. Comencé a aprender mucho sobre mí mismo y sobre la mente humana. Cerrar los ojos para sentir lo que, en verdad, había dentro de mí me abrió a todo un universo. No solo adquirí conocimientos sobre mi historia emocional personal, sino que también empecé a sentir el trasfondo de la impermanencia que está presente en toda la realidad. El aprendizaje se aceleró a un nuevo nivel que iba más allá del conocimiento y se aventuró en el reino de la sabiduría. Se trataba de un tipo de aprendizaje que superaba todo lo que había leído, un tipo de conocimiento que solo podía obtenerse a través de la experiencia directa. Y los cambios en mi vida interna tuvieron un efecto inmediato en mi vida externa, en especial cuando se trataba de escuchar la guía de mi intuición. En mi nueva visión, el mundo se elevó a una definición superior: cultivar la presencia hizo que todo lo que me rodeaba pareciera más vibrante y nítido. La conciencia empezó a florecer y una mayor sensación de claridad interior me ayudó a superar el miedo a estar solo con mis pensamientos. Mi mente simplemente sintió que había un nuevo espacio en el que, cuando surgían situaciones difíciles, podía elegir de forma más intencionada aquellas acciones que me parecían más genuinas y menos dañinas.

No hubo nada perfecto en este periodo, ningún gran logro, ninguna sensación de estar sanado por completo o de haber alcanzado un alto nivel de sabiduría. No me iluminé en absoluto, pero me sentí más ligero. Lo que gané fue una relación integral con mi humanidad y una creciente capacidad para aceptar la verdad de que rechazar el cambio solo hace la vida más difícil. Aunque mi mente ya no está sobrecargada de tensión y he aprendido a vivir más en el presente, aún siento que estoy lleno de imperfecciones. El viaje para crecer en mi sanación y libertad continúa. Hoy en día, me considero como un estudiante afortunado de aprender de la sabiduría a la que cualquiera puede acceder cuando observa la realidad dentro del propio cuerpo.



la sanación no consiste en llenar tu vida de placer
o no volver a tener un momento difícil
se trata de ser real
y de enfrentar lo que sientes
para que no se acumule de forma malsana
atravesar por momentos bajos es mejor que
llevar el dolor no procesado a todas partes

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

¿Por qué yung pueblo? ¿y por qué este libro?

Cuando empecé a meditar, dos cosas quedaron claras como el cristal: que la sanación profunda es posible y que la humanidad en su conjunto es joven. Cuando me sentía atormentado por la tristeza y la ansiedad, no podía imaginar que esa pesadez pudiera llegar a ser algún día más ligera y manejable de forma saludable. A medida que avanzaba en mi primer año en una dirección más sana, y cuando más tarde comencé mi viaje de meditación, me sorprendió que de verdad pudiera sentirme mejor. Esta nueva sensación de bienestar no era yo reprimiendo mis emociones o algún tipo de ilusión. Por el contrario, de manera concreta y observable, la raíz de mi descontento mental en verdad se estaba aliviando. En un nivel fundamental, se estaba produciendo un verdadero cambio. Aunque todo el mundo sana de forma diferente porque cada una de nuestras historias emocionales es única, me quedó claro que la sanación está abierta y disponible para cualquiera que la busque. Sanarse a uno mismo es posible cuando dejas ir el pasado y conectas con el presente, todo para poder expandir tu futuro. Y la sanación avanza con rapidez cuando encuentras las prácticas que conectan bien con los condicionamientos que tu mente ha desarrollado a lo largo del tiempo.

Mientras seguía aprendiendo a través de la meditación, otra idea que volvía a mi mente era que la humanidad no ha madurado. Las cosas básicas que nos enseñan y que empezamos a practicar cuando somos niños —limpiar lo que ensuciamos, decir la verdad, tratarlos con justicia, compartir, ser amables con los demás, no hacernos daño— no se aplican en el ámbito social con eficacia. Sin embargo, estos principios nos muestran un camino para fomentar la salud y la armonía de todas las personas. En este siglo, en particular, parece que nos encontramos en un momento especial de la historia de la humanidad, preparados para afrontar nuestros grandes retos y para aceptar gran parte del daño que nos causamos unos a otros de forma directa e indirecta. Este momento es el inicio de un crecimiento profundo en nuestra madurez a fin de que seamos capaces de construir

un mundo que ya no sea estructuralmente dañino sino estructuralmente compasivo.

Estas dos ideas convergen en el nombre *yung pueblo*, que significa literalmente “gente joven”. Este seudónimo refleja un mensaje social que apunta al próximo crecimiento y maduración de la humanidad. El nombre señala un momento en el que pasaremos, como colectividad, de estar gobernados por la miopía y el egocentrismo a tener una elevada apreciación de nuestra interconexión, lo que normalizará el tratar a los demás con una nueva y cuidadosa amabilidad. La evolución de la forma de pensar y actuar de la humanidad está impulsada por muchos factores. Pero destaca uno en particular: la sanación del individuo. No todo el mundo necesita haber sanado por completo para que vivamos en un mundo pacífico, pero a medida que más y más personas progresen en su sanación se crearán olas capaces de cambiar la trayectoria de la historia humana. A medida que más personas sanen, nuestras acciones serán más intencionadas, nuestras decisiones más compasivas, nuestro pensamiento más claro y el futuro del mundo será más brillante.

Este libro pretende ser un puente entre las ideas de la transformación personal y la transformación global, para mostrar que ambas están profundamente entrelazadas y funcionan de forma conjunta. Espero que este libro sirva no solo como inspiración, sino como una manera de desmitificar la sanación personal y sus beneficios. Aunque el enfoque principal se centra en la sanación del individuo a medida que cruza umbrales más profundos y pasa del hábito humano a la naturaleza humana, el viaje concluye con una exploración de lo que es posible cuando la compasión se amplía del nivel interpersonal al nivel estructural. *Ligereza* pretende explorar las interpretaciones y experiencias comunes que las personas comparten cuando profundizan en sí mismas, independientemente de la práctica que utilicen, para navegar en su mundo interior. Aunque la experiencia humana existe en un amplio espectro, hay algunos principios universales que pueden destacarse para ayudarnos a entendernos mejor a nosotros mismos y al mundo. Espero que el mensaje de este libro sea una de las muchas fuerzas que apoyan el advenimiento de un mundo en el que el daño ya no sea sistémico.

La meditación sigue siendo una parte importante de mi vida diaria, pero escribir como “yung pueblo” se ha convertido en una herramienta maravillosa para procesar lo que estoy entendiendo sobre la sanación. Cuando empecé a compartir mis escritos, esperaba que algunos resonaran con otros, pero nunca imaginé que tanta gente de todo el mundo encontraría consuelo y significado en mi trabajo. Me tomo muy en serio la confianza que me dan. Y la preservaré con cuidado.

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

amor propio

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL

Cuando me pregunto a qué era adicto, no hay una droga o sustancia que destaque en particular como la única que me condujo a la oscuridad. Cuando dejé de abusar de las drogas en serio, me di cuenta de que había estado utilizando una mezcla de cualquier cosa que me proporcionara un placer temporal para llenar un vacío interior que no tenía el valor de afrontar. El vacío nunca estaba saciado ni satisfecho. Cualquier disfrute que pudiera experimentar o la atención que me prestara la gente nunca era suficiente. Me sentía como un agujero infinito que podía absorber el mundo, escupirlo y seguir exigiendo más.

El cambio se produjo finalmente cuando dejé de arrojar placer al problema y empecé a nutrirme de una atención honesta y sin prejuicios. Reorientar mi energía para poner atención a todas mis emociones cambiantes tuvo un efecto inmediato: alivió mi incesante deseo de obtener más placer y dejé de sentirme agotado y maltrecho.

Cuando comenzó mi viaje personal no conocía el término *amor propio*, pero utilicé esta práctica como un peldaño fundamental. No habría podido avanzar hacia una vida mejor sin esta atención amable y llena de aceptación que empecé a prestarme. El amor propio era el eslabón perdido. Era la clave de la plenitud que buscaba de forma inconsciente. Descubrí que el aprecio que tratas de encontrar en los demás no tendrá el mismo poder revigorizante que el amor, la atención y la amabilidad que puedes darte a ti mismo.

¿Que significa el *amor propio*?

Cualquier cosa sólida y duradera requiere unos cimientos firmes. Cuando se construye una casa, toda la atención se centra en los cimientos que estabilizarán la estructura. Una vez que los cimientos están bien colocados, se puede empezar a construir, ampliar y crear algo magnífico. La evolución del individuo funciona de manera similar. El amor propio es el primer paso en el que se basa todo el éxito interior y exterior. El amor propio da a tu viaje la energía y la estabilidad necesarias para mantener una trayectoria clara. Es un compromiso profundo con el autodescubrimiento y con hacer de tu bienestar una prioridad absoluta.

En algún momento en 2014 o 2015, empezó a producirse un gran cambio cultural con respecto a la idea del amor propio. En particular, me di cuenta de que el concepto irrumpió con fuerza en la esfera de las redes sociales. Me gusta pensar en las redes sociales como un foro en el que la humanidad habla consigo misma, y en ese momento se sentía como si hubiéramos recogido a nivel colectivo la expresión *amor propio* y empezáramos a mirarla de diferentes maneras, girándola en todas las direcciones para obtener un mejor sentido de su verdadero significado. Muchos individuos se cuestionaban qué significaba para ellos el *amor propio*, y al mismo tiempo yo atravesaba mi propio proceso de exploración del concepto. Me preguntaba: ¿el amor propio es real? ¿Es necesario? ¿Es algo que puedo aplicar en mi vida diaria? ¿El amor propio es diferente del egocentrismo? ¿Cuál es la relación entre el amor propio y la sanación de uno mismo?

Al inicio, la comercialización envolvió la idea, y los medios de comunicación dominantes impulsaron la creencia de que era posible comprar la felicidad y la autoestima. Pero esto es engañoso porque confunde tus necesidades con tus deseos. Pensar que el amor propio significa darte todas las cosas que quieres, en especial en el ámbito material, parece correcto hasta cierto punto, pero la experiencia de muchas personas demuestra que las cosas materiales solo llegan a un determinado nivel. Hacerte pequeños regalos o emprender viajes de rejuvenecimiento son cosas que pueden encajar con la idea de amor propio, pero el amor propio no debe fusionarse con el materialismo. Las cosas materiales no pueden darte un equilibrio mental completo y, fundamentalmente, no pueden sanar tu pasado. Es fácil irse a los extremos al tratar de encontrar consuelo en las cosas externas o materiales y terminar alimentando aún más el fuego del deseo que en última instancia genera más insatisfacción. Pensar en el amor propio como algo que puedes comprar u obtener no activa tu poder para cambiar la vida.

Otros entendieron el amor propio como el hecho de ponerte en primer lugar a toda costa. Esta idea tiene sentido, porque muchos vivimos para los demás y entramos en ciclos de complacer a la gente sin tomarnos el tiempo necesario para cuidar de nosotros mismos. Sin embargo, corremos el riesgo de caer en la trampa del ego

si solo pensamos en nosotros mismos. Ponernos en primer lugar en todas las situaciones puede convertirse con celeridad en otro tipo de extremo que desatiende el bienestar de los demás y nos empuja a centrarnos cada vez más en nosotros mismos. Si tu ego crece, tu mente se agita y tendrás grandes dificultades para ver la realidad con claridad. Si se supone que el amor propio debe ayudar a nuestras vidas, entonces esta no es la dirección correcta.

La comprensión del amor propio que tiene más sentido para mí es mucho más interna. Es la forma en que te relacionas contigo mismo con compasión, honestidad y apertura. Es ir al encuentro con cada parte de ti con aceptación incondicional, desde aquellas que te resultan fáciles de amar hasta las partes ásperas e imperfectas de las que intentas esconderte. El amor propio comienza con la aceptación, pero no se detiene ahí. El verdadero amor propio es un abrazo total a todo lo que eres, reconociendo al mismo tiempo que tienes espacio para crecer y mucho que dejar ir. El verdadero amor propio es un concepto complicado que requiere un sentido de equilibrio para poder utilizar su poder transformador: es nutrirse profundamente sin volverse egocéntrico o egoísta. Es dejar de verte como menos que los demás, pero al mismo tiempo mantener la humildad de no verte como mejor que los demás. Los mayores beneficios del amor propio provienen de las interacciones positivas contigo mismo. El amor propio no es solo una mentalidad, sino un conjunto de acciones. Llevado a su máxima expresión, el amor propio es una energía que utilizamos para evolucionar. En última instancia, defino *amor propio* como “hacer lo que necesitas para conocerte y sanarte a ti mismo”.

El verdadero amor propio es multifacético e incluye la honestidad radical, la creación de hábitos positivos y la autoaceptación incondicional. Estos tres pilares funcionan interna y externamente para generar y apoyar un sentimiento duradero de amor propio.



en todas partes donde alguna vez
hubo una mentira dentro de ti
hay ahora una verdad
una verdad que expande
la conexión entre tú y tú mismo

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL