

TATI ORTIZ MONASTERIO

EL FUTURO ES MUJER

Nueve puertas que abren las
mujeres con estrella



Para Andy

Diseño de portada: Ramón Navarro
Fotografía de portada: Blanca Charolet
Diseño de interiores: Ramón Navarro

© 2018, Tati Ortiz Monasterio

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: mayo de 2018
ISBN: 978-607-07-4870-7

Primera edición impresa en México: mayo de 2018
ISBN: 978-607-07-4872-1

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

Índice

13 **Introducción**

13 ¿Por qué me interesa que lean este libro?

25 **Puerta 1. Autoestima**

25 Conocerse

32 Quererse y mucho

38 Saberse capaz, una emoción fascinante

47 La verdad nos hará libres

55 **Puerta 2. Confianza**

55 Luces, confianza, acción

65 Maravillosamente imperfecta

70 Instrucciones para abrazar los miedos

81 **Puerta 3. Relaciones**

81 La clave secreta para encontrar el amor

91 Las parejas que funcionan

126 De lo que NO se trata la familia: sacrificarse y pasarla mal

139 **Puerta 4. Una vida con propósito**

139 ¿Quién soy y quién quiero ser?

150 Cómo encontrar mi superpoder

154 Pasiones y habilidades

160 ¿Cómo le apporto al mundo?

169 **Puerta 5. Trabajo**

169 Los beneficios del trabajo remunerado

180 La creatividad, un recurso inagotable

183 Guía para lograr ser mujeres eficientes

187 Un método para lograr todo lo que te propones

195 **Puerta 6. Éxito**

195 ¿Qué es el éxito?

199 Equilibrio: no por mucho madrugar amanece más temprano

202 Pero ¿y la independencia económica?

206 Entonces, ¿cómo se logra el éxito?

219 **Puerta 7. G.A.R.R.A**

222 **G**ratitud

224 **A**ceptación

227 **R**esiliencia

232 **R**espeto a una misma

233 **A**legría

247 **Puerta 8. Cuerpo**

247 Cuidarlo

252 Lucirlo

254 Quererlo

259 Dormir

260 Ejercicio

263 **Puerta 9. Sororidad**

264 Adiosito a la envidia

265 El miedo a la crítica

267 ¿Qué es la sororidad?

271 La fuerza de las mujeres unidas

273 Decálogo de la mujer con estrella

279 **Agradecimientos**



Fotografía: Blanca Charolet • Vestuario: Lorena Saravia

Introducción

¿Por qué me interesa que lean este libro?



Adoro compartir lo que aprendo en mi transitar por la vida, para vivir de una manera más práctica y poder tener tiempo para realizar lo que más me gusta hacer: ser creativa, volverme esa mujer productiva que me brinda independencia económica, tener una existencia más consciente de mí misma y que me acerca todos los días a una meta... **ser más feliz.**

Ustedes y yo vamos a viajar juntas durante el proceso de transformación que este libro provocará en sus vidas. Por esa razón, me siento obligada a que sepan muchísimo más sobre mí que una simple frase: *Tati es una apasionada por las mujeres que busca inspirarlas a ser siempre mejores, objetivo que ella persigue todos los días para sí misma.* Si bien lo anterior me define de manera acertada, puntualiza más el resultado de lo que hoy soy y no la aventura que ha implicado llegar hasta aquí.

Pongámonos tantito intensas y profundas, ¿saben por qué? Porque es también parte de la vida cuestionarnos, no entender

y desafiar todas las reglas pragmáticas del orden universal para sentarnos y preguntarnos: ¿cuál es el sentido de mi existencia?, ¿cuál es el propósito de mi vida?, o en otras palabras... ¿por qué demonios estoy aquí?

Durante miles de años, miles de millones de individuos han depositado cientos de respuestas para arrojar certezas a las preguntas más reflexivas que los seres humanos nos podemos hacer. Desde estas, hemos reflexionado respecto al sentido de nuestra existencia. Religión, filosofía, ciencia o magia, no importa. Lo que importa es el común denominador de cuestionar nuestro existir.

El solo hecho de que hayan decidido leer este libro habla de que son mujeres curiosas, inquietas informadas quienes desean escalar en su desarrollo personal para convertirse en mujeres entusiastas que saben cómo hacer de esta la mejor de las vidas. Estoy segura de que ninguna de ustedes dejaría en manos de un ser superior, de la magia o de los más prominentes científicos su capacidad para dejar huella, esperando despertar un día felices, iluminadas y con un sentido de vida claro. Eso no pasa. Hay que buscarlo, trabajarlo, alcanzarlo... y yo estaré a su lado para conseguirlo.

¿QUIÉN SOY?

Tati Ortiz Monasterio, vivo en paz, realizada, contenta y gozo la vida.

Nací en la Ciudad de México un cinco de febrero. Se cuenta que mi madre festejaba su cumpleaños número 28, en casa

con amigos, y con una panza gigante que me albergaba cómodamente. Los médicos habían estimado que daría a luz unas semanas más tarde. Las risas y carcajadas de felicidad de mi mamá en su fiesta desataron una inusual condición respiratoria en el embarazo que provoca no poder parar de reír. Mi padre la llevó al hospital riendo y riendo y así nací... Nací de risa.

Tengo tres hermanos: Valentina, la jefa; Fernando, mi otra mitad, y Catalina, mi princesita. Fui educada bajo una visión liberal y laica del mundo, en donde reinó siempre la cultura del esfuerzo. Fui al Colegio Madrid, escuela de refugiados españoles que marcó, a mucha honra, mi apertura a la diversidad y a una mente libre. Terminé los estudios y a mis 17, viajé con una mochila al hombro durante un año para conocer el viejo continente. Más que nada, aprendí cuán encantadora puede ser la vida independiente y autónoma en la que una toma, por primera vez, decisión tras decisión de manera que comienza a tener un sentido importante de responsabilidad.

Estudí Comunicación en la Universidad Iberoamericana donde, dicho sea de paso, aprendí muy poco. Desde luego que no se lo adjudico para nada a la buena universidad, sino a mi consistente título de mala estudiante. Además, mi inquietud por el trabajo fue otro factor que contribuyó a la lista de faltas a mis clases porque, a unas cuantas semanas de iniciar mi carrera, descubrí los esplendores del empleo.

Mis primeras colaboraciones fueron en cine y publicidad. Si necesitaban una maquillista, yo me disfrazaba de maquillista; si se requería vestuarista, ahí estaba su servidora con la ropa de sus hermanos lista para rentarla; editora, iluminadora, ex-

tra, asistente de todos y más. Escalé hasta producir mis propios proyectos, por lo general inspirados en la mujer. Desde ese momento, surgió la admiración por mi género.

Me casé. Me divorcié.

Mi espíritu multiapasionado me llevó a experimentar otra de mis inclinaciones: la joyería y el diseño. Lo estudié todo en torno a ello y trabajé explorando mi capacidad manual con metales y piedras; fue fabuloso. Mi fascinación por los diamantes y las perlas me llevó a certificarme como valuadora por el *Gemological Institute of America*. Casé a 67 hombres haciéndoles sus anillos de compromiso. Lo más valioso fue haberlos entrevistado a todos, y saciar mi inquietud por descifrar sus mentes en mi secreta investigación antropológica del género.

Me casé. Tuve a mi hijo. Me divorcié.

Posteriormente otra puerta se abrió, otra pasión a desarrollar: la del buen comer. Recetas, plataformas digitales de gastronomía, y algunas fascinaciones y debilidades que tengo por la cocina.

Mi insaciable búsqueda por realizar en esta vida todo lo que quiero, me hizo emprender mi siguiente negocio: una heladería, ¡la mejor! Una aventura extraordinaria de mucho aprendizaje empresarial, y la satisfacción inmensa de poder generar sonrisas a través de uno de mis máximos y dulces placeres.

Amo ser mamá, me hace sentir bien hacer ejercicio, medito, tomo vino blanco a la menor provocación. Adoro comer con mis amigos, amo leer, me gusta jugar tenis y velear. Si pudiera hacer colchas diario, las haría.

Mi causa es APAC (Asociación pro personas con parálisis cerebral), que fundó mi familia hace más de 40 años.

Y siempre... siempre, trato de estar cerca de las mujeres.

TatiOrtizMonasterio.com

Esa soy yo.

Automotivada

Tengo un compromiso conmigo misma y con las mujeres que me rodean de compartir las herramientas que me han hecho ser una mujer que vive automotivada, porque ese es el secreto para vivir dichosas y con estrella.

El camino no ha sido fácil. Leer este resumen suena bien, pero la cantidad de adversidades que he tenido que enfrentar ha sido importante. Siempre pensé que en la escuela deberían de ser obligatorias las clases sobre cómo ser feliz; pero, lejos de ello, percibo desmotivación y confusión general respecto a cómo conseguirlo.

Muchos de mis logros emergen de un sitio poco deseable, el del dolor: la opresión, la desorientación, la falta de confianza en mí misma, el miedo, la frustración, el pánico, la sumisión, la pérdida, los golpes y el sacrificio.

Me prometí que un buen día hablaría al respecto, con el fin de evitarle muchos malos ratos y dolor a las mujeres, porque hoy entiendo que el camino debe ser distinto.

Transformarnos desde el dolor es viable, sí, pero es un camino lento e innecesario. Por otro lado, cambiar desde la conciencia es mucho más veloz, armonioso y, desde luego, pacífico.

Quisiera lograr que no sea el daño el que nos motive a empoderarnos, que no sea el pesar el que nos orille a tomar decisiones, que no sea el suplicio el que nos libere. Hay tantas otras opciones...

Quizá lo más relevante que deben saber es que soy muy diferente a la Tati de hace unos años. Hoy soy una mujer más plena, más productiva, más fuerte, más comprometida y más sana. Hoy yo controlo mi vida y la manera en la que cada día quiero vivirla.

Nada de lo que hizo que mi vida se transformara hacia un mejor lugar lo inventé yo. Soy, a muchisísimísima honra, el producto de la práctica de cientos de teorías, de miles de horas de conversación con personas sabias.

Desafortunadamente no he podido conocer a la mayoría de mis grandes maestros en el camino a este bienestar, pues unos vivieron en Grecia algunos siglos antes de Cristo, como mi querido Aristóteles, mi adorado Sócrates o el buen Platón. Otros en Alemania entre los siglos XVII y XIX, como Nietzsche o Kant, con quienes felizmente me hubiera sentado a platicar horas y horas; o de plano mis grandes mentores, que aún siguen vivos, pero que nomás no he logrado contactar por sus apretadísimas agendas, como Tal Ben-Shahar, Alain de Botton o Robert Waldinger.

Los mentores a los que sí he tenido el gusto de conocer no saben que son mis mentores, que los observo, los admiro y me inspiran a ser mejor persona. Estoy hecha de la madurez que les he extraído a las personas más sabias que tengo a mi alrededor sin que se den cuenta; les he hurtado su mejor aportación

al mundo, y he tenido la perspicacia para guardar todo eso en un rinconcito especial en mi cabeza que tengo muy a la mano para cuando lo necesito.

Muchas maestras de vida se esconden detrás de mujeres desconocidas en las filas del banco, parientes de parientes con sabiduría infinita, empresarias monstruosas, líderes guerreras y luchonas de a pie que salen adelante y a cada paso que dan mueven montañas.

Trato, en la medida de lo posible, de saciar mi voracidad de llegar más pronto que tarde a aquella fórmula mágica que soñaba de niña para lograr la felicidad; a veces traviesa y otras privilegiada, pero siempre luchando por ver el mundo desde una mejor perspectiva y con un mejor ángulo.

Creo que la información es un atajo hacia la meta, y este libro tiene mucho que ver con ello. Mi entusiasmo por darles atajos es enorme. **Mi deseo de ver mujeres contentas es un gran motor.** Mi trabajo, este cúmulo de contenido, surge de mi gran anhelo de que puedan alcanzar en muy poco tiempo el tan placentero control sobre sus propias vidas.

Han sido tantos los años de aprendizaje y de absorción de técnicas, métodos y estrategias que benefician la vida de las personas que no tengo claro quién y cuándo me brindó tal o cual conocimiento, pues creo en el aprendizaje lento y constante como un proceso de la propia vida feliz o, como dicen por ahí, en aprender sin prisa pero sin pausa.

Estamos en este mundo por una razón, pero nos mandaron sin manual ni instrucciones, y es nuestra responsabilidad descifrarlo. Nadie nos cuenta cómo tener relaciones sanas; nadie



nos explica lo que son las emociones y sus efectos secundarios, ni mucho menos cómo trabajarlas; no sabemos ni a qué vinimos y desde luego no tenemos mapa ni dirección. La vida podría transcurrir entera sin percatarnos, o sin siquiera ser conscientes, de nuestros actos, dolores o alegrías.

Es bastante fácil perder el camino si no estamos conectadas con nosotras mismas y no tomamos las riendas de nuestras vidas para tener la capacidad y la libertad de tomar nuestras propias decisiones, las que nos acercan a ser quienes queremos ser, las que se toman con conciencia.

Este libro es un manual para mujeres. En él se dice lo que nadie nos dijo y su finalidad es que sean felices, que aprendan a conectarse con ustedes y que usen esta conexión como la gran herramienta de paz mental. Que aprendan a vincularse con el mundo que las rodea de la manera más bonita y más sencilla. Este libro está hecho para que anden sonrientes por la vida. Los problemas no desaparecen con él, pero los entendemos desde un lugar mucho más comprensible y más claro, desde el cual todo es más fácil de afrontar y resolver.

Este libro está concebido para que lo usen como una herramienta de inspiración, para que en aquellos momentos en que tengan el rumbo perdido o la motivación desvanecida, sepan que aquí tienen siempre un compendio de buenas noticias, una guía para retomar

con energía y entusiasmo la senda, un manifiesto que les recuerde siempre, siempre que no están solas y que, por el solo hecho de ser mujeres y tener este libro en sus manos, forman parte de una comunidad que navega con un estandarte claro y firme.

Las mujeres debemos tener un pacto de solidaridad y apoyo para crecer juntas, en las buenas y en las malas, y siempre ayudándonos a ser mejores las unas a las otras.



Es la era de las mujeres, y el mundo necesita mujeres felices, mujeres contentas, mujeres que hacen lo que más les gusta hacer y que se sienten realizadas por hacerlo, mujeres que ganan el dinero que se merecen, mujeres sonriendo, mujeres seguras y mujeres llenas de confianza.

Llegó el momento de frenar abusos, de acabar con la brecha del género, de no ser mártires ni víctimas. El tiempo llegó, está aquí, y nuestra responsabilidad es poner manos a la obra y vivir la vida a nuestro antojo, de aprovechando lo que ella nos está regalando.

Regresemos a nuestro centro, donde reinan nuestros valores más profundos y quedan fuera los de los demás; sanemos heridas, encontremos nuestro propósito, dejemos atrás la tristeza y la soledad, y vivamos la vida más auténtica, más radiante y más enriquecedora que podamos imaginar.

Es el momento de estar más unidas que nunca. Es ahora. El mundo nos necesita; escuchemos lo que nos está pidiendo.

El libro que tienes en tus manos es alquimia, es la aleación de diversas acciones que desembocan en el encuentro con el poder

que todas llevamos dentro. Un conglomerado de pequeñas piezas que he tomado de lo que conforma la vida, de personas, de experiencias y de vivencias que cuando una elige vivirlas con consciencia o poniendo atención, puede acomodar mucho mejor. Y claro, en mi afán de ser ordenada, he ido almacenando en cajones mentales todos los pedacitos de enseñanzas, encuentros, pérdidas, reencuentros, éxitos, fracasos, caídas, levantadas, risas y llantos de una manera tan bien estructurada que me permitiera encontrar fácilmente mis nuevas capacidades para ser más tolerante, más comprensiva, más tenaz y más comprometida. Sobre todo, para estar mejor entrenada para entender mi entorno y su realidad; para operar con absoluta certeza en mi rumbo.

Todo lo anterior lo he hecho con la brújula que me guía para tener una mejor relación con el mundo, tomándolo con seriedad y a la vez sin tomármelo tan en serio. Se trata de una transformación que me hizo subir de nivel y ver la vida como siempre soñé verla, con la absoluta certeza de estar caminando con estrella, y eso me hace feliz.

He desarrollado durante muchísimos años una capacidad de observar que me ha llevado a entender muchos procesos de los seres humanos y sobre todo de las mujeres. Este trabajo es una especie de traducción de lo que veo, de lo que leo y de lo que aprendo. **Y aunque este libro no tiene la llave de la felicidad, sí les abrirá muchas puertas,** despertará muchos sentidos y las ayudará a evitar muchos errores en la búsqueda de una vida más próspera y llena de satisfacciones.


Bienvenidas a este lugar de aprendizaje que me ha ayudado a vivir más plena, y a impulsar a una mejor *Tati* cada día. Anhele

que gocen la travesía por cada una de sus páginas y que se empapen de este fantástico modelo de vida automotivado para que desde ahí comiencen su nueva, fascinante e inolvidable vida. ¡Buen viaje!

Instrucciones para leer este libro



El libro está dividido en nueve capítulos y su estructura permite dos tipos de lectura. Pueden leerlo todo de corrido una primera vez. O después, es posible volver a él cada vez que busquen un poco de motivación. Abran el capítulo con el que más se identifiquen en el momento y vuelvan a sumergirse en sus letras. Yo misma lo hago. Este libro es también para mí un querido recordatorio de lo grata que es la vida y de mi responsabilidad de vivirla con entusiasmo.

¡Ah!, más adelante hablaré con detalle de la importancia de llenar todas y cada una de nuestras células de oxígeno, quietud y vitalidad; mientras tanto, cada vez que vean este símbolo , hagan lo siguiente: cierren los ojos y respiren lento y profundo tres veces. Después continúen leyendo.