

i LA EDAD
VALE
madres!

GLORIA CALZADA

*¡*LA EDAD
VALE
madres!

Celebra tus años con orgullo



Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de portada: © Blanca Charolet
Diseño de interiores: Sandra Ferrer Alarcón

© 2019, Gloria Calzada

Derechos reservados

© 2019, 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, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: noviembre de 2019
ISBN: 978-607-07-6268-0

Primera edición impresa en México: noviembre de 2019
ISBN: 978-607-07-6267-3

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 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

Presentación , de Paola Rojas.....	11
Prólogo , de Leonardo Kourchenko.....	13
Introducción	17

1

El regalo de los años

Acepta que cambias con el tiempo

El tiempo cuenta.....	24
Las preguntas de la vida.....	26
Aprendo de la vida... Alejandra Llamas.....	29
Manifiestar lo que deseas.....	31
Lo que va cambiando.....	32
Celebrar a esta nueva persona.....	34
Aprendo de la vida... Lydia Cacho.....	35
¿Qué escucho?.....	40

2

Piedras en el río... pero que flotan

Libérate de los pensamientos negativos

El conocido autosabotaje.....	47
Momento conmigo.....	52
El arte de no hacer nada.....	57
Aprendo de la vida... Karla Iberia Sánchez.....	61
La <i>multitasker</i> que todo lo puede.....	64
Las leyes de la espiritualidad.....	69
Aprendo de la vida... Martha Sosa.....	74
¿Qué leo?.....	79

3

Las rodillas no mienten

Prepara tu cuerpo para sumarle años felices

El ejercicio es mi amigo.....	85
Cada parte de mi cuerpo.....	90

Transformaciones corporales.....	99
Alimentación reparadora.....	109
Aprendo de la vida... Cecilia Suárez.....	115
Descanso necesario.....	116
Maquillaje.....	118
Cirugías estéticas y otras opciones.....	120
La edad de la ropa.....	127
Enfrentando a las hormonas.....	133
Aprendo de la vida... Gina Díez Barroso.....	141

4

No te conviertes en calabaza

Todavía eres productiva,
independiente y feliz

Diseño mi vida laboral.....	148
La mágica jubilación (el premio).....	149
Tu espacio de vida.....	153
Aprendo de la vida... Adina Chelminsky.....	156
El maravilloso ahorro.....	158
Testamento y herencias.....	165
Aprendo de la vida... Mónica Lavín.....	166
¿Qué veo?.....	167

5

Estar viva y mucho

Encuentra y respeta tu espacio frente
a la familia, los amigos y los amores

El tesoro de la amistad y la familia.....	173
La vida es hermosa.....	175
El lenguaje liberador.....	178
Amores que van, vienen... o se quedan.....	179
Aprendo de la vida... Tere Vale.....	182
Soltera, con ganas de vivir.....	183
Masturbación, fantasía y juguetes.....	185
El mundo digital.....	189
Ser dueña de tu vida social.....	191
Aprendo de la vida... Valentina Ortiz Monasterio.....	192
Proyecto de vida. Conclusiones.....	195
Aprendo de la vida... Yuriria Sierra.....	199
Mi proyecto de vida feliz.....	201
Agradecimientos.....	203

CAPÍTULO 1

El regalo de los años

Acepta que cambias con el tiempo



Hoy que nosotras somos las mayores, las *rucas* a ojos de los que vienen atrás, quise abrir una conversación que poco se da: ¿Cómo es que, si somos fabulosas, experimentadas, plenas, la conversación colectiva sobre la edad es tan negativa e insiste en nulificarnos, cuando en realidad somos una chulada de grupo, lleno de sueños, ganas y posibilidades? Tenemos la edad que tenemos, son muchos años que hemos pasado aprendiendo, soñando, amando. **Honremos esta parte de la vida viviendo como sabemos que podemos hacerlo.** Hoy me hacen feliz cosas muy distintas de cuando tenía 35, soy más selectiva, tengo un ritmo apacible y delicioso, sin prisas y con una interminable lista de sueños por materializar, proponer y gozar. **¡Seamos el alma de nuestra propia fiesta!**

Entiendo que no es tan fácil. Considerando el incesante bombardeo de imágenes y mensajes que recibimos afirmando que la juventud en años es un tesoro, resulta lógico que hoy exista un afán delirante por vivir una juventud eterna, con cuerpazo, pelazo y dignas de portada de *Vogue*. «Cumplir años es pecado» y en el pecado va la condena si nos creemos ese discurso.



¿Cuándo pasó esto? ¿Quién lo dice? La vida tiene un curso inexorable y tratar de negar los ciclos y ajustes que trae consigo es un despropósito total, que nada se logra porque el tiempo no se detiene.

Si en algún momento histórico la edad debiera importar menos, es ahora. Hoy, que los 50 son los nuevos 30, que a los más *maduritos* nos puede gustar lo mismo que a los *millennials*, es cuando, en contraste, algunos hacen más hincapié en las diferencias generacionales, como si tener más años nos inhabilitara para ciertos trabajos, modas, aficiones.

Las *maduritas* estamos increíbles. ¡No nos comparamos la idea contraria! **Nos toca vivir en una época en que nuestra expectativa de vida aumenta, trayendo consigo mil aventuras más por emprender.** Mientras tengamos ganas y fuerza, lo demás se organiza.

Mi propósito al respecto de este tema es:

Tener claros y presentes mis objetivos para dirigir hacia ellos mi lenguaje mental y acciones.
El mismísimo poder de la intención.

El tiempo cuenta

Sí, claro que los años cuentan. Ya sabíamos que venían y lo que pasaría. Pero esto tiene también aspectos resplandecientes, llegan cargados de regalos a los que les doy la bienvenida: te dotan de seguridad en ti misma, te despojas de atavismos, prejuicios, nada es urgente, ganas experiencia, te conviertes en un personaje más interesante. ¿No lo crees? Yo, totalmente. La auténtica

adulthood es muy gratificante, así que pienso que acumular años es un *pro*, no un *contra*. En este libro nos vamos a encargar tú y yo de valorar cada uno de esos premios de la vida. **Pondremos en perspectiva positiva todas las posibilidades** que están a nuestro alcance para abrir las puertas que quizá creímos cerradas para nosotras. Eliminaremos cualquier trazo de estigma en relación con la edad que tenemos, sustituyéndolo por alegría y gratitud sinceras; nos colocará en un lugar más creativo y amoroso.

La gratitud es un gran estado de conciencia en el que recibiremos el paso de los años con gracia. Nos mantendrá latentes en la alegría que hace que cada día, evento, pensamiento, comida, tenga valor. El punto es agradecer lo que estamos viviendo en el momento mismo que sucede y aquello que deseamos manifestar en nuestro futuro; lo que de corazón queremos crear.

La vida no se vuelve una condena con el tiempo. Siempre está llena de posibilidades y opciones. A mis 58 años siento que empiezo una fase nueva. Estoy satisfecha por lo vivido y espero con ilusión lo que está por venir.

El tiempo es oro y nosotras brillamos, esa es la actitud que propongo elegir en lugar de instalarnos en la queja o en un *luto* por lo que se fue. Es al contrario. El pasado ya ocurrió y nos dejó su enseñanza. Aprendamos a estar siempre presentes, es una gran herramienta. **Viviendo el hoy estamos concentradas, dedicadas solo a reconocer ese preciso instante; prestemos atención de manera absolutamente intencional.** Que no quepa en el hoy la incertidumbre de un mañana que ni siquiera ha llegado, ni el fantasma

de un pasado que ya fue. Desde este acogedor lugar abramos la cajita donde viven nuestros deseos para confirmar que avanzamos con ellos, guiándonos con la intuición, verificándolos con la experiencia. Así llegaremos gozosas a la edad de oro, y sí, es dorada. Tiene una luz distinta, cálida, suave. Hoy estoy envuelta en una serenidad deliciosa que nunca antes conocí. Soy muy feliz.

Les cuento que me estoy certificando como *coach*, facilitadora del proceso de autoconocimiento MMK, he adquirido conocimientos que han traído mucho bienestar a mi vida, por ello, quise incorporar en este libro de manera sencilla y puntual algunos conceptos y ejercicios de *coaching* que son transformadores. Son tan fáciles de comprender y efectivos que los TENGO que compartir:

A little coaching



No malgastes tu presente pensando en el pasado. Primero se está en presencia y gratitud; también es muy útil tener siempre los cinco sentidos desenvainados, afinados y encendidos. Al usarlos se vuelve más rica la experiencia de existir y serán más vívidos los recuerdos, más gratos también.

Las preguntas de la vida

¿Te gusta tu vida? ¿Te sientes realizada? ¿Has seguido los deseos de tu corazón? ¿Eres quien siempre quisiste ser? Si respondiste que no, si hay alguna parte de tu existencia que quisieras que fuera distinta, si tienes

El regalo de los años

temas pendientes que quisieras tachar de la lista, si-
gue leyendo, tengamos una conversación al respecto:

¿Te agobia cumplir años?

Sí No

¿Sientes que el tiempo se te acaba?

Sí No

¿Tienes planes que temes que se queden a la mitad
o nunca sucedan?

Sí No

¿Crees que ya valió madres algo debido a tu edad?

Sí No

¿Te sientes vieja? ¿Inservible?

Sí No

Si respondiste que sí a alguna de estas preguntas, si te reconociste en ellas, te propongo que paremos ahora para comenzar juntas un proceso creativo y creador.

Hurguemos en nuestra mente y corazón. **Si la vida que vivo no la disfruto, es momento de diseñar una nueva, reluciente e ideal, para vivir en alegría y sentir paz en mi corazón.**

Quizá sentiste *feíto* al hacerte estas preguntas; sin duda, al principio duele. Contéstalas sin meditar mucho, sin juicio. Empieza por un simple sí o no. Inicia este sincero proceso de autoconocimiento. Analiza tus respuestas, son valiosas porque son espontáneas. No te preocupes si no te gustan, porque tú puedes cambiar ese resultado. Todo lo que hayas contestado en el cuestionario son pensamientos. Solo eso. Y ninguno es real si tú no le das ese poder. Potencia los que te sirvan, invierte o elimina los que no. Verás qué gratificante es el resultado.

Abordemos los cambios que se acercan cuando cumplimos 50 o 60, con una mirada constructiva, sin deprimirnos, cambiando la perspectiva, destacando lo bueno. Tú y yo hemos pasado por lo mismo. Estamos en las mismas. Queremos cosas parecidas, de entrada: amor, salud, paz y felicidad, ¿verdad?

Es un hecho que nuestra cara y cuerpo no son los de antes, eso no es divertido pero es real y hay que abrazarlo. Vienen los altibajos hormonales, que pueden ser muy desafiantes. Podemos pensar que hay sueños que ya no se van a cumplir, pero no es así. Recibamos todo eso de manera neutral —sin asignarle adjetivos—, porque te tengo buenas noticias: **uno de los máximos regalos que nos trae esta edad (de la que muchas pueden renegar) es la posibilidad de volver a empezar.** Podemos retomar planes que antes la maternidad, el contexto del momento o cualquier otro

motivo pospusieron, o podemos inventarnos nuevos planes. Seguramente tenemos más tiempo libre que antes. Alistémonos para cambiarle el clima a la etapa madura que nos dijeron que íbamos a tener, no nos da la gana que alguien decida por nosotras. Quizá decidamos modificar radicalmente nuestra realidad, dejando todo e «irnos con lo puesto» o hacer pequeñas transiciones. No importa. La tirada es vivir la vida de nuestros sueños porque ES posible. Lo vamos a manifestar. **Vamos a cambiar el cuento que hasta ahora nos hemos contado sobre nosotras y transformaremos nuestra vida.**

Aprendo de la vida...

Alejandra Llamas

(Coach y escritora)

El maestro vacía su mente para dejar a un lado los deseos y la ambición intelectual, se deja llenar del poder de su ser. Las personas nos confundimos cuando creemos que sabemos, cuando controlamos y dirigimos la voluntad universal. Lo único que sabemos es lo que otros nos han dicho y hemos decidido tomar como verdad. Una mente abierta es el camino a la paz, cuando creemos saber qué es lo que debería o no suceder, tratamos de manipular al universo y esta es la receta perfecta de la infelicidad.

Vivamos sin forzarnos, sin que nosotros mismos seamos los estorbos en el camino de nuestra



experiencia de vida, esto permite que la vida te tome y se exprese a través de ti. Entonces manifestarás en ella lo que nunca pensaste: cocrear, logra que la vida florezca con toda su grandeza, que la vida se vuelva rica y tus experiencias se acompañen por el asombro, lejos de los limitados pensamientos.

No hay nada que perder porque en realidad nada te pertenece y, por ello, todo te pertenece. No crear ni diseñar y construir nuestra vida de la mano del tao nos afecta cuando vivimos identificados con el ego, víctimas de una irrealidad, que como una gran disfunción mental pensamos que «somos», y creamos un limitado personaje con nombre y características terrenales, reactivo, solitario, miedoso, con problemas materiales, con una perspectiva encapsulada de lo que es verdadero, y así vivimos distrayéndonos con actividades que se esfuman y que no nos dan plenitud.

Atraemos dilemas complicados a nuestra vida pensando que somos víctimas de estas circunstancias o situaciones, o bien que somos ellas. No nos damos la oportunidad de escucharnos y rendirnos a nuestro gran gozo interior. La realidad existe antes que los nombres y en esa vida bella, sin separación, sin nombres, presencias, es como se construye la identificación y las historias que aparecen y lo separan todo. A medida que la mente se identifica con el pensamiento, construye su propio sufrimiento. Al observar esto, reconocemos el mundo que surge de la primera historia; «yo», y comprende que esto invita a la ilusión de la vida y que no es más que



imaginación. En este mundo de nombres y significados comienza el sufrimiento al imaginar que soy Alejandra con todos los roles y expectativas que esta historia puede traer para mí.

Manifestar lo que deseas

Para atraer a nuestra vida nuevas realidades, el poder de la manifestación funciona de manera sorprendente, lo he comprobado varias veces desde que lo aprendí en *coaching*. Antes, solía visualizar siempre el peor escenario, en lugar del ideal: ¡lo hacía al revés! Después, poco a poco, como ejercicio diario, me propuse «pescar» esos pensamientos que no me funcionaban y busqué darles la vuelta, hasta que fuera casi automático no imaginar lo peor, sino ver todas las puertas abiertas para mí.

Hoy me queda claro que mis sueños definen la realidad que vivo, por ejemplo, escribir este libro: lo vi, lo manifesté; al igual que mi canal de YouTube Puro Glow.

Te invito a hacer la prueba:

A little coaching



1. Piensa, ¿qué deseas que suceda en tu vida, ese sueño que has tenido por años? Okey, ya ubicado el sueño (también puede ser uno nuevo), ¿cómo es?, ¿en qué etapa de tu vida lo quieres?, ¿dónde



sucede? Visualízalo como algo que ya tienes, eres, vives. Desde ese momento empieza la alegría.

2. Visualiza la escena completa, a todo detalle, ¿a qué huele?, ¿qué se siente estar ahí?, ¿qué objetos hay?, ¿quiénes están?, ¿es de día o de noche?, ¿cómo vas vestida? Tú estás en la escena, no como observadora, sino que eres la mera protagonista. Es tu sueño, como lo deseas, ni más ni menos.
3. Agradece porque, al manifestar este sueño, ya lo creaste. Es tuyo. Dalo por hecho. Confía.

Para completar este tema,
te invito a que **escanees** este código.
Es material exclusivo para ti.



Lo que va cambiando

Cerrar etapas es una especialidad que uno va afinando. A lo largo de nuestra existencia hemos experimentado muchos ciclos de inicio a fin, por lo que creo que, **a menos que estemos aferradas a creencias del pasado, cada día cuesta menos trabajo dejar ir.**

Es innegable que estamos en una etapa de despedidas y unas cuestan más que otras. Es en estos años

cuando nuestros padres se empiezan a ir y uno nunca está listo para enfrentarlo. Pero hay otras despedidas más cotidianas que, con sentido del humor y buena actitud, pasan ligeras como parte natural del proceso. Si cambiamos la interpretación que les dábamos a los eventos en general, si neutralizamos los pensamientos, si alejamos nuestra atención de lo que nos quejábamos, todo esto permitirá agradecer y soltar, y que esto no sea motivo para instalarnos en una postura que nos afecte. No nos miremos como víctimas, erradiquemos ese accionar de manera consciente: seamos libres.

En esta etapa en la que los cambios son más notorios y creemos perder cosas, meditemos, ¿qué significa una *pérdida*? Para mí nada realmente lo es, porque al procesar lo sucedido podemos quitarle la connotación negativa y tomar lo que nos ayude a crecer espiritualmente. Tú puedes darle la interpretación que quieras, no nos contemos historias que nos desarmen. **Existen muchos planes y tareas a las que puedes dedicar tu energía, eso sí está en tu control, lo demás siempre pertenecerá al ámbito de los otros, a decisiones que tú no tomas.**

El hecho inevitable es que hay personas, cosas o situaciones que debemos dejar ir y resulta más amoroso y gratificante despedirse de ellas, dándoles las gracias por la ayuda o servicio brindado y *bye*. Sin apegos ni dramas. De hecho, habrá aquello que no solo sea oportuno despedir, sino hasta gozoso, por ejemplo, la menstruación: ¡ADIÓS! Démosle a cada evento el lugar que tiene en nuestro proceso de vivir, ni más ni menos. **Todo tiene un ciclo y este siempre dura exactamente**

lo que tiene que durar. ¿Por qué no mejor lo observamos con ojos amorosos y mente abierta? Yo opto por alejarme del sentimiento de pérdida y veo lo divertido en todo esto: le he dicho *hola* a la agrura, al bochorno, al insomnio, al lente bifocal, y ni así quisiera tener otra vez 30 años.

Celebrar a esta nueva persona

«Mucho gusto, soy la que quiero ser, he dejado ir lo que no me funciona, lo que no es para mí; lo que ya cumplió su cometido y caducó en mi manera de ver y vivir. **Estoy desaprendiendo lo que ya no me sirve y a la vez adquiriendo nuevo conocimiento.** Diseño de manera consciente y creativa mis nuevas rutinas, corrijo mi lenguaje mental y oral para manifestar la vida como la deseo. En pocas palabras, configuro mi vida. No importa si son pequeños ajustes o cambios radicales, lo que importa es que sean genuinos y me traigan felicidad. No tienen que ser aprobados por nadie más que por mí. Estoy en estado de evolución».

Hablémonos así, con amor, respeto y certeza. No pierdas de vista que las palabras y también lo que nos decimos en silencio nos transforman, dan resultados sorprendentes. Elígelas bien.

Reinventarte, retrazar tu camino, siempre es opcional y posible. Las preguntas son: ¿Qué quieres?, ¿cómo?, ¿qué te conviene? Lo veíamos líneas atrás: ¿Qué necesitas desprogramar en ti para vivir mejor? Todas aquellas creencias para las que sabemos que ya no tenemos un fin. Un ejemplo es que por un tiempo creí que la edad

era un factor. Por años estuve segura de que al llegar a los 50 comenzaría a dejar de recibir ofertas de trabajo, a no ser tan productiva, que quizá debería ir cambiando de rumbo a otro más convencional. Apliqué entonces lo que hoy les comparto: le di la vuelta a esa idea y pensé en lo positivo de mi nueva edad, y exactamente de ahí surgieron las ideas para generar proyectos y renovar ímpetus. No me canso de decirlo, esta es la mejor etapa de mi vida.

Retemos a nuestra mente, debatiendo las declaraciones que nos hicimos y que hoy contravienen la nueva ruta que queremos tomar. Seamos persistentes con esa intención, y aunque de repente nos caigan de sorpresa los miedos pasados, volvamos a empezar, construyendo el escenario ideal de nuestra vida. Un renacimiento muy bien diseñado.

Aprendo de la vida...

Lydia Cacho

(Periodista, escritora y activista)

Cuando era adolescente descubrí que mi cumpleaños era en realidad el primer día del año para mis proyectos. Siempre abril trae consigo el regocijo de la inspiración. Por ello desde entonces y hasta la fecha celebro mi cumpleaños con alegría y durante varios días. El día anterior medito, hago yoga, me voy al mar, intento estar sola, pensar en todo lo extraordinario que ha llegado a mi vida, en cómo he sabido superar los retos y enfrentar los



miedos, reconozco mis virtudes y mi fuerza, luego hago pachangas y me divierto muchísimo.

Lo hago porque a las mujeres la sociedad nos llama soberbias si somos seguras, valientes; siempre he sabido que soy la protagonista de mi propia vida y ninguna mujer debería pedir perdón por ser brillante y fuerte.

Mi madre me enseñó a celebrar la vida y el privilegio de tener educación, salud, conocimiento. También gracias a ella y a mis abuelos maternos aprendí a gozar los instantes cotidianos, como cocinar, leer, jugar con mis perritas, hacer comilonas en casa, leer nuevos libros y escribir diarios.

Para mí la madurez no es un símbolo, es el camino que eliges cada día, cuando decides hacerte responsable de tus acciones, cuando sabes que enamorarte de nuevo te va a doler y te lanzas al vacío como si no hubiera mañana, cuando expresas lo que quieres sexualmente sin mentir (jamás he fingido un orgasmo, porque me parece que el placer debe ser auténtico y se va descubriendo con honestidad y deseo). El erotismo y la sexualidad siempre han sido muy importantes en mi vida y he tenido parejas que me complementan felizmente en ello, sobre todo en los últimos 20 años.

Creo que madurar es saber equivocarse y regresar sobre los propios pasos a escudriñar cómo fue que erraste; descubrirlo con honestidad nos hace crecer emocionalmente. La madurez es también nutrir la inteligencia emocional cada día.



Si creemos que ser adultas es ser maduras, nos equivocamos, porque la sabiduría no necesariamente se relaciona con el paso de los años, madura quien sabe amar a pesar del miedo al rechazo, quien pide perdón cuando lastima, quien escucha con plenitud las ideas de las y los otros. No creo que podamos madurar cuando decidimos rodearnos de gente que piensa como nosotras. Yo tengo amistades muy diversas y gracias a ello he aprendido a ser respetuosa, a ser paciente ante una discusión, a entender otras visiones y otros mundos. Nada más bello que aprender a fluir, a detener relaciones tóxicas, a decir «no quiero», a decir «me lastimas».

Creo que los hombres me encuentran más atractiva hoy, aunque no tengo el cuerpo que tenía a los 25, justo porque me caigo muy bien, me divertí sola; soy quien siempre quise ser.

A los 56 años me siento segura de mí misma, dispuesta a seguir aprendiendo, a descubrir nuevos caminos para intentar cambiar el mundo. He aprendido a cuidarme a mí misma, a poner límites. Ha sido muy difícil lograrlo, porque cuando descubrí que mi trabajo como reportera y defensora de derechos humanos era efectivo, que servía a las y los demás, me dejé llevar por las exigencias de miles de personas que cada vez pedían más ayuda, más consejos, más tiempo de mí para ellas. También aprendí a decir basta cuando mi expareja comenzó a actuar con envidia y celos frente a mis éxitos, quería que fuera «menos protagonista».



Pude diferenciar los momentos en que entregaba mi tiempo por el ego y aquellos en que sabía que la vida o la integridad de alguien estaban en juego y yo tenía el poder y la capacidad para evitarlo. Entonces encontré el equilibrio para la congruencia de la que siempre hablo. Una buena feminista pide buenos salarios para todas, así que aprendí a cobrar por mi trabajo sin sentirme culpable, y es que me gusta tanto lo que hago y me parece tan fascinante y fácil lograrlo que fue difícil aprender a ponerle un precio.

Cuando cumplí 30 años, ya viviendo cerca del mar, decidí que trabajaría mucho para mantenerme sola, aunque estuviera casada. Compré un terreno, construí una casa que yo misma diseñé, con un huerto, mis gallinas y un auto. Diseñé mi vida de tal manera que soy libre, nada material me ata, viajo mucho, me fascina bucear y velear, pintar y conocer nuevos lugares. Soy muy buena manejando la economía de mi hogar.

Los regalos que me ha dado la vida después de los 50 años son incontables. Uno de los más importantes, sin duda, es saber elegir con quién quiero estar, compartir mis pasiones con personas que me hacen ser una mujer más íntegra y feliz.

Mi hogar es un santuario de paz y amistad, invito solamente a personas que me quieren por quien soy y no por lo que tengo o lo que represento, tal vez por ello se ha convertido en un lugar en que escritoras y artistas vienen a terminar libros o escribir canciones; mi vida entera es un espacio de



creación; aprender a cuidarlo, a decir no, a descansar cuando lo necesito, a decir primero yo y mi salud ha sido un proceso lento que solo pude afinar con el paso de los años. He descubierto también que madurar lleva consigo la responsabilidad de compartir el conocimiento con las y los más jóvenes, entregarles ese trozo de mundo bello y solidario que hemos cultivado; eso es maravilloso, puesto que ha implicado que aprenda de mujeres jóvenes y busque nuevas narrativas e invente proyectos novedosos para acercar la cultura de los derechos humanos, de la equidad y la paz a niñas y niños.

Creo que el secreto radica en mirarte al espejo y preguntarte: ¿Me gustaría ser alguien más? Si la respuesta es no, entonces has llegado a casa, te convertiste en tu propio hogar y no tienes que ir a buscar la paz a ningún sitio que no sea tu propio yo.



¿Qué escucho?

La música es uno de mis grandes amores. Quise armar para ti una *playlist* de canciones alegres que hablan sobre mucho de lo que viene en este libro y que pueden ser muy buena compañía e inspiración a la hora de crear este nuevo plan de acción.

Espero que te guste.

1

Ana Tijoux •
Antipatriarca

Aretha Franklin •
Respect

2

3

Bebe • **Ella**

Lizzo • **Good as Hell**

4

5

Francisca Valenzuela •
Tómame

6 Sia • **Alive**

Laura Pausini •
Fíate de mí

7

8

Natasha Bedingfield •
Unwritten

Danay Suárez •
Yo aprendí

9

10

Whitney Houston •
I'm Every Woman

Martha Sánchez •
La que nunca se rinde

11

12

Beyoncé •
Single Ladies

Gloria Trevi •
Todos me miran

13

