

La reina eres tú

¡Valórate, acéptate, quiérete!

Olivia Toja

ilustraciones de Catherine Pioli



Olivia Toja
ilustraciones de Catherine Pioli

La reina eres tú

¡Valórate, acéptate,
quíérete!

Título original: *Adoptez la Queen Attitude*

© Hachette Livre (Marabout), 2014
Edición original de Marabout, París, 2014
Textos: Olivia Toja
Ilustraciones: Catherine Pioli

© de la traducción: Rosa Alapont, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid
lunwerk@lunwerk.com
www.lunwerk.com
www.facebook.com/lunwerk
<http://twitter.com/Lunwerkfoto>

Primera edición: mayo de 2016
ISBN: 978-84-16177-46-2
Depósito legal: B-2854-2016
Imprime: Talleres Gráficos Soler

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

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Érase una vez...	4
Retrato real	6
Test: ¿Eres regia contigo misma o no?	9
Real decreto n.º 1:	
<i>Me atribuyo todos los poderes y tomo las riendas de mi vida</i>	14
Real decreto n.º 2:	
<i>Me autorizo a ser yo misma y me acepto por entero</i>	44
Real decreto n.º 3:	
<i>Me concedo el título de «persona hermosa»</i>	58
Real decreto n.º 4:	
<i>Firmo la orden de liberarme de mis grilletes</i>	82
Real decreto n.º 5:	
<i>Establezco relaciones diplomáticas con los reinos vecinos</i>	106
Real decreto n.º 6:	
<i>Asumo regiamente mi pasado</i>	126
Real decreto n.º 7:	
<i>Actúo por mi propio bien</i>	144
Que redoblen los tambores y suenen las trompetas: iha nacido una reina!	157



Real decreto n.º 1

*Me atribuyo todos los poderes
y tomo las riendas de mi vida*

¿Dejar que te dicten las reglas del juego?
¿Permitir que te impongan opciones y desempeñar
un papel a fin de no decepcionar?

Dejemos eso para las niñitas en el patio
de recreo o para las princesas cursis.

Una reina está muy por encima de esas cosas.

Sabe lo que quiere, porque sabe lo que es
bueno para ella.

A partir de ahora, puedes tomar las riendas.

Puedes autorizarte a ser tú misma.



YES
I
CAN

1. Tengo el poder de controlar mis pensamientos y mi vida

«¡Asco de vida!»

«Me siento mal por culpa de mi chico / mi jefe / mi hermana, que solo piensan en sí mismos.»

«Todo son problemas, menuda suerte la mía.»

«Es normal que no interese a nadie, estoy gorda, soy fea y no tengo ganas de nada.»

Confíesalo: alguna vez has pronunciado ese tipo de frases.

E incluso otras en lenguaje bastante más grueso.

Pues sí, la vida es di-fí-cil. Siempre hay en stock un montón de tejas listas para caerte sobre la cabeza, tienes que luchar por todo... Así es la vida, nena.

Solo las princesas (y los Osos Amorosos) son capaces de creer que todo el mundo es guapo todo el mundo es bueno y que una varita puede ser mágica.

Eres muy libre de lamentarte de tu mala suerte, culpar al mundo entero y seguir convencida de que tu destino es tener una vida podrida.

Tal vez te guste ceder a la autocompasión.

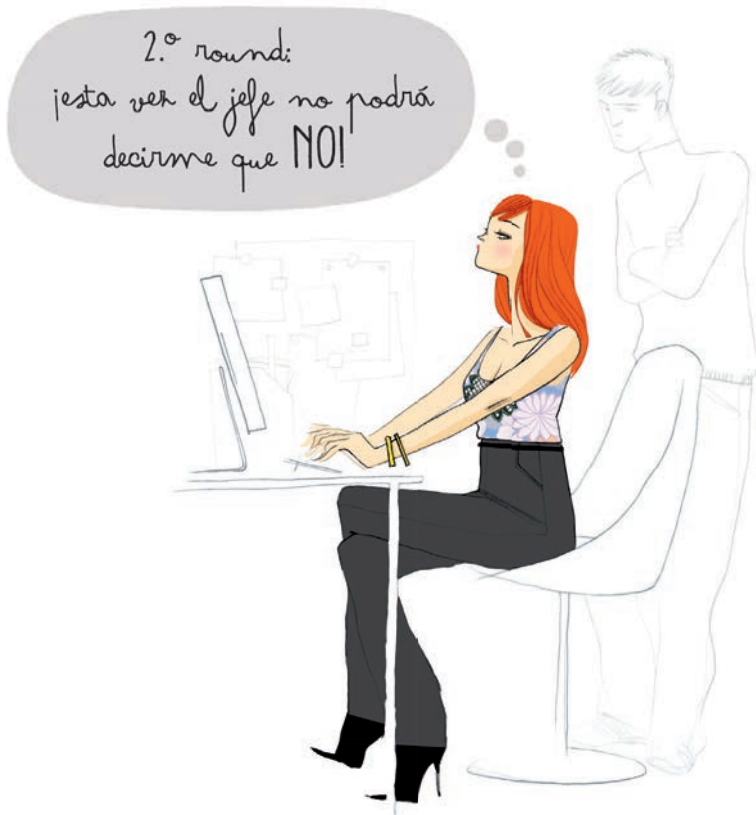
Quizá de ese modo crees llamar la atención.

Tal vez confíes en que al hacerte la víctima se interesarán por ti, que un caballero enmascarado acudirá para rescatarte de esa situación y entonces todo irá mejor.

Prefiero decírtelo desde ya: nadie vendrá a salvarte. Te verás arrastrada por la marea de tus lágrimas y morirás ahogada. Si lo filmas en vídeo, puede que tengas derecho a cinco minutos de gloria en YouTube. Pero eso será todo...

Cuando te ocurre algo, toda una mecánica se pone en marcha.

Todo acontecimiento desencadena una serie de pensamientos. Y también de sentimientos.



Reaccionas a las circunstancias, adaptas tu comportamiento, sufres las consecuencias.

Si se trata de dificultades, te dices que el destino se ensaña contigo. Hasta tienes la sensación de ser una marioneta cuyos hilos maneja una fuerza superior (la fuerza superior puede adoptar los rasgos de tu ex, de tu suegra o de tu jefe).

→ ¡La fuerza superior es chunga!

Solo eres una pluma sometida a las borrascas.

Una mota de polvo arrastrada por un remolino.

¿De veras quieres que los acontecimientos te dicten tu modo de vida?

¿De veras quieres estar sometida a hechos externos que eres incapaz de controlar?

Tomemos un ejemplo: has trabajado en un proyecto, pero no ha resultado elegido.

Lo primero que te dices es que no has trabajado lo suficiente, que no eres creativa o eres poco persuasiva. Te sientes una inútil. No tienes fuerzas

para luchar por asumir el siguiente reto. Como eres una inepta, ni siquiera vale la pena intentarlo.

Los pensamientos que suscita lo ocurrido inducen tu comportamiento. Vale, no han aceptado tu proyecto. Eso no significa que te rechacen a ti, enterita, como persona.

Entonces, ¿qué hacer? No puedes cambiar los hechos. Pero sí tu manera de interpretarlos. Nadie te pide que te pongas kumbayá ante el anuncio de una mala noticia. Has fracasado, cierto. Pero debes reconocer tus méritos por haber podido hacer una propuesta, por haber puesto en práctica tus competencias. Ahora sabes que el método que has utilizado no es el correcto, o que tu manera de presentar tus argumentos no es la óptima. La próxima vez no lo harás igual. Esa es la enseñanza que debes extraer de tu experiencia. Al elegir no lamentarte por tu fracaso, induces un comportamiento diferente. No te molestes en hacer creer que no has sido seleccionada porque te has negado a las insinuaciones del jefe o porque tu competidor tiene enchufe.

Puedes elegir no hundirte.

Invierte la tendencia, influye en el curso de las cosas. Y en vez de perder tiempo en palabras inútiles, recoge datos para tu siguiente presentación, esta vez claramente mejorada.

Al tomar esa opción, no te dejas llevar por los acontecimientos.

Asumes las riendas. Eres el capitán del barco. Inviertes en tu propia vida. No hay nada tan gratificante ni tan euforizante. Evidentemente, no podrás desbaratar el ERE que se prepara en tu empresa o frenar el cáncer de mama de tu madre. Sin duda no podrás hacer nada respecto del ascensor averiado o la cancelación del vuelo que debía llevarte a Venecia. Lo que sí puedes hacer es actuar sobre los pensamientos que tales hechos provocan en ti.

Frente a un drama, forzosamente te sentirás aniquilada, desconcertada, perdida.

No podrás evitar que te invadan las emociones negativas. Lo único que está en tu mano hacer es negarte a permanecer en el fondo de la piscina. Puedes no dejarte arrastrar al abismo que se abre a tus pies ante el anuncio de una mala noticia. Solo tú eres capaz de decidir lo que vas a pensar sobre tal o cual cosa. Eres la reina de tu mente, tú tienes los mandos. No son únicamente los acontecimientos externos y los sentimientos que estos suscitan lo que influye en tu conducta.

Ciertos pensamientos están arraigados en tu cabeza.

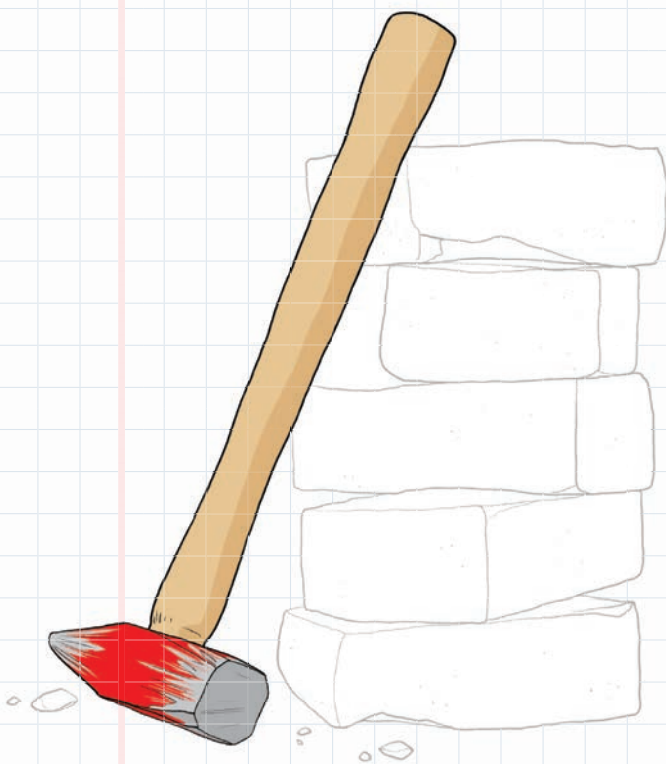
Se hallan tan anclados en ti que los consideras naturales. Llevas en tu interior tu propio veneno. «Con esta nariz, no puedo llevar flequillo.» «Soy disléxica, no puedo jugar al Scrabble.» «Soy caótica, no se me puede prestar nada a riesgo de que lo pierda.» Etc. Te lo vienen repitiendo desde la infancia, aluden a ello como a hechos incontrovertibles, forma parte de las anécdotas que se cuentan en familia... Poco importa el porqué, pero estás convencida de todo eso. Sin embargo, ¿quién ha decretado que un flequillo y una nariz un tanto prominente no quedan bien juntos? ¿Tu peluquero es un líder en lo que a marcar tendencia se refiere? ¿Acaso los maestros del Renacimiento establecieron los principios estéticos que rigen la relación nariz/flequillo? ¿Existe alguna ley que la defina? ¡Nanay! Puedes optar por llevar flequillo si te apetece. Nada te lo impide. Y si tu madre te dice que te destaca la nariz, refréscale la memoria: seguramente hay looks que preferiría no haber adoptado jamás (basta con abrir el álbum de fotos familiar para encontrar pruebas...).



➔ Actitud de reina

Sin duda te resultará difícil librarte de pensamientos que de tan rutinarios parecen inamovibles. No podrás ahuyentarlos chasqueando los dedos. Pero al menos atrévete a ponerlos en tela de juicio. Solo un momento. Ten el atrevimiento de decirte: «Y si llevara flequillo, ¿acaso la Tierra dejaría de girar? ¿A quién iba a molestarle?». Te darás cuenta de que nada ni nadie puede impedirte. Que basta con hacerlo. Y punto. Se acabó.

Resulta fácil levantar muros para protegerse. Uno se oculta detrás y se convence de que no puede ir más allá porque el camino está bloqueado. No obstante, es posible derribar esos ladrillos imaginarios.



Ciertamente, no adquirirás el reflejo de modificar el curso de tus pensamientos en un solo día. Ahora bien, al igual que un músculo se fortalece al entrenarlo, puedes adquirir el reflejo de tomar distancia respecto de la oleada de pensamientos que te inundan como reacción a un acontecimiento. Preguntarte si realmente es tan grave. Y si te apetece que influya en tu humor, en tu comportamiento y en las decisiones que vas a tomar. El mero hecho de conceder –o no– importancia a esas ideas y creencias nefastas, que te apartan de tu objetivo, influirá en la orientación que des a tu vida.

Tienes la opción de tomar el control de tu existencia. Tienes el poder. Ser consciente de ello te convierte en una reina.

2. Supero mis miedos y avanzo

Has construido tu pequeña vida, tus pequeños hábitos, te has refugiado en tu capullo. Estás al abrigo.

Protegida por las barreras que has erigido para que el enemigo no venga a atacarte. Nada más normal.

Está bien rendir las armas y no preocuparse de la propia defensa. Es tranquilizador. Resulta cómodo estar cobijado.

Sin embargo, de tanto dar vueltas entre las paredes que has construido para protegerte, acabas por aburrirte. No avanzas, te das golpes en la cabeza. Vegetas.

¿Es eso lo que quieres, quedarte atrofiada y con chichones en el cráneo?

¿No preferirías, por el contrario, realizarte, desplegar las alas, resplandecer?

Seguro que sí. Oyes esa vocecita que te asegura que tu futuro depende de ti y que debes aprender a desenvolverte por ti misma. Sientes que encierras en tu interior todas las capacidades para fabricar tu propia felicidad. Te consta que tienes fuerzas para llevar tu vida como te plazca. Entonces, ¿por qué dejarse encerrar en un pequeño refugio con el horizonte bloqueado? ¿Qué enemigo aterrador te acecha fuera? ¿Quién puede impedirte ser tú misma y vivir tu única vida en plena posesión de tus medios?

Tu vida es demasiado valiosa para perderla dando vueltas en círculo.

Mereces avanzar y crecer. Desafía al enemigo, asómate a la ventana de tu torreón y atrévete a salir de tu perímetro protegido.

Para que puedan aportar placer y satisfacción, aumentar tu autoestima y conferirte la sensación de ser libre, una acción, o incluso un deseo, deben hacerte cruzar tus fronteras. Al salir adelante en algo que te daba miedo, al ser capaz, al asumir el reto, ganarás puntos.

¿Qué te retiene?

Te entra canguelo.

Es posible que fracasas. Sí, tal vez. Pero siempre puedes tomar la opción de no dejar que ese fracaso te afecte, sino que, al contrario, te permita extraer las lecciones necesarias para progresar.

Seguramente te juzgarán. Sí, sin duda. Pero ¿quién, aparte de ti, tiene el suficiente poder sobre tu vida para someterte hasta ese punto? Quizá te dispongas a tomar una decisión de consecuencias importantes. Tanto mejor. Al proceder de ese modo, demuestras tu capacidad para actuar, el dominio y el poder que tienes sobre ti misma.

Mira tus temores de frente. ¿Tan aterradores son?

¿Merecen impedirte hacer algo que deseas y que te proporcionaría placer, seguridad y satisfacción? Cuando llegue la hora de rendir cuentas, ¿podrás asumir el hecho de decir: «No lo hice porque tenía miedo»?

**Anota las cosas que te gustaría hacer
y cuyas consecuencias te asustan**

Me apetece...

- dejar de fumar.
- escribir una novela.
- irme a vivir lejos.

.....

.....

.....

.....

.....

Tengo miedo...

- de engordar.
- de que no le interese a nadie.
- de lamentarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Tienes miedo de engordar por dejar de fumar? Vale, sin duda será así. Pero está en tu mano reducir los daños, puedes buscar ayuda. Y cuando aparezcan los kilos, harás lo necesario para perderlos. Y aunque no los pierdas todos, la satisfacción de haber conseguido librarte de la adicción al tabaco hará que te sientas lo bastante segura de ti misma para pensar que eres maravillosa. Porque eres maravillosa. Y fuerte. Aunque sea en sentido literal.

¿Tienes miedo de que tu novela no interese a nadie?

¿Y qué? Tampoco la has escrito con la intención de que fuera un *best seller*.

Lo que cuenta de verdad es que has llevado hasta el final tu proyecto, lo has desarrollado, puedes estar orgullosa de tu tenacidad, de tu constancia. Y si algunas personas te leen y aprecian tus palabras, te sentirás doblemente recompensada. Si además consigues que te la publiquen, te pasarás horas en las librerías contemplando las pilas de tu obra con mirada complacida y dando saltos de alegría cuando alguien hojee un ejemplar. Y si encima compra uno, te dará un patatús.

¿Tienes miedo de lamentar la decisión de irte a vivir lejos de casa, en busca de un nuevo empleo, un nuevo amor, una nueva vida? Pues si la has tomado, eso significa que has madurado bien la decisión. Que corresponde a una necesidad esencial en este momento de tu existencia. Que tienes el valor de tomar opciones. Todo el mundo te pone en guardia, alegando que sabes lo que dejas atrás pero no lo que te vas a encontrar... Pero todo el mundo no eres tú. Los demás te hablan de sus propios miedos. Sin duda no tendrían el valor de reconstruir su vida en otra parte. Mientras que tú sí. Porque sabes muy bien que las opciones que tomas son buenas para ti. Y que si quieres ser feliz, lo serás en cualquier sitio. Porque no tienes miedo. Tienes confianza. Una confianza regia.

