#QUIÉRETE

LA RECETA DE VIKIKA PARA SER FELIZ

VERÓNICA COSTA

LIBROS CÚPULA

VERÓNICA COSTA

#QUIÉRETE

LA RECETA DE VIKIKA PARA SER FELIZ

LIBROS CÚPULA

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 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 con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

©del texto: Verónica Costa Devesa, 2017

Diseño del interior: Pilar Arnal
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2017

©Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2339-3
Depósito legal: B. 12.211-2017

Impreso en España – Printed in Spain

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

Índice

Introducción 9
¿Por qué «#QUIÉRETE» y por qué ahora? 11
Test. ¿Estás seguro de ti mismo? 15
Test. ¿Sabes pensar en positivo? 28
A ser feliz también se puede aprender 38
Cinco reglas que te ayudarán a soltar lastre emocional. 51
Mis verdades absolutas 54
MI VIDA. 57
«Quererte a ti mismo es el mejor corte de mangas de la historia» 67
«Valora el poder de las palabras. No las utilices contra ti, y tampoco para hablar mal de los demás. Asegúrate de decir lo que quieres decir. Usa el poder de la palabra en beneficio del amor y la verdad» 72
«Asegúrate de que, dentro de 10 años, la vida que tengas sea la que has elegido, y no la vida con la que te has conformado». 76
«Aprende a ser positivo siendo agradecido. Mira con los ojos del corazón» 80

«Los errores del pasado te guían, no te definen» 84
«La experiencia es el único maestro que te pone un examen antes de enseñarte la lección» 88
«No». 92
«No es más fuerte quien más soporta, sino quien es capaz de soltar» 95
«Y yo te pregunto: ¿qué ganas permitiendo que el miedo te detenga?». 100
«Preocuparse por lo que pueda suceder es como andar por ahí con un paraguas abierto esperando a que llueva» 104
«La cárcel más grande es vivir siempre con el miedo al qué dirán». 107
«No es un acto de egoísmo hacer de tu felicidad una prioridad» 109
MI CUERPO. 115
Test de alimentación 119
Test de entrenamiento. 123
«No nací para gustarle al mundo, nací para gustarme a mí» 126
«Y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito» 128
«Donde otros ven provocación, yo veo libertad» 136
«Muchas veces sueño despierta con que un día todo el mundo se despierte siendo quien es, y no quien debería ser» 138
«Eres lo que comes» 142
«Los abdominales se hacen en la cocina» 150
«Tener el cuerpo que me gusta, vivir la vida que quiero y tener energía a tope para estar sano» 154

EL AMOR 165
«Conexión, la energía que fluye entre dos seres humanos que, de alguna forma, hacen clic» 170
«Sé la razón por la que alguien sonría hoy». 174
«Cuando alguien te recuerda lo que hace por ti, es que deja de hacerlo por ti para hacerlo por él» 177
«Un hogar no son unas paredes y un techo. Un hogar es, a veces, unos brazos, una sonrisa, alguien que está ahí, y no solo para reír, alguien que está siempre. Confía» 180
«Hay que valorar la vida sexual, dedicarle tiempo, y darle la misma importancia que a otros ámbitos de la vida, como la familia, las aficiones o el trabajo» 186
«En la vida hay algo mucho más importante que encontrar a tu media naranja: encontrarte a ti mismo» 191
56 «tips» para llevar tu vida a la excelencia 196
Y ahora tú. 201
Agradecimientos 207

¿Por qué «#QUIÉRETE» y por qué ahora?

Cuando le cuento a la gente que estoy escribiendo un nuevo libro, todo el mundo reacciona de la misma forma: «¡Oh, un nuevo libro de recetas!», me dicen. Y mi respuesta es siempre la misma: «¡No!». Esta vez es un libro de motivación y superación personal. Una guía, elaborada a mi manera, para ayudar a los demás. La verdad es que al principio todos se sorprenden un poco, pero acto seguido comentan lo importante que es para ellos el hecho de sentirse bien consigo mismos para poder tomar decisiones correctas, y cómo la motivación es fundamental cuando quieres conseguir algo. Esto es válido en todos los ámbitos de la vida, no solo en el *fitness* o en la alimentación. Por eso he creído tanto en este proyecto desde que lo concebí, hace aproximadamente un año.

La siguiente pregunta es siempre: «¿Y cómo vas a titularlo?». Entonces sonrío y respondo: «*#QUIÉRETE*». Siempre recibo una sonrisa de comprensión a cambio.

#QUIÉRETE comenzó, de la nada, hace alrededor de un año. Estaba escribiendo una de mis reflexiones y quise resumirla en un *hashtag*, y así surgió *#QUIÉRETE.* Luego me hice un tatuaje con esta palabra, y he intentado darle valor a este *hashtag* con todos mis textos y reflexiones. Ahora, además, tengo la oportunidad de utilizarlo como título. Por si fuera poco, he recibido vuestro cariño con ese *hashtag* en forma de tatuajes, fotos, dibujos, mensajes, *repost*... De modo que gracias, muchísimas gracias por llevarme en vuestras vidas para siempre.

En los últimos seis años me han sucedido muchísimas cosas; en mi vida ha habido muchos cambios y muchas decisiones, unas más acertadas que otras, aunque siempre he intentado aprender de los errores. Hasta hace seis años, Vikika era solo el apelativo cariñoso con el que me llamaba mi padre. De pequeña, cuando alguien me preguntaba por mi nombre, yo no sabía pronunciar «Verónica» y acaba diciendo «Vikika». Cuando me preguntaban si me llamaba Vikika, yo siempre me enfadaba muchísimo. Sabían que ese no era mi nombre, pero lo usaban para hacerme rabiar. La cosa es que mi padre siguió llamándome Vikika, y yo acabé adoptando este nombre para mis redes sociales.

Cuando me hacen entrevistas, una de las preguntas más comunes es: «¿Cuándo decidiste hacerte *influencer*?». La primera vez que me lo preguntaron se me puso cara de anchoa, no sabía muy bien si la pregunta iba conmigo... Yo nunca me he propuesto ser *influencer* o *blogger*. Creé mi Instagram cuando muy poca gente en España tenía. Lo hice para compartir mis rutinas de *gym* y mis recetas, algunas *fit* y otras no tan *fit*. Lo usaba para motivarme, también para buscar información

de entrenamientos y nutrición en perfiles de gente de Estados Unidos, que iban más avanzados en el tema de las redes y la alimentación *fit*. En fin, era mi fuente de inspiración para seguir la vida que llevaba y enriquecerme con las experiencias de otros. Comencé a tener seguidores, aunque al principio la mayoría eran norteamericanos, venezolanos...

Luego cada vez más y más gente empezó a tener Instagram en España, y mi contenido gustaba. Poco a poco fui ganando seguidores, y creé una comunidad que buscaba lo mismo que yo compartía: motivación, estilo de vida, alimentación, consejos, entrenamientos... Yo ya había creado mi propio blog con más contenido de recetas para que quedaran ahí permanentemente y la gente pudiera practicar durante el fin de semana. Mi objetivo era decirle al mundo: «¡Comer sano no es aburrido!». Y creo que lo conseguí. Fue el primer blog de recetas *fitness* en España, y uno de los más visitados en todo el mundo. Sin duda, lo que comenzó siendo algo pequeño, hecho con amor y pasión, se convirtió en una referencia a escala mundial.

 # 13 #

Recuerdo perfectamente cuando, en el año 2013, un día mi padre me llamó al móvil para decirme que había visto un anuncio en la televisión de unos *castings* para un programa de cocina. Me dijo que tenía que presentarme. Se trataba del primer MasterChef de España. Me apunté, me llamaron, pasé todos los cortes, y en la prueba final me eliminaron. Ellos me preguntaban que qué tipo de cocina era esa, la *fit*. Yo les decía que era una cocina en la que podías usar ciertos ingredientes y maneras de cocinar saludables y en la que no todo valía, porque los platos tenían que ser superequilibrados. Se trataba, les decía, de una cocina que cambiaba nuestro cuerpo y nos ayudaba a sentirnos mejor. Y ellos me miraban con una cara... ¡Flipaban! Pero, bueno, supongo que algunos de ellos –Samantha seguro que sí– se acordarán ahora de aquella «loca de la comida *fit*». Podría contar unas cuantas anécdotas más como esta, pero lo dejo para páginas posteriores.

Para mí es muy importante escribir este libro justa ahora, en el momento en el que me encuentro. Siento que tengo la perspectiva suficiente para mirar atrás y entender muchas cosas que en su momento, cuando me sucedieron, no entendía. Tengo la necesidad de compartir todo esto con las personas que necesiten leerlo. Porque en la vida vas pasando por diversas etapas de crecimiento, a veces muy complicadas, y no siempre tu círculo más cercano te entiende. Eso te hace sentir mal, incómodo, pero algo dentro de ti te dice: «Sigue nadando a contracorriente o como sea... ¡Tú sigue!».

En fin, no quiero seguir enrollándome. Es hora de que pongas a prueba tu propia autoestima y compruebes de manera objetiva cuánto te quieres a ti mismo.

#14#

Test
¿Estás seguro de ti mismo?

Si te sientes seguro, te querrás más.
Cuanto más te quieres, más seguro te sientes, y viceversa

Las redes sociales forman parte de mi vida, y aunque en ocasiones parezca todo una pose, la seguridad en uno mismo también se refleja en formato digital. No se puede mentir. Es algo que se nota, que se siente, que se irradia...

Las personas seguras de sí mismas tienen algo especial. Son entusiastas y apasionadas, y no suelen tener miedo a tomar decisiones, ni a experimentar con lo nuevo. Ante una situación difícil, siempre mantienen el control e incluso se crecen, y son más respetuosas con los demás que las personas inseguras. **#15#**

Ser valientes nos ayuda a tomar decisiones, tomar decisiones nos estimula, con el estímulo nos sentimos más motivados, cuando estamos motivados somos más firmes al actuar, elegimos mejor y todo fluye, nos sentimos bien, seguros de todo y ante todo. ¿Quién dijo miedo? Ese podría ser uno de nuestros eslóganes.

Pero la seguridad tiene muchos grados y matices. Te planteo un enfoque diferente.

¿No es cierto que te sientes más seguro cuando estás haciendo algo que se te da bien?, ¿que te sientes más seguro cuando desarrollas tus habilidades y eres productivo con ellas?, ¿que tu seguridad crece cuando te sientes cien

por cien efectivo haciendo algo y, sobre todo, cuando los demás te lo reconocen?

En el momento en que hacemos algo que funciona bien, nos crecemos, y al sentirnos así, aumenta la confianza en nosotros mismos, y eso nos hace sentirnos más seguros. Volvemos a entrar en esa rueda que no deja de girar en nuestro beneficio.

Está claro, entonces, que existe una relación importante en el desarrollo de nuestras habilidades, en aplicarlas en tareas productivas y en obtener a cambio sensaciones, halagos y resultados que nos proporcionan confianza y seguridad. Cuanto mejor hacemos algo, más satisfechos nos sentimos, y esa satisfacción nos da confianza, y esa confianza, a su vez, nos da más eficacia todavía, en un círculo «virtuoso» que manejamos nosotros mismos.

 # 16 # Decir: «Me siento inseguro, no hay nada que hacer», no nos lleva a ningún lado. ¿Reflexionamos juntos sobre esto?

Intenta entender la seguridad en ti mismo como cualquier otra habilidad. Muchos piensan que la seguridad en uno mismo no se puede cambiar, que es como el color de tus ojos, tu altura, el color de tu piel...; es decir, aspectos físicos de ti. Sin embargo, debes tener presente que la confianza y la seguridad no son algo tangible, ni material; no son algo físico, sino mental.

Todas nuestras habilidades mejoran a medida que las practicamos, y la seguridad en uno mismo es una de ellas. Cada persona tiene ciertas habilidades más desarrolladas que otras. A algunos se les da bien

cocinar, a otros jugar al tenis, a otros aprender idiomas, pero eso no significa que el que no tiene facilidad para cocinar, jugar al tenis o aprender idiomas no pueda mejorar en ello. Lo mismo sucede con la confianza en nosotros mismos.

Si todos fuéramos perfectos nos aburriríamos, porque no podríamos mejorar nada de nosotros mismos y, por tanto, no tendríamos ningún reto, ninguna meta, ninguna motivación. Nacemos de una forma, con unas determinadas facultades, pero en nosotros está el poder de convertirnos en lo que queramos.

Las personas que tienen confianza en sus valores y habilidades no ven los problemas como obstáculos, sino como retos, retos a los que no hay que temer y, sobre todo, que hay que combatir y superar. Si aparece el miedo, no pasa nada, pero es necesario superarlo, o intentarlo al menos, haciéndole frente con todas nuestras ganas. Y cuando algo sale mal, tampoco hay que verlo como el fin del mundo: hay que plantarle cara y superar ese mal momento cuanto antes. Si algo nos sale mal no debemos pensar que hemos fracasado, porque EL ÚNICO FRACASO EN LA VIDA ES NO INTENTARLO. Lo que debemos pensar es que un mal resultado es circunstancial, que tener un fracaso no significa ser un fracasado. Ante cada fracaso solo debemos pensar en salir cada vez más fuertes. **# 17 #**

El fracaso solo existe cuando eres incapaz de aprender de tu error.

Tu trabajo es pensar en lo que vales, en cuáles son tus habilidades, tus valores, dónde tienes éxito, por qué recibes halagos... Y cuando lo sepas, desarrolla esas respuestas, busca en tu interior, confía en ti mismo, quiérete...

¿Te animas a hacer este test? Te ayudará a analizar cómo actúas de seguro o inseguro en determinadas circunstancias, a saber si lo estás haciendo bien o mal. Si lo estás haciendo bien, siente la seguridad que nace de la confianza que tienes en ti mismo. Si lo estás haciendo peor, sé sincero y aprenderás muchas cosas sobre ti.

Rodea con un círculo la respuesta que mejor responde a cada pregunta.

Recibo halagos y comentarios positivos sobre mi trabajo y mis éxitos

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Ante una situación nueva o cuando me relaciono con personas desconocidas, me siento cómodo y actúo con normalidad

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Evito todo aquello que me asusta o que me parece difícil

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Soy de los que creen que trabajando duro llegaré siempre más lejos que si me detengo por creer que no voy a ser capaz de hacer algo

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

En general, considero que soy apasionado y entusiasta ante la vida

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Consigo mis objetivos

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Creo en el trabajo duro para alcanzar objetivos, y menos en la suerte

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Actúo pensando más en lo que los demás esperan que haga que en lo que yo creo que debo hacer

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Me afecta ver que personas que creo que tienen valores parecidos a los míos se esfuerzan pero nunca tienen éxito

A (Casi siempre) **B** (Nunca) **C** (A veces)

Los problemas y las dificultades me deprimen, me frenan y hacen que lo vea todo muy negro

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Necesito ir logrando objetivos continuamente para sentirme estimulado y seguir luchando

A (Casi siempre) **B** (A veces) **C** (Nunca)

Suelo aprender de las cosas que me suceden, sobre todo las malas

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Soy de los que intentan llegar hasta el final, incluso cuando los demás ya han tirado la toalla

A (Nunca) **B** (A veces) **C** (Casi siempre)

Me relaciono con gente con habilidades y éxitos parecidos a los míos

A (Nunca) **B** (Casi siempre) **C** (A veces)

RESULTADOS

Mayoría de A

No te preocupes. Está claro que necesitas confiar más en ti mismo. Deberías empezar por pensar más en lo que has conseguido que en lo que te falta por conseguir. Seguro que has logrado muchas cosas en las que ni piensas, porque te ciegas con las que te faltan, con tu frustración por no haberlas conseguirlo, y eso hace que te deprimas y entres en una espiral tóxica y alienante. Cada vez que te desanimas estás perdiendo fuerza y energía para desarrollar tus habilidades y potenciar tus talentos, para reforzar lo bueno que hay en ti. ¡Piénsalo y verás que tengo razón!

Mayoría de B

Estás en el buen camino porque sabes que tienes habilidades, pero te hace falta creer aún más en ellas. No puedes ser tan duro contigo mismo, no es justo. Y que puedas mejorar no quiere decir que lo estés haciendo mal. Tienes que creer en ti y esforzarte por hacerlo mejor, pero partiendo del hecho de que ya lo estás haciendo bastante bien. ¡Ánimo! ¡Tú puedes!

Mayoría de C

Lo estás haciendo muy bien, pero tienes que seguir esforzándote y superarte cada día. Saber que lo estás haciendo bien te va a ayudar, eso dalo por seguro. Pero no bajes la guardia. La confianza en uno mismo no tiene límites, siempre tiene que estar creciendo; debes seguir aprendiendo. Porque cualquier revés puede restarte seguridad. Tu trabajo consiste en que las dificultades no te hagan dar pasos atrás; y si das alguno, que solo sea uno.