

# PATRICIA MONTERO

Pon  
en forma  
tu yo  
interior



# PATRICIA MONTERO

Pon  
en forma  
tu yo  
interior



**mī** ediciones martínez roca

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

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 (arts. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Patricia Montero, 2018

Diseño de interiores: María Pitironte

Fotografía de interiores: Manuel de los Galanes

Dibujos de interiores: Jesús Sanz

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-270-4448-7

Depósito legal: B. 7.683-2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

*Printed in Spain* - Impreso en España

ÍND







ICE

Prólogo, 14



*La clave para empezar:  
la motivación, 20*

**1. NADA SE LOGRA  
SIN UNA GRAN PASIÓN, 22**

¿Éxito sin miedo?

Generar confianza

El deporte. Conectar con el presente

Cómo vivir el aquí y el ahora

**2. QUIERO, NECESITO, PUEDO, 34**

Diferencia la rutina de la monotonía

Cambia lo que siempre has querido  
cambiar

Decide hoy iser feliz!

Plan de motivación

**3. CURA DÉTOX, 54**

¿No sin el móvil?

Beneficios de estar a solas

Descansar no es una pérdida de tiempo

Los efectos de la meditación

S.O.S., aire puro

*Somos lo que comemos:  
la alimentación, 72*



**4. NO A LAS DIETAS,  
SÍ A UN ESTILO DE VIDA, 74**

Cuestión de equilibrio

Mala conducta alimentaria  
igual a problemas

Misión: aprender  
a comer bien  
Compra inteligente  
Las cinco comidas al día

## 5. AMOR POR LA COCINA, 92

Utensilios llamativos  
Recetario



*Una clave más:  
el deporte, 120*

## 6. SUPERACIÓN PERSONAL, 122

El ejercicio, el gran aliado de la  
felicidad

Protector de enfermedades

Hola, hola, endorfinas

## 7. RAZONES Y ALICIENTES, 132

¡Adiós, calorías!

Saber engancharse

Los pretextos y las soluciones

Pequeños trucos para un gran  
resultado

## 8. EN COMPAÑÍA, 146

Con la pareja

El baile, un ejercicio físico y mental

Sudar con la raqueta y hacer amigos

## 9. SIN PISAR UN GIMNASIO, 156

Breve desayuno corporal

Running, más fácil de lo que parece

Entrenamientos antiexcusas

## 10. MUNDO YOGUI, 176

Ventajas del yoga

Distintas variaciones y un mismo objetivo

Doce posturas de yoga para principiantes

Yoga, ¡buenos días, buenas noches!

## PLAN 3 SEMANAS FIT STYLE, 198

Cuestionario

*Epílogo, 214*



*¡Gracias!, 218*



LA CLAVE  
PARA EMPEZAR:

*la motivación*







*Nada se logra  
sin una gran pasión*



# CAPÍTULO 1

Me gustaría hacerte reflexionar sobre un asunto: ¿quieres hacer algo nuevo? Entonces, ¿por qué no puedes? ¿Quién o qué te lo impide? ¿Por qué te conformas con lo que tienes si tus sueños son otros? ¿De qué tienes miedo?...

*Quien puede es capaz  
porque siente que puede.*

El autocontrol es vital para superar todos los obstáculos que la vida te vaya poniendo, aunque es imprescindible que encuentres las herramientas necesarias que te lleven a conseguirlo. Y la actitud, la autoestima y la satisfacción personal son fundamentales para descubrir el modo de hacerlo, pues una mente negativa nunca podrá darte una vida positiva.

Antes de decirle a alguien “te quiero” debes saber decirte “me quiero”. Si no te valoras y crees en ti mismo no podrás exigirle a nadie que lo haga. Tienes un compromiso y la tarea

de construir con fortaleza y trabajo sentimientos, emociones, pensamientos y acciones para lograr la calidad de vida que anhelas. Por eso, ¿te atreves a que soñemos juntos?

*La felicidad no es un destino,  
es la actitud con la que  
se viaja por la vida.*



En ocasiones nos encontramos con situaciones límite y difíciles en las que no basta solo con el optimismo. No somos conscientes de la importancia de sanar nuestra conciencia, de estar tranquilos y en paz con nosotros mismos, de zanjar temas difíciles y de afrontar otros con mayor fuerza. La mayoría de las veces depende solo de nuestra reacción superar esos momentos y no de lo que nos sucede en sí. Una buena manera de lograrlo es adaptarnos a los cambios que nos plantea la vida y aceptarlos como una forma de aprendizaje que nos ayuda a pulirnos y fortalecernos.

Hay problemas o personas que surgen para que desarrolles la paciencia, la tolerancia, el respeto, la humildad... Ni todo lo peor te pasa a ti ni eres el único que tienes dificultades o gente cerca con la que no te entiendes. Seguramente te gustaría que

esos individuos que te causan problemas —o los problemas en sí— cambiaran; sin embargo es posible que pocas veces te detengas a ver que están en tu vida precisamente para que seas tú quien cambie.

*Hay cosas que pasan porque tienen que pasar  
y otras que tienes que hacer que pasen.*

Lo interesante es entender o interpretar tú las piedras que la vida te pone en el camino, porque si lo que haces es dar vueltas a tu alrededor, la misma vida se encargará de ponértelas una y otra vez hasta que comprendas para qué están ahí o aprendas a lidiar con ellas.

No es sano que te preguntes constantemente el porqué de las cosas, lo saludable es que te cuestiones el PARA QUÉ; dejarás así de centrarte en explicar tus acciones y te dedicarás a ser consciente de qué ganas haciéndolas, qué miedo evitas, qué piedra no quieres ver.

Pase lo que pase, y aunque tengas que rehacer caminos, es esencial que no pierdas la ilusión por llegar a la meta, porque hay varias rutas por las que puedes llegar al destino, aunque debas hacer más paradas de las que tenías previstas. Siempre has de tener un plan B, pero también un C y un D...

No permitas que nada ni nadie te haga perder la confianza, la seguridad y tu valía.





*La valentía más grande está en ser nosotros mismos:  
imperfectos, originales, únicos.*

## ¿ÉXITO SIN MIEDO?

El éxito solo es posible si las personas lo buscan y lo quieren de verdad, y lo logran aquellas que están dispuestas a luchar y a trabajar con empeño el tiempo que sea necesario. Solo se interpone una cosa: el miedo. ¿Y si fuera hoy el día que te enfrentarás a ese miedo?

Es necesario que entiendas en primer lugar qué es el miedo y cómo nos dificulta y nos afecta a todos en la vida. Sin profundizar demasiado y ponerme muy técnica, te diré que nuestro cuerpo tiene tres centros:

el  
emocional

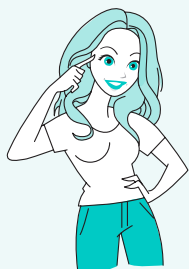
el  
intelectual

el  
motor

La descompensación de los centros es la causa de los miedos, de los traumas, de las inseguridades, de las culpabilidades...

Las personas muy “mentales” —centro intelectual— son las que piensan demasiado, tanto que a veces ni se acuerdan de comer. Lo hacen por hábito, por rutina, pero no tienen la sensa-

ción de hambre. Están todo el día planificando, con la “lavadora” encendida.



*Sufrimos más con lo que imaginamos que con lo que en realidad sucede.*

Por otra parte, las personas que están sumergidas en el centro emocional son capaces de pasar una y otra vez por el mismo remolino emotivo sin detenerse a aprender o entender y mirar qué sensaciones han tenido con esos altibajos emocionales.

Por último, el centro motor es el de lo corporal. Aquellas personas enfrascadas en exceso en este centro son las que están siempre “haciendo cosas” —enganchadas a la acción— para no pensar ni sentir. Son las típicas que están todo el tiempo ayudando... sin darse que cuenta de que son ellas las que necesitan ayuda.

El motor es la balanza entre los otros dos centros —intelectual y emocional— y es, sin lugar a dudas, el que más experiencia tiene. Nosotros sabemos lo que en nuestros años de vida hemos conseguido aprender fruto de esa vivencia, pero el cuerpo posee reacciones fisiológicas innatas de cientos de años, producto de un proceso de constante evolución...

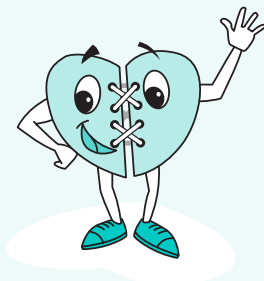
Por ejemplo, una madre no se hace, nace con ese instinto. Las madres que no se fían de su instinto maternal —de esa información que sienten en su propio cuerpo— se sumergen en un enorme torbellino de emociones. Se dedican a pensar cómo ser mejor madre, a leer libros donde se venden protocolos de educación y los ponen en práctica por encima de su intuición. Es entonces cuando aparecen los agobios y las angustias, donde nace el miedo, cuando dejan de fiarse de aquello que la misma naturaleza ya sabe hacer.

La sociedad nos lleva a intelectualizarlo todo sin conocer nuestras emociones, porque estamos siempre pensando aquello que sentimos. Y en ocasiones también sentimos tanto que nos vemos desbordados y no somos capaces de racionalizarlo.

El miedo vive en nuestro cerebro —centro intelectual—, y hay que buscar la forma de encontrar un lugar que nos produzca mucha más confianza y autoestima.

La herramienta para ello es recuperar el instinto, las sensaciones, los sentidos... Acercarnos a nuestra parte corporal, cuidando y reforzando el motor del cuerpo, mimando lo que nos conecta con todo lo que nos rodea. Eso te ayudará a restablecer la balanza y recuperar, por lo tanto, el equilibrio entre los tres centros.

*Tu miedo termina cuando te das cuenta de que eres tú quien lo crea.*



¿Por qué te cuento todo esto? Para que entiendas la importancia de tomar conciencia de tu cuerpo y tu salud con buenos hábitos —hacer deporte, tener una alimentación equilibrada...—. Por ello quiero compartir contigo algunas bases de autocuidado que a lo largo de los años me han ayudado a encontrar un equilibrio físico y emocional.

## GENERAR CONFIANZA

El miedo es un concepto que nos hemos inventado. Es un pensamiento en el tiempo, es decir, no existe en el presente. En el ahora y en el hoy pocas veces tenemos temores, puesto que esas angustias están en el futuro, en aquello que imaginamos que nos va a pasar, y viene del pasado, de aquello que nos pasó.

Tenemos miedo a cosas que nos van a ocurrir o a las que nos sucedieron. Tenemos miedo de que se vuelvan a repetir. Yo tengo miedo a que le pase algo a mi hija, aunque no le está pasando en este instante.

Sin ser conscientes generamos miedos sobre circunstancias que aún no están pasando y que, por lo tanto, solo existen en nuestra mente.

Si vas caminando y ves a alguien con intención de robarte, no tienes miedo en ese momento exacto, lo que tienes es temor a que esa persona te ataque y te haga daño en el futuro. En este caso el peligro es tan amenazante y está tan cerca que lo crees sentir ahora mismo, aunque aún no te esté ocurriendo. Si tuviera la mala suerte de que ese atraco finalmente se diera,

sentirías rabia, odio, angustia, impotencia, frustración, dolor... pero no miedo.

*El antídoto al miedo  
es la confianza.*

EL DEPORTE.

CONECTAR CON EL PRESENTE

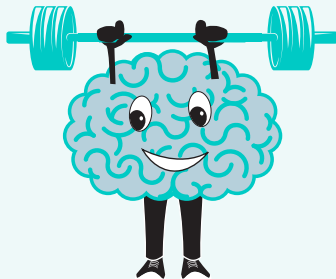
Te preguntarás qué tiene que ver el deporte con el presente. Muy fácil. Mientras estés realizando cualquier tipo de ejercicio no puedes estar pensando en lo que te va a ocurrir mañana. Bastante tienes con aguantar una clase de bikram yoga, por ejemplo. Solo podrás pensar en respirar, aguantar y recuperar —que no es poco—. Este es el gran beneficio del deporte: que genera conciencia corporal del presente. Y cuanto más tiempo estés en él, más podrás disfrutar de lo que está pasando y de lo que vendrá.

*El cuerpo vive en el presente. Es la mente  
la que vive en el pasado o en el futuro.*



Poder estar en dos sitios a la vez es un don, pero a la vez es una “prisión”, porque vivir continuamente recordando —pasado— o planeando —futuro— solo te generará inseguridades, estados de ansiedad, estrés, etc.

El cuerpo grabará en su memoria, por ejemplo, todos tus traumas infantiles —si es que los sufriste—. Si acudieras al psicólogo porque de pequeño tuviste carencias afectivas y solo hablaras de lo que te pasa, el cuerpo experimentaría el abandono que sentiste de niño una y otra vez. Sin embargo, si te aferraras a la confianza en lo corporal, en tu momento presente, en el hecho de que ya puedes suplir tú mismo aquellas carencias que el entorno no pudo darte, el miedo no podría atacarte de nuevo con las atenciones de las que no gozaste porque estas estarían siendo cubiertas por ti.



Si todo lo piensas jamás le vas a dar al cuerpo la presencia y la confianza que necesita. Y la manera más clara de hacerlo es volver a conectar con él por medio del ejercicio, de la meditación, de la conciencia, de la correcta alimentación..., en definitiva, del BIENESTAR CORPORAL.

Tú primero y luego lo demás. No solo cuidar de los otros, también cuidar de ti. No solo pensar en los otros, también

pensar en ti. Pensar en ti primero y segundo y tercero y cuarto. ¿Crees que es egoísmo? No, es salud, y la única manera de conseguir tu tan anhelada autoestima. Si dejas en manos de otra gente lo que tú opinas sobre ti, es imposible que tu felicidad dependa solo de tu persona.

Si tú te acurrucas en una esquina porque no eres capaz de salir de esa “prisión” en la que los demás no te dan aquello que necesitas, donde no te quieren como necesitas y donde piensas más y más que no vales para nada, que nunca conseguirás lo que te has propuesto, que no eres capaz de superar esos momentos..., estarás alimentando el miedo que habita en tu cabeza. Si por el contrario plantas cara a ese temor y sales a correr o te pones a hacer ejercicio —sea el que sea—, tu cuerpo tendrá mucha presencia y poco a poco irá ganando confianza y autocontrol. Este es el antídoto del miedo. Y ese es el fin de tu angustia y el principio de una nueva etapa, libre de pensamientos y abierto a nuevas sensaciones y experiencias.

*A veces alguien escribe justo lo que necesitas leer.*



## CÓMO VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA

El estrés diario puede perjudicarte gravemente, por eso es importante que enfoques tu atención solo en lo que estás haciendo, para que seas capaz de vivir en el presente.

No olvides respirar. La respiración te brinda la oportunidad de conectarte con tus emociones y te ayuda a desacelerar los pensamientos, trayéndote al momento actual y tomando conciencia de tu mente y de tu cuerpo. Además te hará disfrutar de unos instantes de paz y bienestar.

Cuando el cuerpo y la mente se unifican, encontrarás un equilibrio que te ayudará a conectar con deseos y emociones sinceros que nacen del corazón.

