

SILVIA MUÑOZ DE MORALES
DE BERNARDO

A solas conmigo

De enero a diciembre



mi

SILVIA MUÑOZ DE MORALES
DE BERNARDO

A solas conmigo
De enero a diciembre

m̄r

© Silvia Muñoz de Morales de Bernardo, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, 2019

Imagen de cubierta: © Danphto

Diseño de interiores: María Pitironte

© Fotografías de interior: María Pitironte, Glaz, My Life Graphic, Picsfive, NLD Alicedaniel, Lynx Aqua, Plateresca, Lana Smirnova, Dzu, Faenkova Elenajen, Pimlena, Marijaka, Por Monash Por Anna Ismagilova, Eva Mask, Por Lev.S, Por Yulia She Natalia Hubbert, Guu, flowerstock, Jane_Mori, Art Flack, Faenkova Elena, Anna Ismagilova, Faenkova Elena, Kamieshkova, Marya Kutuzova, Alenaganzhela, Maltiasé, Undrey, SabrishkArt, Piyapong89, Gigi Rosa, Shutterstock.

Primera edición: junio de 2019

ISBN: 978-84-270-4515-6

Depósito legal: B. 12.140-2019

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

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 con Cedro a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.


El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Verano

La llegada del verano alarga
los días y acorta las noches.

Siempre he visto esto
como una oportunidad
de ser creativa.





*Las noches siempre
son más cortas, pero
mucho más intensas
en esta época.*

EL COMIENZO
del
Verano
en junio
para mí

ES UN «CACAO MENTAL»

El comienzo del verano en junio para mí es un «cacao mental», como diría mi abuela. Por una parte, me emociona: me imagino ya echando la toalla en la arena y oliendo sin parar las cremas solares, los perfumes de coco... Por otro lado, me sobreviene un estrés horrible porque comienzan los exámenes finales del curso.

Seguro que habéis tenido el pensamiento de: 1 de junio, un sol brillante, de repente sientes que de verdad es verano y empiezas a percibir en tu entorno shorts, vestidos monos, sandalias de todas las formas y colores... ¡Instagram se llena de outfits maravillosos que nos hacen soñar! Al menos a mí... Cinco minutos en la red social son suficientes para imaginarme mi verano perfecto con unos outfits más planeados que toda mi agenda de un año.

Enseguida todas las conversaciones giran en torno a los mejores planes, los mejores destinos, dónde puedes tomar el sol para coger moreno si vives en el centro de la península...

Y vuelvo a poner los pies en la tierra dándome cuenta de que tengo por delante días enteros sin salir de la biblioteca y mi outfit estará marcado por el moño que llevo haciéndome todos los días para estudiar cómoda.

¡Eso sí!

**EL DÍA DEL EXAMEN SIEMPRE ME
PONGO GUAPA, CON EL PELO LIMPIO Y
MAQUILLADA.**

**PORQUE SI VOY A SUSPENDER
EL EXAMEN,**

*lo suspenderé
con mis
mejores galas.*



NADIE QUIERE QUEDARSE

en

Casa
cuando

ES VERANO



Buscamos salir a la calle a coger vitamina D. Cuando pienso en esto, me doy cuenta de lo afortunados que somos de tener como hogar este planeta. La Tierra nos da muchos más placeres en verano de lo que creemos: ese gustito de estar medio al sol, medio a la sombra; sentir la brisa del mar, oír el ruido de las olas; pisar el césped fresquito... Qué pena que no lo cuidemos, que los océanos estén llenos de plástico o que el verano sea la época con más incendios forestales. Creo que ahora es el mejor momento para tomar conciencia y reaccionar. Poner nuestro granito de arena como ciudadanos del mundo.

Cuando empieza el verano, siempre me vienen a la cabeza recuerdos de cuando era pequeña y mi abuelo nos partía melón a mi hermana y a mí, y nos lo llevaba al borde de la piscina. O cuando me plantaba un delantal y me metía en la cocina con mi abuela a hacer albóndigas. Aunque creo que lo mejor era cuando mis abuelos venían de hacer la compra y, al ayudarles a colocar todo, veía que nos habían comprado nuestros cereales favoritos, ingredientes para hacer un brownie o bolsas llenas de chuches.

*Son curiosos los momentos
que se quedan grabados en la
memoria,*

**PARECEN NO TENER SENTIDO, PERO AUN ASÍ AHÍ ESTÁN
OCUPANDO PARTE DE TU CEREBRO.
TENDRÁ ALGUNA RAZÓN.**

LA ESTACIÓN

te

incita

A REFLEXIONAR

Aunque nuestro calendario nos marque que el año acaba en diciembre, yo tengo la sensación de que realmente acaba en el comienzo del verano. Y este es un descanso para poner en orden tus ideas, pero también para desconectar de ellas y divertirte. Después, cuando el verano llega a su final, podemos estar preparados para afrontar nuevas rutinas.

Me encanta esta idea de que el verano te permite hacer cambios, impulsarte a tomar nuevas decisiones.

Es diferente a los propósitos del año nuevo: aquí puedes ir con calma, no haces una lista ni te marcas unas fechas.

La música es fundamental en verano. Sin ella, ¿cómo podríamos transportarnos a nuestras propias escenas de película o cómo bailaríamos en las fiestas? Y si a esto ya sumas una hamaca y una puesta de sol, tenemos el cóctel perfecto.

Después de esto, estoy tan impaciente por la llegada del verano que no veo el momento de concluir con mis responsabilidades y sumergirme en estos tres maravillosos meses que me esperan.

¿Qué ideas se me ocurrirán?

*¿Cuántas cosas
querré cambiar?*



Estoy deseando verlo.

MIS favoritos DEL VERANO



¡E n esta estación del año tengo muchos favoritos! Será porque me emociona que ya es verano y todo me parece increíble.

1. Primero os quiero decir que, desde que empieza la época de calor, soy adicta a los **vasos de agua con mucho (muchísimo) hielo**. También a los granizados de limón.
2. **El abanico** es mi gran aliado durante todo el verano. Siempre llevo en el bolso un spray refrescante para la piel y de seguido me abanico. Es lo mejor para soportar los 40 grados que hace en la calle.
3. Querido **gazpacho fresquito** de mi abuela: te necesito. ¡Ay! Ir a ver a mis abuelos en vacaciones significa beber como si no hubiese un mañana el gazpacho bien frío de mi abuela. ¡Qué cosa más rica, por favor!






































4. **Crema solar de 50+**, ven a mí. Sin duda, es uno de mis favoritos del verano. Así evito quemarme la piel y prevengo arrugas en el futuro.
5. **La canción del verano.** Me guste o no, siempre acabo sabiéndomela perfectamente. Es mi favorita, aunque no dura mucho en el ranking...
6. Mi favorito de maquillaje es el **tinte para cejas**. Qué maravilla. Si en invierno me maquillo poco, en verano ya nada. Pero tener unas cejas arregladas ayuda a verte muy bien sin llevar maquillaje. Es un truco de «buena cara». ¡Os animo a que lo probéis!
7. Elijo los **vestidos cruzados** con estampados como prenda de ropa favorita. Son divertidos, fresquitos y cómodos. Y tardas cero coma en ponértelos. ¡No se puede pedir más!
8. **RE-BA-JAS.** Oh, sí. Soy muy fan de las rebajas de verano, más que de las de invierno. Será porque en agosto cuesta menos comprar que en pleno enero. El caso es que siempre voy al centro comercial con mi madre, mi mejor consejera para saber si me queda bien o mal lo que me estoy probando y quien también me guía por el buen camino. Una madre nunca miente.

9. Llegó el momento de estrenar **vestidos de fiesta** de verano. Hago un plan sí o sí en el que pueda ponerme esa prenda que llevo reservando o esos tacones que llevan esperando demasiado la «ocasión perfecta».
10. Ahora es la única época en la que, ¡por fin!, puedo ponerme ese **iluminador oscuro** y dorado que tanto me gusta, porque ya no parece que me ha hecho el contouring mi prima de cuatro años.
11. No puedo despedir esta lista de favoritos de verano sin antes mencionar el **bronceador**. Ese mismo que me he negado a utilizar durante junio y julio porque quería ponerme morena de forma natural, pero llegado agosto... no quiero volver a la universidad igual de blanca que me fui. Utilizo siempre un bronceador con protección 50+.
12. Por último, y aunque sé que la mayoría de mis favoritos son de comida..., el cono de **helado** con una bola de chocolate fondant y otra de turrón... ¡me gusta demasiado!





junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
						
						
						
						

Story time

EXÁMENES

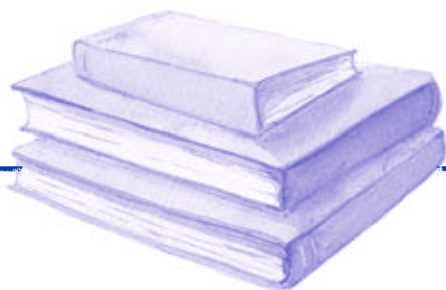
He querido añadir este Story Time porque me parece curioso. Mi época de exámenes comienza unas dos semanas antes de tener el primero. Siempre empiezo tranquila, sin estrés, creyendo que voy con mucho tiempo... ¡Y de repente me quedan cuatro días para el examen y empiezo a agobiarme! En este punto, me desespero tanto que hasta empiezo a tomar café. Y eso que a mi cuerpo le sienta fatal... Me pone demasiado nerviosa y luego me da el bajón de cafeína. El té helado me funciona muchísimo mejor, y si lo acompaño de un trocito de chocolate negro, ya me siento imparable.

Cuando pienso en las temporadas de estudio intensivo, recuerdo sobre todo la época de selectividad. Sin lugar a dudas, nunca he estudiado tanto como para esos exámenes. Me ponía en el escritorio muy seria, empleando todas mis fuerzas para concentrarme, y cuando leía la frase y me trababa, empezaba a llorar. Ahora lo pienso y me hace gracia.

Llorar de rabia, impotencia... es mi método anties-trés, y ¡qué bien me funciona! Mi abuelo me vio una vez y se acercó a mí. Nunca se me olvidará lo que me dijo:

«Si lloras a solas es porque realmente lo que haces te importa muchísimo».

DESDE ENTONCES SIEMPRE RECUERDO SU FRASE Y, CUANDO ME OCURRE, ME SECO LAS LÁGRIMAS, Y VUELVO A PONER CARA DE SERIA PARA CONCENTRARME.



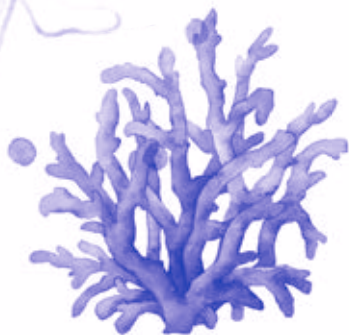
Os voy a contar una anécdota con un examen que no he mencionado nunca. Estaba en segundo de bachillerato, en un examen final de Química, cuando, después de hacer seis veces un ejercicio de electroquímica, no me salía un resultado lógico. Me frustré tanto que empecé a llorar en plena clase y mojé la hoja del examen. Mi profesora, Lola, se me acercó e intentó calmarme y ayudarme. Al final me dio una hoja en blanco para hacer el ejercicio y no lo tuve bien, ¡pero aprobé el examen! Con eso me quedo. Quiero añadir

en esta parte que, gracias a profesoras como Lola y otras que tuve en el instituto, conseguí inspiración para dar lo mejor de mí. Estuve rodeada de mujeres fuertes como mi profesora de Francés, Ángela, o mi profesora de Biología, Macu.

LOS BUENOS PROFESORES SON UN TESORO

Todavía no puedo decir que hayan acabado mis periodos de estudiar para exámenes finales. Pero lo que sí tengo seguro es que de cada situación intento darme con lo mejor, aprender algo, y aunque no acabe saliendo bien...

*¡celebrar que los exámenes
terminan en verano,
suspendas o apruebes!*



*Apunta aquí tus celebraciones
de fin de exámenes más memorables*



FECHA	CÓMO LO CELEBRASTE