ANA GARCÍA
DEL BARRIO

Divina de la Mente

DESCUBRE TU CAMINO DE
TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Planeta

ANA GARCÍA
DEL BARRIO

Divina de la Mente

DESCUBRE TU CAMINO DE
TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Planeta

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

© Ana García del Barrio, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

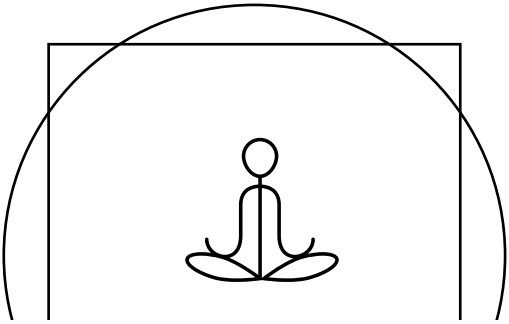
© del diseño del interior: © Diego Carrillo
© de las ilustraciones del interior: © NotionPic / Shutterstock, © Ana Vasco

Primera edición: mayo de 2021
Depósito legal: B. 4.706-2021
ISBN: 978-84-08-24229-1
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Black Print
Printed in Spain – Impreso en España

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

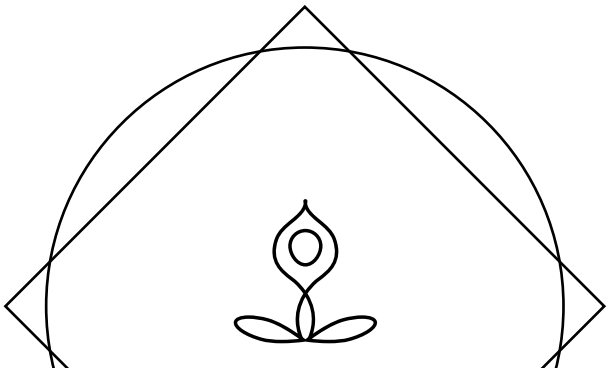
Índice

De la oscuridad a la luz 17
Mi derrumbe 27



PRIMERA PARTE
LA INMERSIÓN EN NOSOTROS MISMOS

1. El desalineamiento interno 47
2. Dejarse ir 55
3. Acercarse a uno mismo 63
4. La magia de hacer lo que amas 69



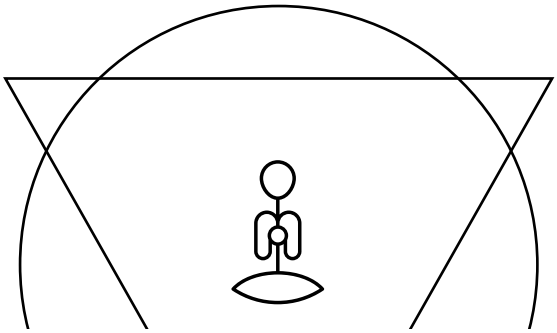
SEGUNDA PARTE

LOS PILARES DEL CAMBIO

1. Tu cuerpo, tu templo: enseñanzas del yoga 89

2. Calmar la mente: liberarnos de patrones, obligaciones y miedos 115

3. La conexión con tu espíritu: los tesoros de la filosofía oriental 159



TERCERA PARTE

MEDITACIONES PARA TU DÍA A DÍA

1. Crea tu espacio sagrado 209

2. Para empezar el día 213

3. Para acabar el día 221

4. Para momentos difíciles 233

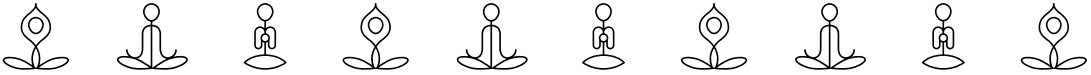
5. Para amar incondicionalmente 241

Epílogo 249

Agradecimientos 261

Bibliografía recomendada 265

Índice de meditaciones 269



De la oscuridad a la luz

Durante muchos años no supe ni quién era ni qué quería hacer con mi vida. No encontraba un propósito a nada de lo que hacía y sentía que todas las decisiones que había tomado hasta la fecha, buenas o malas, estaban desconectadas de quién era yo. Estaba desesperada, sobre todo conmigo misma, y perdida en una profunda oscuridad.

En el 2012 toqué fondo y mi vida se desmoronó. Tenía treinta años. Desde 2010 vivía en Australia con mi entonces marido, Fernando, del que estaba distanciada emocionalmente. Me encontraba como una mierda a nivel físico: enfermaba cada dos por tres y lloraba sin motivo en los baños de la oficina. Estaba sumida en una depresión de la que nadie tenía noticia y sentía que mi vida iba cuesta abajo y sin frenos.

Mis reacciones emocionales eran impredecibles: ante un hecho insignificante lo mismo podía

deshacerme en un mar de lágrimas como responder con agresividad o tener un ataque de pánico. O me quedaba petrificada cuando necesitaba ponerme urgentemente en movimiento. Entonces, la ola del momento me revolvía a su antojo hasta que, sin que yo pudiera hacer nada para evitarlo, decidía escupirme en cualquier lugar de la orilla hecha un cuadro.

Desde fuera, mi vida era absolutamente normal, afortunada de hecho. Tenía trabajo, pareja, venía de una familia normal sin traumas aparentes y ganaba lo suficiente para pagar el alquiler, la comida e incluso algún que otro capricho. **¿Por qué me sentía vacía, perdida, insegura y sin ilusión?**

Como provengo de una familia que durante generaciones ha hecho frente a muchas dificultades para salir adelante, la culpabilidad me martirizaba. «No valoras lo que tienes»; «Si hubieras pasado por una guerra, se te quitarían estas tonterías»; «Estos problemitas tuyos son estupideces comparados con las desgracias que hay en el mundo», me decían las voces en mi cabeza.

Además, miraba alrededor y parecía que todo el mundo tenía un plan de vida perfectamente trazado y que funcionaba de maravilla. Me imaginaba a la gente saludando feliz y sonriente desde el tre-

necito de Barrio Sésamo, sobre vías que tenían un destino certero. Por el contrario, mi vida era más bien como el videoclip de *Wrecking Ball* de Miley Cyrus: yo demoliendo todo lo que había construido a mi alrededor. Aquel contraste entre lo que veía fuera y lo que me sucedía dentro me hacía sentir aún más sola y encerrada en las mazmorras de mi existencia.

Y, encima, como guinda del pastel, me asediaba el insomnio. Vivía como una zombi, ingiriendo grandes dosis de cafeína para compensar las noches en vela y la resaca del día anterior. **¡Imagina con qué buen cuerpo me levantaba después de haber cenado una botella de vino, unos mejillones en lata y, de postre, una pastilla para dormir!**

A veces, en medio de una reunión de trabajo me sentía desconectada, como si no fuera yo la que estaba presente. No sabía qué hacía ni cómo había llegado a aquella sala. Debo reconocer que tenía mérito ser capaz de funcionar en aquel estado, salir cada tarde de la oficina sin haber perdido mi trabajo.

Ansiaba dar valor a mi vida y sacudir mi desesperación como si fuera una tontería insignificante, una mota de polvo en el abrigo. Pero lo peor de todo era que no sabía qué hacer para poner remedio a aque-

lla sensación, que no tenía fuerzas para intentar salir del pozo.

¿De dónde venía todo aquello? ¿Cómo y cuándo iba a encontrar la puerta de salida entre tanta oscuridad?

La respuesta a aquellas preguntas se hizo esperar: el proceso de ordenar mi vida fue gradual y, muchas veces, fue el resultado de pruebas y errores. **No hay una píldora universal que funcione para todos los seres humanos porque, para encontrar nuestro propósito en la vida, tenemos que empezar por conocernos.**

En mi caso, encontré en el yoga y en la meditación las vías para mi autoconocimiento, para llegar a lo más profundo de mi ser. Gracias a estas disciplinas he aprendido a crear las condiciones para mantener un estilo de vida físico, mental y emocional sólido y sostenible en el tiempo, y he descubierto nuevas vías de percepción y entendimiento. También encontré en las técnicas de visualización, ejercicios para evocar estados de bienestar, la posibilidad de redirigir mis emociones y de crear efectos positivos en mi interior a demanda. Además, la programación neurolingüística (PNL) me reveló formas

de eliminar barreras mentales y bloqueos y de transformar mi realidad modificando el sentido que daba a lo que me sucedía. En definitiva, retomando, en la medida de lo posible, el control sobre mi mente y mis emociones.

Con este libro quiero compartir contigo lo que, en su día, me ayudó para ir desde la oscuridad a la luz. Estos son los apuntes de mi transformación y, si quieres, los de la tuya: en sus páginas encontrarás ejercicios, reflexiones, preguntas y contemplaciones que sirven como portales hacia tu interior y hacia otras formas de interpretar tu realidad que te ayudarán a descubrir nuevas perspectivas. Se trata de herramientas que me han servido mucho y que sigo utilizando en mi día a día y con personas con las que trabajo como *coach*.

No te preocupes si no tienes experiencia previa meditando. Como veremos, la meditación es una herramienta más accesible y fácil de utilizar de lo que pensamos. En este libro te ofrezco formas para realizarla en cualquier momento y lugar de manera espontánea.

Además, a lo largo del libro iré desgranando lo que he aprendido a través de mi propia experiencia, porque es la que de verdad conozco. Desde mi punto de vista, solo podemos entender el presente si com-

prendemos de dónde venimos, y solo podemos construir el futuro que queremos si vivimos nuestro presente plenamente, le extraemos todo el jugo y nos orientamos con ilusión e intención hacia delante.

Por esta razón, verás que en algunos pasajes vuelvo hacia atrás con la intención de examinarme y de desenredar la madeja de mi vida. El objetivo de esta indagación es identificar las creencias que adopté en la infancia; los muros que construí con mi mente y que sigo derribando cada día.

Juntos viajaremos atrás en el tiempo y nos iremos parando en diferentes momentos de mi vida que me han ido revelando quién soy y que dan sentido a lo que ocurrió después. Muchos de estos sucesos los he desvelado con ayuda de psicólogos, en sesiones de *coaching*, después de meditar, fregando los platos, paseando por mi barrio, escribiendo este libro… Algunos son situaciones cotidianas que, en su día, pasaron desapercibidas, pero ahora veo que me han dado pistas para comprender **de dónde vengo, dónde estoy y adónde me dirijo; qué me gusta y por qué; de qué me alejo y por qué; cuáles son mis tendencias naturales y cuáles de ellas me sirven hoy en día y cuáles no.** Todas estas preguntas las he empezado a responder gracias a que toqué fondo.

Es probable que también hayas vivido experiencias similares a las que cuento, a tu manera y en tu propio contexto. Mientras lees este libro, quizás recuerdes pasajes de tu vida que estaban enterrados en tu memoria. Tal vez sean reminiscencias de tu niñez que ahora, de repente, tienen un significado distinto para ti. A lo mejor, la nueva interpretación de ese recuerdo todavía no se ha manifestado, pero sabes que está esperando el momento adecuado para aflorar.

Te recomiendo que leas este libro pausadamente para que puedas prestar atención a lo que despierta dentro de ti.

Con este libro me gustaría mostrarte que **tienes todas las herramientas necesarias para transformar tu estado emocional cuando lo necesites:** puedes atraer, invocar, llamar y recordar sensaciones para transformar tu ánimo. Puedes calmarte o llenarte de energía. Puedes dotar de intención y propósito las actividades triviales de tu vida y aportarle así profundidad y color. Verás como tu vida, sin necesidad de cambios externos, comienza a transformarse.

Nadie mejor que tú sabe cómo cuidar de ti, lo que te hace sentir bien y lo que necesitas en cada momento. Utiliza tu mente para adaptarte sabiamente a las situaciones que te plantea la vida; sírvete de tu cuerpo para acercarte aún más a ti y con tu espíritu recupera la conexión contigo mismo, con los demás y con el todo.

Cada momento
es una oportunidad nueva
para hacer de esta vida
lo que queremos que sea.

Aunque no soy psicóloga y este libro no pretende sustituir la psicoterapia, sí que puedo asegurarte la eficacia de las prácticas que encontrarás en sus páginas. Yo misma sigo realizando estas prácticas en muchos instantes de incertidumbre, cambios, alegrías y desesperanzas y, créeme, me ayudan. He diseñado cada uno de sus ejercicios desde el lugar emocional en el que me encontraba en cada momento, todos muy diferentes entre sí. Sin embargo, todos tienen en común una cosa: son un portal para explorarnos, conocernos y refinar nuestra actitud ante el mundo.

Por último, me gustaría invitarte a hacer todo lo que sientas con este libro: escribe, señala, subraya, dibuja, tacha… **¡Sácale todo el jugo que necesites y hazlo tuyo!** Espero de corazón que te acompañe en diferentes capítulos de tu vida, que sea tu compañero de viaje en tus altibajos, tu refugio allí donde te encuentres. Ojalá sus páginas te inspiren y te ayuden a emprender el camino hacia ti mismo. Y recuerda siempre: esta es tu vida; puedes hacer de ella lo que quieras.