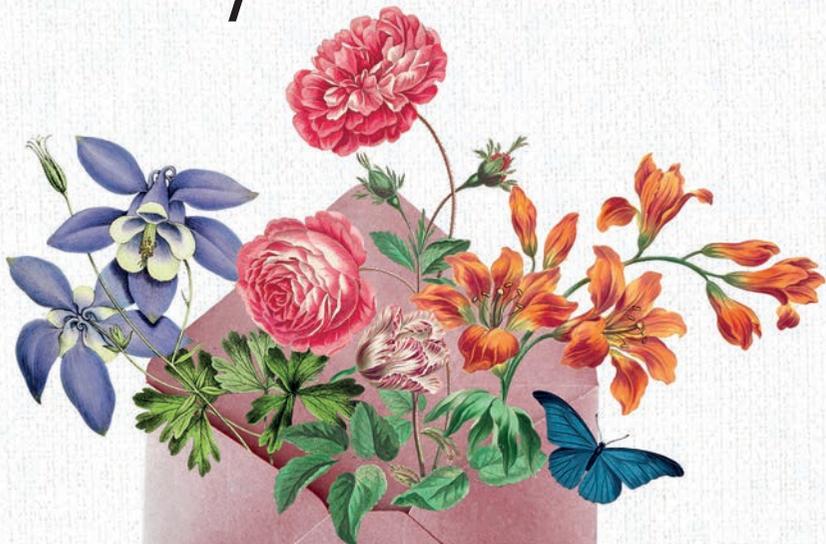


Raquel Perera



PARA QUE NO TÈ OLVIDES

*Cómo afrontar la vida
con valores y autoestima*


ESPASA

RAQUEL PERERA

PARA QUE NO TE OLVIDES



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

© Raquel Perera, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: Planeta Arte & Diseño, a partir de las imágenes de:

© Mgnovenia / Shutterstock , © Teddy, © National Gallery of Art, © Biodiversity

Heritage Library, © Aew / Rawpixel

Recurso de imagen: © Shutterstock

Primera edición: junio de 2023

ISBN: 978-84-670-6904-4

Depósito Legal: B. 9.593-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

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

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	15
CARTA A MIS HIJOS	21
1. CAUSA Y EFECTO	37
2. DE LA DEPENDENCIA A LA LIBERTAD	55
3. AMOR PROPIO, AUTOESTIMA	75
4. EMOCIONES, SENTIMIENTOS	91
5. TRISTEZA, DOLOR Y SUFRIMIENTO	113
6. CREENCIAS, VALORES Y PRINCIPIOS	133
7. AMOR, FAMILIA Y AMISTAD	163
8. FELICIDAD	195
AGRADECIMIENTOS	217

I

CAUSA Y EFECTO

**Creemos que somos lo que hacemos pero, en realidad
nacimos haciendo lo que verdaderamente somos.**

RAQUEL PERERA

Raquel Perera Navalón nació un 23 de marzo de 1975, a las once de la noche en un hospital de Madrid. Mi piel morena y mi llanto robusto determinarían un carácter fuerte y difícil de domar. El amor que tejieron mis padres para tenerme me convirtió en una privilegiada desde el momento en el que respiré por primera vez. He mantenido que gran parte de lo que soy se lo debo a ellos, mis dos columnas vertebrales. Fueron los que determinaron la tierra donde iba a cultivar mi personalidad, mi temperamento, algunas de mis creencias, así como mi altura moral. Ciertamente he ido cambiando con los años, he madurado, aprendido y evolucionado, pero también queda mucho de esa pequeña que miraba la vida con los ojos de la inocencia y la ilusión, y que un día se levantó creyéndose una marciana para siempre. Me considero una persona alegre y con sentido del humor, comprometida, amorosa, bastante empática y asertiva, confiada en general, tímida, aunque no lo parezca. Desde niña fui muy curiosa con los aprendizajes, lo quería saber todo y me encantaba aprenderlo todo. Soy bastante inquieta de pensamientos. Sensible

pero fuerte. Ser madre me ha convertido en una persona más paciente y mucho más generosa.

Hijos, gracias por la parte que os toca.

A pesar de mis miedos, me considero valiente y decidida, aunque cada vez soy menos impulsiva. Cuando tomo una decisión, ya está bastante meditada. También intento ser consecuente y coherente con mis comportamientos. Soy una persona de palabra, me gusta cumplir con lo que digo. Desordenada para algunas cosas, perezosa para otras tantas, disfruto mucho cuando estoy a solas conmigo misma. Pese a que no me guste, tengo que confesar que soy orgullosa en ciertos momentos. A veces tengo un pronto muy incomprensible para los demás. Soy de temperamento fuerte. Intento ser justa, aunque eso a veces conlleva decirle o darle a alguien algo que no es lo que espera de mí.

La honestidad es vital para mí, trabajo mucho para lograr ser honesta en mis actos y palabras. Me gusta compartir lo que soy y lo que tengo. Creo que soy buena amiga y buena persona, en general —sé que siempre puedo ser mejor y en ello estoy—, cuando le fallo a un amigo, a un familiar o a un conocido, pido perdón y me esfuerzo en no fallar de nuevo, pretendo que mi margen de error en las cosas que hago sea cada vez menor.

Cuando asumo una responsabilidad, soy muy consistente con ella. A veces soy inteligente y otras no tanto. Me dejo engañar por mí misma y por los demás en ocasiones para no enfrentarme a algo. Soy una enamorada del amor en toda la amplitud de la palabra y de la inteligencia emocional. No podría vivir sin amor y sin humor. El sentido del humor es impres-



cindible en mi vida, me salva de muchos dramas inútiles. Me gusta encontrarles el lado positivo y gracioso a las cosas. También bailar, y no entiendo el mundo sin música.

Sabéis que soy algo «payasa» y que no pierdo la oportunidad de realizar *performances*, inventarme canciones para vosotros y haceros bromas casi de forma habitual.

Uno de mis estados ideales es caminar descalza, despeinada y sin sujetador. Incluso por alguna razón que desconozco, hay momentos donde necesito despojarme durante un tiempo de los collares, pulseras y anillos que llevo, como ahora mientras escribo el libro. Me gusta la palabra libertad. También soy maestra en meter la pata y perder los modales. A menudo me enamoro de lo complicado y me olvido de los enfados rápidamente sonriendo entre medias a mis enojos. Suelo ser impuntual, algo que debo mejorar con urgencia. Reconozco mi imperfección. He traicionado sin querer y he querido sin traicionar. En definitiva, me acepto en muchos sentidos y en otros menos, pero me esfuerzo por cuestionarme amorosamente porque es mi forma de poder evolucionar y conocerme más. Mi intención y objetivo es conseguir ser cada día mejor. Aspiro a llegar a ser una persona íntegra.

Mis padres tuvieron la habilidad de darme una educación donde desde muy pequeña me hicieron responsable de mis decisiones. Su huella me servía como guía, pero nunca con la inten-

ción de condicionarme a ser como ellos. Qué importante es conocerse a uno mismo y qué importante también poder hacerlo desde un punto de partida familiar estable y sano. Cuando tienes una infancia donde los momentos felices se instalan en los recuerdos más recurrentes, te enfrentas a la vida con otro talante, como si llevaras una red casi invisible por debajo de ti, pero lo suficientemente fuerte como para rescatarte de cualquier caída. Eso son mis padres para mí, eso que siempre está y no siempre se percibe. Lo que muere y mata por mí sin que haya una razón aparente o concreta. Ellos me dijeron una vez que siempre estarían, y hasta hoy así ha sido. Y, claro, si hay algo que deseo perpetuar en mi árbol genealógico se parece mucho a eso.

Deseo que convirtamos esto en una sucesión como las herencias de las joyas de la Corona, que pasan de reyes a reyes con la misma pulcritud, a modo de legado de quienes nos precedieron y que dejaremos a nuestros descendientes en esencia de todo lo divino y humano de nuestro existir. Ojalá lo consigamos y sepa trasmitiros mi incondicionalidad y mi amor férreo por vosotros dos.

De pequeña tuve una conversación con mis padres y más o menos les dije:

—Me estáis educando vosotros, pero va a llegar un día donde yo también os voy a tener que educar. Cuando llegue el momento, quiero que sepáis quién soy y qué cosas me mueven, me intrigan, y amaestraros en cosas que vosotros no sabéis para

poder manejar mi personalidad de una forma justa sin compararme con mis hermanos. Porque aunque mis hermanos y yo compartimos las mismas enseñanzas, somos seres distintos en esencia, y esto es muy importante tenerlo en cuenta.

Debo decir que fueron unos alumnos muy aplicados con un meritorio ypreciado sobresaliente como nota.

Espero con ansias poder también ser educada por vosotros cuando toque.

Para educar a otros es imprescindible conocerse a uno mismo, y así mi curiosidad por el mundo y mi inquietud por saber cuál era el sentido de mi existencia hizo cuestionarme quién era yo, con independencia de mis padres y el hogar que me habían dado. ¿Por qué estaba en este mundo? Me obsesionaba el funcionamiento de la mente, y observar el comportamiento humano era el mayor de mis entretenimientos. La mejor forma de pasar mi tiempo era divagando sobre qué es lo verdaderamente importante en la vida. Se me iban las horas pensando, imaginando, fantaseando, como cualquier niño, pero me paré en seco ante una pregunta: ¿quién soy yo?

Alrededor de los doce años empecé a darme cuenta de que todo lo que había vivido estaba sujeto a la vida que mis padres me habían dado —y que no dudaba que me hacía tremendamente feliz—. En realidad, me estaban nutriendo con grandes lecciones y ejemplos, pero un día descubrí que podría

seguir aumentando mi propio castillo de principios y creencias —algunas de las cuales distaban de las heredadas de mis padres—. Sentí que podía tener un criterio personal, mis experiencias, que mis aristas y mis vértices estaban supeditados en parte por la educación que ellos me estaban dando, pero también había un pilar que debía sujetar yo misma y completarlo con nueva información para seguir definiendo mi identidad.

Mis padres habían nacido en unas circunstancias diferentes a las mías. No tuvieron la oportunidad de acceder a la universidad, por ejemplo, ellos tuvieron que trabajar muy jóvenes y formarse al mismo tiempo que trabajaban. Y aunque vienen de familias unidas, se independizaron muy jóvenes y la educación en emociones era prácticamente nula. Yo he tenido la suerte de vivir muy cómodamente, me considero una mimada, pero no tanto en cosas materiales —aunque reconozco que no me faltó de nada—, sino en afecto. El amor se desbordaba en mi casa a raudales. Y ese amor lo llevo impregnado en mis andares por la vida, pero también esos andares quisieron atreverse a caminar por senderos donde mis padres jamás habían transitado.

Me sorprendió ver cómo me desenvolvía de bien ante las situaciones de adolescente y adulta, y caí en la cuenta de que los valores de honestidad, bondad, respeto y amor que había mamado en el seno de mi familia eran en gran parte los causantes de que pudiera caminar segura y decidida, evitando y esquivando los peligros con gran esmero.

Reconozco que mi personalidad es atrevida aunque prudente, tiendo a lanzarme cuando deseo algo, peleo mucho con

ese miedo que paraliza, así que todo lo que mis padres me hacían reflexionar ante la ceguera de mi atrevimiento me ha salvado de alguna equivocación considerable. Pero he de decir que algunos errores también han sido vitales para mi aprendizaje, porque si cometerlos los asociamos exclusivamente a nuestra persona, vamos a limitar nuestro crecimiento. Hay que rendirse ante el error y aprender de él. Y diferenciarlos muy bien.

Un día alguien me preguntó si me gustaría que vosotros no cometierais errores, a lo que yo respondí:

—Me gustaría que eligieran bien sus errores. Porque los hay necesarios que indudablemente te empujan a ser mejor, a aprender y retomar el camino casi sin lesiones y, por otro lado, hay errores de los que apenas se aprende y te cambian la vida para mal haciendo que tu destino tome rumbos imposibles de reconducir y sin retorno alguno. La vida ahí se moverá bajo la influencia del arrepentimiento, el fracaso y la desgracia.

Por tanto, hijos míos, podéis cometer muchos errores en la vida, excepto uno: aquel que os destruya.

Para elegir bien los errores tiene que haber una ética consistente en la forma de vivir. Es fundamental que nos preguntemos quiénes somos, conocernos es el mayor tesoro que vamos a encontrar. El ordenado soporte emocional que se trenza en los primeros años es sumamente importante para desempeñar de forma efectiva y satisfactoria cualquier función, ya sea pro-

fesional o personal. Las capacidades emocionales suman muchos puntos en el éxito en la vida —hablaremos más adelante del éxito y de lo que puede llegar a ser para las personas—.

El camino hacia mi crecimiento personal lo descubrí muy temprano, viajando por los libros de psicología cuando apenas tenía doce años, de ahí que cuando llegó el momento de tener que decidir qué quería estudiar en la universidad, no dude en escoger Psicología. Una carrera que por aquel entonces parecía estar relegada y asociada a la «locura», y donde no había prácticamente ningún uso por parte de la sociedad. Yo no sabía si me iba a dedicar a ello, pero lo que sí sabía es que quería conocer lo que tenía que contarme. Y gracias a ella he podido desmembrar la mayoría de las capas del comportamiento humano —especialmente el mío— y entender muchas de las incongruencias y desintegraciones que cometemos en nuestro día a día. Me ha hecho sujetarme al propósito que todos debemos tener en la vida.

Desde pequeña he tenido claro que uno viene al mundo a dejar algo, en mayor o menor medida, pero a dejar una huella. El gran reto es definir nuestra misión y hacer de ella una causa noble donde puedan siempre recordarnos. Pueden ser dos personas o dos mil millones, pero lo importante es dejar valor en nuestro paso por el viaje de la vida. La misión de la humanidad es crear y construir valor, objetivamente su finalidad es ahorrar tiempo y esfuerzo, avanzar siempre hacia adelante para un mayor bienestar colectivo.

Dos de los mayores descubrimientos humanos y pilares de la civilización fueron el lenguaje y la escritura. El cuerpo del conocimiento se produjo a través de la palabra escrita y ha-

blada, y se ha ido transmitiendo de generación en generación. Todo lo que vivimos y cómo lo vivimos es el resultado de cómo vivieron otros seres humanos antes que nosotros. El progreso y la evolución en el mundo se deben a grandes logros de personas que incluso dieron su vida por salvar otras. Grandes científicos, pensadores activistas, investigadores, artistas, escritores, filántropos y un sinnúmero de personajes clave para la humanidad dedicaron y dedican su vida a construir un mundo mejor. Y desde un punto de vista más subjetivo, siempre hay maneras de ascender como ser humano, es bueno para ello poder inspirarse en alguien y ser inspiradores siempre que podamos. Uno puede hacer que el mundo sea mejor desde su pequeño universo, en su día a día y empezando con las personas que tiene cerca. No es necesario trascender al planeta entero. Todos tenemos la capacidad de trascender con nuestros actos cotidianos hacia las personas de nuestro entorno si van impregnados de un compromiso y un significado verdadero. No hace falta tener fama o riqueza ni pasar a la historia para que la vida tenga sentido y deje huella en los demás.



El objetivo de vivir no debe ser enfocado en existir eternamente, sino en hacer de nuestra vida algo que se recuerde para siempre.

Hay una ley universal que me gustaría que tuviéramos siempre presente. Responde al nombre de ley de causa y efecto. Para entenderla, lo primero que debemos saber es que

cualquier cosa que experimentemos es un resultado de algo previo. Dicho en otras palabras: cualquier acontecimiento, comportamiento o decisión está causado por algo y tiene un efecto, una consecuencia. En cuanto a la condición humana, esta ley pudiera ser la cuna de muchos conflictos internos y da sentido a muchas de las cosas que hacemos y a muchas de las cosas que nos pasan. La mayoría de los daños que podemos evitar dependen de saber identificar la causa del problema. Reconocer la diferencia entre el mundo exterior y el mundo interior y aceptarlos, hace que asimilemos de forma más rápida que hay cosas que no podemos cambiar, pero sí elegir cómo queremos que nos afecten. Voy a desvelar uno de mis grandes descubrimientos:



**Nosotros somos la causa de la mayoría de los resultados
que obtenemos, tanto buenos como malos.**

Hay una anécdota que mis padres siempre me recuerdan: cuando algo me salía mal, ante cualquier experiencia negativa o fallo mío, y ante cualquier represalia que caía por su parte, les miraba a los ojos y, con sonrisa picarona y cierta ironía —incorporando las bromas ya desde pequeña— les decía:

—Lo siento, no es culpa mía, yo no pedí nacer.

De esta manera tan descarada descargaba cualquier asomo de responsabilidad por mi parte cargándola únicamente en ellos. Como es obvio, no funcionaba, y eludir la responsa-



bilidad fue otra forma de darme cuenta de que mi crecimiento personal brillaba por su ausencia. A veces sigo haciéndoles esta broma para recordar viejos tiempos.

En caso de que queráis utilizar esta expresión conmigo, aprovecho para deciros que tampoco os funcionará. Yo asumo la responsabilidad de educaros, pero solo vosotros asumiréis la de vuestras decisiones y sus consecuencias.

Quiero explicar un concepto que surge de esta sentencia. Es el de «estar en causa» y que a mí me ha servido y me sirve para reducir, e incluso, eliminar el margen de dolor ante resultados incómodos y angustiosos en mi vida. Fundamentalmente consiste en hacernos dueños de la responsabilidad tanto de nuestras acciones como de nuestras emociones —nosotros somos los que creamos nuestro estado emocional— y aceptar que de alguna manera hemos participado en el resultado de situaciones de nuestra vida —sobre todo en aquellas con malos resultados—. Llegar a interiorizarlo nos hace plenos, mejores, y estaremos moviendo el mundo hacia delante y creando valor. Nadie escapa a la ley de causa y efecto.

Esta ley nos hace responsables de nuestros éxitos y fracasos. Y estar «en causa» es el estado emocional elegido por nosotros y que no depende de las circunstancias externas. Nos podrán limitar físicamente, pero nunca en la vida nos limitarán mental y emocionalmente. Por ejemplo, podrían atarnos a una silla —si alguien es más fuerte y supongamos que quiere para-

lizarnos durante una hora—. Desde el punto de vista físico, poco se podría hacer. Podríamos retorcernos e intentar desatarnos, pero solo conseguiríamos cansarnos. Sin embargo, nadie nos ataría la mente, nadie nos podría privar de la libertad de elegir nuestro estado emocional durante esa hora. Podríamos escoger aceptar la situación y decidir estar en paz, pensando en cosas que nos ilusionan y motivan u optar por hacer que la limitación física se extendiera a la mental, sufriendo y llorando y resistiéndonos a aceptar la realidad durante ese rato. Esa respuesta emocional no depende de nadie excepto de nosotros.



Podemos elegir el estado emocional siempre.
Es un superpoder que tenemos los seres
humanos conscientes.

Sé que es tan fácil decirlo como difícil hacerlo. Lleva tiempo aprenderlo, es cuestión de conocer cómo funciona la mente, cuestión de ser conscientes, de práctica y de voluntad. Porque la programación que existe en el cerebro y las respuestas del sistema nervioso —sensaciones y síntomas físicos— irán en contra muchas veces de nuestra fuerza mental.

Por eso insisto en que ejercitéis la mente a través del desarrollo de una buena estructura de pensamiento y que aprendáis a manejar bien vuestras emociones. Y ahora me preguntaréis:



—Mamá, ¿cuándo empezamos a tener conocimiento de nosotros mismos? ¿Cuándo empezamos a conocernos? ¿Cuándo podemos comenzar a manejar nuestras emociones?

En realidad, hijos míos, el proceso de conocerse dura toda la vida y es gradual.

Desde el mismo momento de nacer comenzamos a almacenar información y a codificarla, pero no es hasta los dos años cuando se despierta en nosotros el concepto del «yo». Aun así, en esas edades todavía no tenemos control del cuerpo ni de las emociones, aunque sí se inicia la fase de querer ser autónomos. Es entonces cuando las experiencias nos dejan un aprendizaje cada vez más intenso y más permanente, sin embargo, no tenemos una cognición plena hasta los catorce o dieciséis años. Es en esa edad cuando podemos decidir si explorar nuestros mapas internos, hacernos dueños de nosotros mismos cada vez más y disfrutar de la aventura del autoconocimiento. Estaremos comenzando ahí el interesante camino hacia el crecimiento personal.

Pasamos de la más total de las dependencias a las avenidas de la independencia y el individualismo. Eso sí, el trayecto estará lleno de obstáculos donde no faltarán grandes dosis de esfuerzo e interés.

El instinto de supervivencia es el primero y más fuerte de los que poseemos al nacer, y se mantiene a lo largo de la vida. De la supervivencia nace el mecanismo de pelea o fuga. Mecanismo que también poseen los animales y que gracias a él

nuestros antepasados se mantuvieron a salvo hace decenas de miles de años. El cavernícola que corría cuando le perseguía un mamut tenía dos tipos de respuesta: o se enfrentaba e intentaba pelear, o huía y escapaba. Resultó muy útil cuando nuestra especie se encontraba con animales salvajes regularmente. La vida moderna nos aleja en concreto de estas situaciones peligrosas, sin embargo, el mecanismo de pelea o fuga se sigue activando cada vez que percibimos una amenaza o experimentamos estrés.

Cuando nos enfrentamos a un peligro grave e inminente, es imperativo que el cuerpo sea capaz de reaccionar de forma rápida y eficaz a través de esta respuesta fisiológica y automática con el fin de protegernos. Ahora bien, con el desarrollo, y a medida que crecemos y empezamos a tener conciencia de las emociones que nos provocan diferentes situaciones, deberíamos distinguir cuándo realmente estamos en peligro y cuándo simplemente estamos anticipando un miedo que no existe. Estas dos respuestas de pelea o fuga se relacionan con dos de las principales emociones: el miedo y la ira. Debajo de la pelea siempre hay enfado —molestia o frustración— y debajo de la fuga siempre hay miedo.

En la actualidad, el mamut podría ser nuestra pareja, un amigo, una tarea escolar, un compañero del colegio, los padres, el dinero, el triunfo... y dependiendo de lo grave que percibamos una situación con ese «mamut», podríamos reaccionar peleándonos —comportamiento activado por la emoción de enfado— o huyendo, escapando y no enfrentándonos —comportamiento provocado por la emoción del miedo—.

Tanto la ira como el miedo son dos emociones naturales que vamos a sentir a lo largo de la vida, lo interesante es lograr saber cuándo realmente están respondiendo a una situación de supervivencia o si tras esas emociones se esconde algo no resuelto que tiene que ver con nosotros mismos. No es igual utilizar el mecanismo de pelea o fuga para salir de una circunstancia donde peligra la vida que dejar que se incorpore en cualquier situación donde nuestra vida está totalmente a salvo. Pongamos un ejemplo: cuando el Titanic se hundía, es más que lógico que se activara el mecanismo de pelea o fuga en cada persona que allí estaba con el objetivo de sobrevivir al naufragio y más que racional pelear y escapar como instinto de supervivencia.

Pero también existen momentos donde la existencia no está sujeta a vivir o morir y, aun así, podemos tomarnos esa situación como amenaza a nuestro bienestar, y dejamos que el mecanismo de pelea o fuga se mantenga una vez activado. Por ejemplo, si estamos con un amigo y comienza una discusión acalorada donde tenemos puntos de vistas distintos, y en un instante de la discusión nos dice que somos unos egoístas e inmaduros o unos torpes ignorantes, si tomamos esto como una amenaza o peligro para una parte de nuestro «yo», se activará el mecanismo de pelea o fuga, y «darle de comer» en este caso sería innecesario, ya que los niveles de estrés y cortisol se elevarán sin una razón real de pelear para sobrevivir. Debemos recurrir a otro tipo de estrategias para manifestar el malestar, dar nuestra opinión de forma determinante con un discurso que mantenga el equilibrio entre el sentimiento de enojo y nuestro autocontrol. Dicho lo cual, está muy bien defenderse para resol-

ver los conflictos, pero hay que estar preparados para saber si ese enfado o miedo lo mantenemos con el único fin de proteger la autoimagen y el ego —ibum!, otra palabra llena de significado—.



Pensar, evaluar, reflexionar y respirar
antes de actuar debería ser obligatorio.

El pensamiento nos ayuda a evaluar el peligro. Es importantísimo gozar de una amplia estructura de pensamiento donde nos enseñen desde pequeños a cómo pensar en lugar de qué pensar.

Hijos, habrá muchas ocasiones en las que vuestro ego os juegue malas pasadas. Tened cuidado porque ya os adelanto que se convierte en un gran enemigo.

Apago el ordenador. Doy por finalizada mi jornada de escritura por hoy y me dispongo a llenarme los ojos con vuestras miradas, que esperan inquietas mi beso de buenas noches. Os abrazo mientras termino de achucharos, sonreiros y besaros.

Os observo ya dormidos. Esa imagen me invita a veros como si fuerais mitad de carne y hueso y mitad de dibujos animados. Reflexiono, y mientras respiro profundo, pienso en lo afortunada que soy.

Termina otro día y con él la gratitud de haberlo vivido.

Buenas noches, os quiero sin remedio.