



VILMA MONTOLIU

# DIVINA MENTE

Una visión optimista  
de la autoestima  
para vivir una vida plena,  
alegre y libre

DIANA

**VILMA MONTOLIU**

# **DIVINA MENTE**

Una visión optimista de la autoestima  
para vivir una vida plena, alegre y libre

Autoconocimiento

**DIANA**

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 continuar desempeñando su labor. 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

© Vilma Montoliu, 2024

© ilustraciones del interior, Vilma Montoliu

© Editorial Planeta, S. A., 2024  
Dentro del sello Editorial Diana.  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: marzo de 2024  
Depósito legal: B. 3.173-2024  
ISBN: 978-84-1119-141-8  
Composición: Realización Planeta  
Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.  
Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

Introducción .....	11
--------------------	----

## PRIMERA PARTE

La autoestima holística .....	15
No te culpes por cuidarte .....	35
Somos energía .....	53
Deshazte de tu antigua versión .....	77
Verme bien, pensarme bien, sentirme bien: gustarme . . . .	91
El optimismo .....	131

## SEGUNDA PARTE

Una actitud optimista .....	135
Observar tus pensamientos .....	155
Sé revolucionario .....	185
El poder de la palabra .....	203
Me despido de ti .....	221
Agradecimientos .....	225

# PRIMERA PARTE

---



## LA AUTOESTIMA HOLÍSTICA

Eres una persona atractiva. ¡Menuda frase para empezar un libro! No, no quiero hacerte la pelota. Te lo digo de corazón: eres una persona muy atractiva. Debes pensar que estoy loca. ¿Cómo puedo saberlo sin conocerte? Muy sencillo, porque todos los seres humanos somos encantadores, hermosos, atractivos y bellos.

¡Espera! Si sientes la tentación de cerrar el libro, no lo hagas. Dame una oportunidad para explicarme. Sigue leyendo porque creo que puedo convencerte.

Cuando paseo por cualquier lugar siempre veo gente guapísima. Mejor dicho: toda la gente que veo es guapa. No, no es que yo viva en un barrio donde todo el mundo sea modelo, actor o cantante. De hecho, vivo en un pueblo muy normal. Lo que pasa es que intento mirar a las personas, los lugares, los animales y las cosas sin juzgarlos. Les doy una oportunidad.

Y ahora me dirás: ¿y qué tiene eso que ver conmigo y con ser o no atractivo? Muy sencillo, porque si regalas esa oportunidad a lo que está fuera de ti, también le das una oportunidad a lo que está dentro de ti.

Hay una frase de Hermann Hesse que es maravillosa, dice así: «La belleza no es de quien la posee, sino de quien sabe amarla y admirarla».

Por lo tanto, cuando paseas y ves un jardín hermoso, la belleza del jardín habla de ti, no del jardín. Porque tienes la sensibilidad de darte cuenta de lo extraordinaria que puede llegar a ser la naturaleza. Todo lo que vemos fuera es un reflejo de lo que tenemos dentro. Por lo tanto, si aprendemos a no juzgar y a enfocarnos en las cosas buenas y positivas, haremos lo mismo con nosotros. ¡En consecuencia, nuestra autoimagen se verá mejorada y entonces te darás cuenta de que eres una persona muy atractiva!

Seguro que te estarás preguntando: ¿y si solo soy capaz de ver las cosas malas?, ¿y si soy incapaz de verme como una persona atractiva? Pues por eso he escrito este libro, para ofrecerte el camino que sigo a diario y gracias al cual puedo afirmar que he construido un estilo de vida lleno de autoestima y optimismo.

## DEFINIMOS CONCEPTOS

### ¿Qué es la autoestima holística?

Primero, empezaremos por el término «autoestima», que es la valoración de uno mismo y está vinculada con el amor que creemos merecer. Todo está relacionado. Si tienes una buena imagen de ti mismo y te valoras, crearás merecer más amor. Si tienes una mala autoimagen, crearás merecer menos amor. Es una ecuación sencilla.

Durante mi adolescencia leí un libro llamado *Las ventajas de ser un marginado*. El protagonista se llama Charlie y está preocupado por su mejor amiga. Ella es una chica hermosa y sensible que tiene como novio a un desgraciado. Charlie habla con su profesor de literatura y le pregunta: «¿Por qué la gente buena sale con personas malas?», a lo que el profesor le responde: «Charlie, aceptamos el amor que creemos merecer». Esa escena representa a la perfección lo que intento explicarte.

De forma consciente o inconsciente, solemos pensar que merecemos muy poco amor. A mí me ha ocurrido. Además, con el tiempo me he dado cuenta de que somos muy duros con nosotros mismos. Lo queremos todo para ayer y eso nos provoca un constante sentimiento de insatisfacción, el cual mancha todas nuestras relaciones (incluida la que tenemos con nosotros mismos).

Si piensas en alguien a quien amas, sabes que se merece todo lo bueno del mundo. Entonces, ¿por qué nos cuesta sentir lo mismo hacia nosotros mismos? Muy sencillo, porque ni nos vemos ni nos queremos como deberíamos.

Segundo, ahora vamos a definir el término *holístico*. Esta palabra quiere decir que el todo es la suma de muchas partes y, para comprender el todo, hay que analizar las partes en conjunto y no por separado. Por lo tanto, una autoestima holística es la imagen que tenemos de nosotros mismos y el amor que nos profesamos en todos los aspectos y planos de nuestra vida.

Cuando hablamos de autoestima, tendemos a quedarnos solamente con la idea de gustarnos físicamente, pero vamos a profundizar un poco más. El concepto de *autoestima holística* es revolucionario porque nos permite darnos cuenta de que somos mucho más que un cuerpo físico y una mente. Si conocemos cada una de nuestras partes, podremos amarnos en mayor profundidad y, por lo tanto, crear una vida más bella y feliz.

Sigamos. Voy a hablarte de las partes que conforman al ser humano y que denominamos planos. Somos mucho más que un cuerpo físico, de hecho, estamos constituidos por cuatro planos. Trae a tu mente la imagen de una pirámide. En la base de la pirámide encontramos el cuerpo físico, que corresponde al plano material. En las partes superiores tenemos —por orden de abajo arriba— el plano emocional, el plano mental y el plano espiritual. Todos los planos se interrelacionan.

Si solo nos ocupamos de uno de los planos que nos conforman, por ejemplo, el físico, es normal que nuestra autoestima cojee. Lo

mismo sucede con la salud. Desde hace relativamente poco tiempo se habla de la importancia de la salud mental junto con la física. Estoy convencida de que, con el paso de los años, también hablaremos de la importancia de la salud emocional y espiritual.

Todos nuestros planos están relacionados. Si hay en tu vida algún evento que afecta al plano emocional, este acabará afectando al plano físico, mental y espiritual. Te pongo un ejemplo fácil. Cuando tenemos estrés en el trabajo suele suceder:

1. **Plano físico:** las cervicales te duelen.
2. **Plano emocional:** estás más irritable.
3. **Plano mental:** tienes pensamientos relacionados con la preocupación.
4. **Plano espiritual:** te sientes desconectado, perdido y sin rumbo.

Para que nos entendamos mejor, voy a explicarte los distintos planos y cómo se relacionan con la autoestima. Vamos a ver una parte un poquito más teórica, pero espero que te resulte interesante. Una vez que hayas introducido los cuatro planos en tu vida, vivirás con mayor profundidad y felicidad. Te lo prometo.

**EL PLANO FÍSICO.** Es el cuerpo que puedes ver y tocar. Generalmente, cuando hablamos de autoestima solo nos referimos a gustarnos y a querernos físicamente. Es importante cuidar de nuestro cuerpo para conocerlo y para amarlo. Hay que comer sano, beber agua y hacer ejercicio. Pero no hace falta obsesionarse con tener una talla en concreto. Lo importante es tener salud.

La publicidad tiende a bombardearnos constantemente con imágenes estereotipadas sobre lo que se considera ser guapo. Tristemente, si no entramos dentro de esos cánones imposibles, parece que no nos merezcamos ser queridos. Por eso querernos es un acto revolucionario, porque te rebelas contra lo establecido. Imagínate

una sociedad completamente homogeneizada: todos nos vemos igual, todos pensamos igual, todos actuamos igual, etc. Sería terrible porque no habría lugar para la sorpresa, para la genialidad, para la inteligencia ni, por supuesto, para la belleza. Es en nuestras diferencias donde radica la gracia, porque ese es tu poder: la capacidad de amar quién eres y de ser único.

En realidad, el cuerpo físico es nuestro vehículo. Es como nos presentamos al mundo. Si estamos en lucha contra nuestro cuerpo, perdemos fuerza. Debemos liberarnos de la esclavitud de la imagen del cuerpo físico. Debemos darle la vuelta a la tortilla para que nuestro cuerpo e imagen jueguen a nuestro favor y no en contra.

Cada vez que te mires al espejo y no te guste lo que ves, recuerda: ¿quién me ha hecho pensar así sobre mi cuerpo? Rebélate ante la respuesta, eres un ser revolucionario.

Además, hoy en día ya sabemos que el cuerpo físico tiene su propio lenguaje. Las molestias emocionales y mentales que podemos tener sin resolver penetran y se manifiestan en el cuerpo. Nuestra salud mejora cuando aprendemos a conectar con nuestro hermoso vehículo para comprender las señales que nos manda. Tu cuerpo es un gran aliado y desea lo mejor para ti. Escúchalo.

En el capítulo cinco te daré ideas para que puedas integrar y cuidar cada uno de los planos.

**EL PLANO EMOCIONAL.** Está íntimamente ligado al plano físico y al plano mental. Como bien indica su nombre, nos referimos a las emociones y estas tienen mucho que ver con nuestra autoestima.

Generalmente, siempre estamos juzgando consciente o inconscientemente todo lo que sucede a nuestro alrededor. Por ejemplo, si nos dan una noticia que consideramos «buena», sentiremos emociones de alegría. Si nos dan una noticia que consideramos «mala», sentiremos emociones de tristeza. Los juicios forman parte de la vida. Probablemente, solo los estudiantes de meditación más avanzados viven sin hacer juicios. Pero debemos darnos cuenta de que

la realidad es neutra y cómo reaccionamos a ella es clave para una vida feliz.

Hace un tiempo conocí a una chica hermosa. Se llama Ana María y concursaba en certámenes de belleza. Si te la cruzas por la calle, sin duda te giras a admirarla. Es esbelta, tiene una cara bonita y un pelo largo y brillante. Pero su mundo emocional se caía en pedazos y tenía la autoestima por los suelos. Había aprendido a cuidarse físicamente, pero no emocionalmente. Lo que la llevaba a entrar en una espiral autodestructiva terrible. Siempre tenía novios que la maltrataban y, aunque ella sabía que esas relaciones no eran buenas, no sabía cómo salir de esa dinámica dañina en la que se había metido por miedo a la soledad y al abandono. Hasta que, debido a una relación tóxica en la que sufrió maltrato físico, se dio cuenta de que no podía seguir igual y pidió ayuda para conocerse y comprenderse a nivel emocional. Empezó a meditar, a disfrutar de nuevos hábitos, y poco a poco fue mejorando su autoestima.

Te cuento esta historia porque es importante comprender que a las personas nos pasan muchas cosas. Cuando ves a alguien en un certamen de belleza piensas: «Si yo tuviera el físico de esta chica, me amaría con locura». Pero después, cuando rascas un poquito, te das cuenta de que somos mucho más que un cuerpo y una cara bonita. Envidiar no sirve de nada, porque simplemente estás proyectando en la otra persona tus carencias. Ni siquiera sabes si la realidad de esa persona es como la imaginas. En un cuerpo, en una mente, en una vida caben muchas situaciones.

Es importante conocer nuestro mundo emocional porque solo se puede amar lo que se conoce. Si te acercas a ti mismo con compasión, lo harás también con los demás y empezarás a encontrar a todo el mundo muy atractivo.

Me imagino que te surgirán muchas preguntas; durante la lectura de este libro veremos cómo conseguir amar y cuidar nuestro mundo emocional.

**EL PLANO MENTAL.** Es sencillo de entender respondiendo una pregunta rápida: *¿Cómo te piensas?* ¡Son tan importantes nuestros pensamientos como nuestros hábitos alimenticios!

Me gustaría hablarte del científico japonés Masaru Emoto y de su libro *Los mensajes ocultos del agua*. Emoto descubrió que las palabras alteraban la estructura molecular geométrica del agua. Expuso las gotas de agua a distintas palabras y las congeló. Algunas las congelaba diciendo palabras como *amor, felicidad, gracias*, etc., y otras, pronunciando palabras como *odio, guerra, muerte*, etc. A continuación, observó esas gotas con un microscopio electrónico y lo que descubrió fue asombroso. Las gotas de agua expuestas a palabras como *amor, felicidad, gracias*, etc., tomaban formas hexagonales fantásticas, francamente hermosas y brillantes. En cambio, las gotas de agua expuestas a palabras como *odio, guerra, muerte*, etc., adoptaban una forma fea y desestructurada. Masaru Emoto pudo observar que las palabras influyen en la estructura molecular geométrica del agua. Los seres humanos estamos compuestos por un 70 % u 80 % de agua. Resulta fácil imaginar que, en este contexto, nuestros pensamientos y nuestras palabras puedan llegar a influir en la estructura molecular de esa agua que nos conforma. ¿Te imaginas qué forma adoptarás si te vas diciendo todo el rato: «Soy un desastre»? ¿O si, en cambio, te dices amablemente: «Venga, tú puedes, un poquito más»?

Puede ser que esto que te estoy explicando te parezca increíble. ¡Te doy una idea! Podrías tomar dos botellas de cristal que tengas por casa. Las llenas con agua de la misma procedencia y las colocas una al lado de la otra en un lugar donde no les dé el sol. Ahora toma dos papelitos. En uno escribe la palabra *amor* y ponlo debajo de una de las botellas. En el otro escribe la palabra *odio* y ponlo debajo de la segunda botella. Espera una semana para observar y probar el agua. ¡Te sorprenderás!

Creo que con este experimento queda muy bien ilustrado el plano mental y la importancia de la calidad de nuestros pensamientos

para cultivar la autoestima. Tratando con las personas en los retiros o talleres, me he dado cuenta de cómo tendemos a machacarnos y a ser durísimos con nosotros mismos. Recuerda mirarte y mirar con los ojos de la compasión y del amor.

**EL PLANO ESPIRITUAL.** Los seres humanos somos seres espirituales. Sí, quizá ahora estarás arqueando las cejas (especialmente, si eres de los que creen no creer en nada), pero permíteme que me explique. El plano espiritual es tu yo más profundo, tu verdadera esencia. Queda lejos del ego y del personaje que todos nos construimos para ir por el mundo. Nuestro yo más profundo reside en el amor y en la mirada amable. Hay una frase que me gusta y que no sé dónde la escuché que dice así: «*Somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal*». La vida es un aprendizaje detrás de otro. Creas o no en una vida más allá de la muerte, comprender que todo lo que nos sucede es para aprender te ayudará a mantener una actitud de cooperación con los sucesos vivenciales.

Veremos cómo cuidar de nuestro plano espiritual para integrarlo en nuestra vida. Pero déjame avanzarte algo: dentro de ti hay una chispa divina que debe ser vista y alimentada. Si cuidas de tu chispa o de tu luz especial, te tratarás mejor y también tratarás mejor a los demás.

Somos la unión de los cuatro planos y, por lo tanto, debemos aprender a cuidar y amar cada uno de ellos. Piensa durante un momento en una mesa. Si a una mesa le falta una pata, ya no es una mesa, ¿verdad? Pues si descuidamos alguno de los planos, nuestra autoestima no se sostiene y cojea. Durante la lectura aprenderemos a conocer, a cuidar y a integrar cada plano para amarnos holísticamente.

Ahora ya sabes qué es la autoestima holística y por qué es un concepto tan revolucionario. A continuación vamos a pasar a otra cuestión. Después de presentarte los cuatro planos que conforman al ser humano, me gustaría que viéramos las cuestiones externas a ti, las cuales podrían hacer decaer tu autoestima.

## EL AUTOESTIMÓMETRO

Hace ya un tiempo me inventé la palabra *autoestimómetro*. Consideraba que era necesario contar con un aparato que midiera nuestra capacidad para querernos. *Autoestimómetro* es la unión de *autoestima* y *termómetro*. Sí, ya sé que no hace falta ser un lince para deducirlo. Usar el autoestimómetro es muy fácil. Pero antes...



**¡Te propongo un ejercicio! Piensa en una persona que consideres que tiene una buena autoestima. ¡Sé que ya tienes a alguien en la cabeza! ¡La primera que te haya venido! Pues bien, apunta tres características de ella que te hacen pensar que tiene una buena autoestima.**

**Cuando hayas apuntado las tres características, podrás ver en qué aspectos te basas, de forma subconsciente, para considerarte una persona merecedora de amor y de una autoestima sana. Y, por lo tanto, entenderás los factores externos que más te afectan.**

Me explico:

- Factor externo n.º 1: aspecto físico. Si has apuntado cosas relacionadas con su aspecto físico («Pienso que tiene una buena autoestima porque tiene los ojos azules y siempre los lleva muy bien maquillados», «Pienso que tiene una buena autoestima porque va al gimnasio y tiene los abdominales como una tableta de chocolate», «Pienso que tiene buena autoestima porque tiene los dientes perfectos»...), ya sabes que eres una persona que pone el foco en ese tipo de cosas y, por tanto, para ti debe ser importante la forma en que te ves físicamente para sentirte amado.
- Factor externo n.º 2: vida laboral. Si has apuntado cosas relacionadas con su carrera profesional («Pienso que tiene una

buena autoestima porque ha publicado cinco bestsellers», «Pienso que tiene una buena autoestima porque da clases en una universidad de élite», «Pienso que tiene una buena autoestima porque se sacó la carrera de Medicina mientras aprendía chino»...), ya sabes que eres una persona que pone el foco en ese tipo de cosas y, por tanto, para ti será importante tu carrera para sentirte querido.

- Factor externo n.º 3: nivel adquisitivo. Si has apuntado cosas relacionadas con sus ingresos («Pienso que tiene una buena autoestima porque tiene un coche carísimo y, además, de un color rojo llamativo», «Pienso que tiene una buena autoestima porque se compró una casa en la playa y su vecina es esa actriz tan famosa», «Pienso que tiene una buena autoestima porque pasa la Navidad en Bora Bora»...), ya sabes que eres una persona que pone el foco en ese tipo de cosas y, por tanto, para ti debe ser importante el nivel de ingresos para sentirte querido.
- Factor externo n.º 4: vida sentimental. Si has apuntado cosas relacionadas con su vida afectiva o sentimental («Pienso que tiene una buena autoestima porque se casó con un hombre guapísimo vestida de blanco», «Pienso que tiene una buena autoestima porque su pareja es una supermodelo muy cotizada», «Pienso que tiene una buena autoestima porque su hijo le besa en público»...), ya sabes que eres una persona que pone el foco en ese tipo de cosas y, por tanto, para ti debe ser importante cómo te tratan los demás para sentirte querido.
- Factor externo n.º 5: salud. Si has apuntado cosas relacionadas con su salud («Pienso que tiene una buena autoestima porque tuvo una enfermedad grave y ha salido más fuerte», «Pienso que tiene una buena autoestima porque hace gala de una salud de hierro», «Pienso que tiene una buena autoestima porque tiene el peso ideal»...), ya sabes que eres una persona que pone el foco en ese tipo de cosas y, por tanto, para ti será importante tener una salud de hierro para sentirte amado.

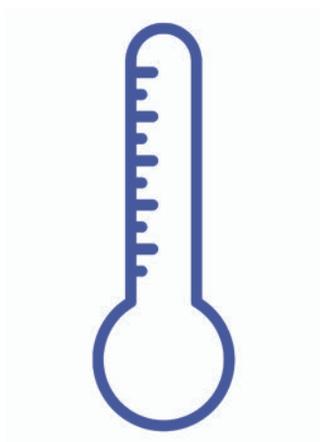
Quizá has apuntado tres cosas de distintas categorías. Está bien, ¡pero fíjate sobre todo a qué cosas has dado importancia! Quizá no has pensado ni en la salud ni en el nivel adquisitivo. Quizá solo has escrito aspectos relacionados con la apariencia física o con la familia.

He aquí, pues, un indicador de los factores de los demás en los que te fijas y, por tanto, de los factores que crees que son importantes para sentirte merecedor de amor. Y eso, querido amigo, ¡es una trampa! Porque no necesitas nada para ser merecedor de amor. Es decir, no hace falta ser guapo, ni ser rico, ni tener una carrera llena de éxitos, ni una salud de hierro. Solo por el simple hecho de estar vivo ya mereces recibir amor, ¡y eso es un hecho revolucionario porque te libera!

Todo en la vida es fluctuante: los ingresos, la fama, el peso, el amor, las relaciones, el estado de ánimo, etc. Todo fluye y todo fluctúa. Por tanto, la autoestima no debe ser diferente. La autoestima también fluctúa porque es imposible desvincularla de los acontecimientos de la vida. Pero mi objetivo es que aprendamos a cuidarla diariamente, como hacemos con nuestros dientes al cepillarlos. Es muy importante darnos cuenta de ello porque sirve para descargar-nos de responsabilidad. En la vida, no todo dependerá de nosotros, pero sí podemos trabajar en la actitud.

Ya eres capaz de identificar qué factores externos afectan a tu autoestima holística. Ahora ya puedes usar el autoestimómetro, lo encuentras dibujado en la página siguiente junto con un espacio para poner la fecha de hoy. Como ves, tiene diez grados. Teniendo en cuenta todo lo aprendido, pinta hasta donde creas que llega tu autoestima. Cuanto más pintes, más autoestima crees tener.

El autoestimómetro te ayuda a tener una imagen visual y clara del estado de tu autoestima. Además, mientras pintas el dibujo ya estás trabajando en ti. La mayoría de las personas no rellenaríamos demasiado el autoestimómetro de color porque muchos vamos cojos en cuestiones de autoestima.



Ver este problema en una representación gráfica tan sencilla te permite tener el objetivo de, en un tiempo, poder pintar más el autoestimómetro porque sentirás que tienes más autoestima. Sin embargo, ahora pinta el dibujo tal y como te sientes en este momento. Así, cuando releas el libro y llegues a esta página, te darás cuenta de todo el trabajo que has hecho y sabrás que ahora tu autoestimómetro está mucho más alto.

Por ese motivo, te animo a incluir la fecha del día de hoy. **Hoy este libro se convierte en testimonio de tu crecimiento.** Ya verás como en un tiempo te sorprenderá lo poco que rellenaste tu autoestimómetro.

Una autoestima sana no necesariamente implica un autoestimómetro lleno. De hecho, creo que difícilmente nos pondremos un diez sobre diez en cuestiones de autoestima. Una autoestima sana tiene mucho que ver con el siguiente concepto que estamos a punto de incorporar: la autoestima media.

## EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA MEDIA

Me inventé este concepto cuando me di cuenta de hasta qué punto estamos condicionados por los factores externos y ajenos a noso-

tros. Ya hemos visto que todo en la vida fluctúa. La autoestima también. Aun así, hay unos mínimos que debemos cumplir.

La autoestima media es el punto de referencia en el que debería estar siempre tu autoestima, manteniéndose sana y bien trabajada. Vendría a ser como el aprobado de una asignatura. Se necesitan unos conocimientos mínimos para pasar de curso. A veces tendrás la autoestima unos puntos por encima de la media y, a veces, unos puntos por debajo. Pero es importante mantener la autoestima media como punto de referencia.

Es normal que, si te dan una buena noticia, tengas un subidón de autoestima, y que, si te dan una mala noticia, tengas un bajón de autoestima. Pero tu autoestima media siempre debe estar sobre el notable. Hay que trabajarla diariamente para que nunca suspenda y estar alegres por nuestros logros, pero sin creernos mejor que nadie. De hecho, las personas con una autoestima sana valoran a todo el mundo por igual. Porque saben que nadie es mejor que nadie.

Gracias al ejercicio anterior, ya conoces los puntos débiles de tu autoestima y, por tanto, ya cuentas con una guía para detectar los aspectos externos que te hundan o te suben el nivel de autoestima.

Es cierto, lo ideal sería que ningún aspecto externo nos afectara, pero seamos realistas: eso solo lo consiguen los meditadores más expertos.

Piensa dónde te gustaría tener tu autoestima media.

Yo te propongo el grado siete, ¡pero quizá tú eliges el ocho!

Como es natural, con los años mi autoestima ha ido fluctuando. He podido darme cuenta de los factores externos que me condicionan y también he podido ir trabajando mi autoestima media.

Gracias a la meditación y al autoconocimiento, ahora sé que para mí son muy importantes los resultados laborales. Antes, cuando tenía la agenda llena de consultas, ¡sentía que mi autoestima subía! En cambio, cuando tenía un mes malo, dudaba de mi

trabajo y mi autoestima se derrumbaba. Esos momentos son los mejores para poner en práctica lo aprendido y, por tanto, debemos considerarlos un regalo para practicar y hacer crecer la autoestima media.

Conocer tus factores externos o puntos débiles te va a ayudar mucho. Quizá has observado que el tuyo es el aspecto físico. Por tanto, sientes un bajonazo de autoestima si te sale un grano o te engordas o adelgazas un par de kilos. Estas son las situaciones más favorables para fortalecer tu autoestima media.

Para fortalecer tu autoestima media, una vez ha sucedido el acontecimiento que tiende a darte el bajón de autoestima, tómatelo con calma. Intenta separarte de la situación y hazte alguna pequeña broma a ti mismo. Por ejemplo, en vez de sentirte desgraciado porque te ha salido un grano, puedes pensar: «¡Qué joven que soy y cuánta efervescencia hay en mi interior para que me haya salido este granito!».

Visualiza tu autoestimómetro y pon consciencia en que se mantenga intacto. A continuación, recuérdate alguna cosa por la que estás orgulloso de ti mismo. Hoy tienes una reunión importante, te has cocinado un desayuno buenísimo o has escrito un pequeño poema, da igual. Pero cuando empieces a sentirte mal, procura cambiar tu estado con un pensamiento que te llene de satisfacción por la maravillosa persona que eres.

Conocer los factores externos o puntos débiles es de gran ayuda precisamente porque puedes construir tus mecanismos mentales o herramientas de soporte para ponerles remedio. Espero que este par de ejemplos te hayan ayudado a vislumbrar cómo utilizar este concepto. Cada persona es diferente, por ese motivo, si nos vemos alguna vez en persona, me gustará mucho saber cómo has aplicado tú estas herramientas.

## COMPRENDERTE Y TRAZAR UN PLAN

Hay una frase que me encanta: *life is a journey, not a guided tour*. La vida es una aventura, no una visita guiada. Mi madre tuvo esa frase colgada en la pared durante toda mi infancia. Al principio, yo no la entendía porque no hablaba inglés. Después comprendí las palabras, pero no su significado. Ahora no solamente la entiendo, sino que la defiendo.

La vida es como un viaje en tren. Un tren que pasa por distintas estaciones. En cada una de esas estaciones aprendemos y nos llevamos unas vivencias u otras para continuar con nuestra aventura. Seguro que si te pregunto cuáles han sido las estaciones más importantes por las que ha parado el tren de tu vida, rápidamente lo sabrás: el nacimiento de tus hijos, el comienzo de tu empresa, una boda, un divorcio, la muerte de algún ser querido, una enfermedad, una mudanza, una visita a otro continente, etc. Cada experiencia importante te ha enseñado sobre ti mismo y sobre el mundo. Y seguro que con ello ha ido fluctuando y cambiando tu autoestima.

¡Mira! Es muy sencillo. Visualiza el *skyline* de tu ciudad. Yo tengo la suerte de ser de Barcelona. Así que veo fácilmente la forma de la Sagrada Familia, la Torre Glòries, el Hotel W, Montjuic, el Tibidabo, etc. Puedo hacer lo mismo con mi vida. Si visualizo el *skyline* de mi vida rápidamente sé cuáles han sido los acontecimientos más importantes: mi nacimiento, la primera mudanza, la depresión de mi madre, los cambios de trabajo de mis padres, cambios de escuela, la universidad, primeros novios, la pérdida de mis abuelos, iniciar mi proyecto profesional, etc. Normalmente, los sucesos y los acontecimientos que nos marcan son parecidos en todos los seres humanos. Al final, a todos nos pasan las mismas cosas.

Visualizar tu línea de vida te ayudará a ganar perspectiva. Si ves todo aquello por lo que has pasado y lo haces con una mirada amable, podrás empezar a admirarte.

Francesc Miralles, coautor de *Ikigai*, dice: «Escribir nos ayuda a saber qué pensamos sobre el mundo, sobre nosotros mismos y a poner sobre el papel nuestros deseos». Tomarte un café contigo y escribir la conversación te ayudará a entenderte. Y cuando nos entendemos, podemos amarnos en mayor profundidad.



¡Te propongo un ejercicio! Imagínate que vas a tomarte un café contigo mismo. Eres una persona que acabas de conocer, la cual te despierta muchísima curiosidad. Cuéntate a ti mismo tu vida, como harías con alguien que acabas de conocer. Te recomiendo hacerlo por escrito. Apunta en un papel los acontecimientos que son más importantes y cómo te han ido moldeando hasta convertirte en la persona que eres hoy.

Una vez que hayas hecho una breve retrospectiva sobre tu vida, podemos centrarnos en tu momento actual. Seguro que ya te has dado cuenta de que podemos clasificar las vivencias en categorías: las vivencias relacionadas con la familia, las vivencias relacionadas con la salud, las vivencias relacionadas con el trabajo, etc.

Describe con una frase breve estas áreas de tu vida actualmente.

**Salud mental:**

**Salud física:**

**Salud emocional:**

**Estado financiero:**

**Aspecto laboral:**

**Relaciones de amistad:**

**Relaciones familiares:**

**Relaciones sentimentales, pareja:**

**Diversión:**

**Mundo espiritual:**

El círculo difícilmente va a cerrarse. ¿Qué quiero decir con eso? Pues que podrías estar en un momento laboral buenísimo, pero no tanto en el ámbito sentimental, o viceversa. Es difícil que todo te vaya bien a la vez. Es como encontrar a la pareja ideal, nadie será perfecto. Pero tú decides qué concesiones haces. Aprendemos a ser felices sobre la marcha. Por eso es importante aprender a enfocarse en lo positivo, porque eso sí que solamente dependerá de ti.

Por lo que a la autoestima se refiere, este ejercicio es de gran utilidad. Especialmente si ya sabes qué aspectos externos hacen fluctuar tu autoestima. Es decir, si sabes que para ti son importantes los resultados laborales y estás en un mal momento laboralmente, pues ya sabes que tu autoestima se verá afectada. Sabiéndolo, puedes ponerle remedio. Por ejemplo, enfocándote y dedicándole tiempo a otro aspecto de tu vida donde tu autoestima se vaya a ver recompensada; por ejemplo, pasando tiempo con tu familia. Esto también es una autoestima holística. Porque cada aspecto de tu vida (salud mental, salud física, salud emocional, estado financiero, aspecto laboral, etc.) corresponde a uno o a varios planos de la autoestima holística (plano físico, plano emocional, plano mental y plano espiritual).

Debemos entender que nuestra vida no es solamente, por ejemplo, el trabajo o la economía. Tenemos mucho más de lo que cuidar. Se dice que si a una persona a punto de morirle le preguntas si hay algo que le gustaría haber hecho diferente en su vida, nunca responderá: «Haber pasado más horas trabajando». Hace unos meses leí una entrevista a Quentin Tarantino en *La Vanguardia*. El famoso cineasta confesaba que —después de haber hecho diez películas de gran éxito— dejaba el cine porque quería pasar más tiempo con su familia. Cambio de prioridades.

Bien, ya sabemos muchas cosas. Es importante que los cimientos estén fuertes para que la lectura y el aprendizaje se nos hagan dulces

y agradables. Como ya te he dicho, sería estupendo que nada afectara a nuestra autoestima. Pero no es así. Por lo tanto, propongo una solución: conocernos, aceptarnos y trabajarnos.

Primero, hay que comprender que somos mucho más que el cuerpo físico. Con el concepto de *autoestima holística*, queda claro que debemos cuidar los cuatro planos de nuestra vida y autoestima.

Después hemos calculado con el autoestimómetro cómo está nuestra autoestima actualmente, no sin antes analizar qué aspectos externos afectan a tales niveles.

Nos hemos puesto una nota para la autoestima media, un objetivo para cumplirla.

Y, por último, hemos analizado las diferentes áreas de nuestra vida en el pasado y actualmente para conocernos y entendernos mejor.

### ¿CÓMO ESTÁS AHORA? ¿Y CÓMO QUIERES ESTAR?

A los dieciocho años encontré un trabajo como dependienta que me encantaba. Vendía cosmética. Era fácilmente compaginable con la universidad y había posibilidades de ascenso. Me motivaba estar en la tienda, charlar con las clientas y aconsejarlas. Recuerdo decirle a mi padre, muy emocionada, que al terminar la carrera quería trabajar más horas y quizá ser encargada. En mi casa siempre me han apoyado y eso ha pasado por conocerme muy bien. Mi padre sabía que probablemente lo que más me gustaba de ese trabajo era la sensación de estabilidad. Así que me miró y me dijo: «Si eso es lo que quieres, adelante. Pero no te olvides de soñar en grande».

En su momento, el comentario de mi padre me molestó soberanamente. Sin embargo, fue porque no lo entendí bien. Su frase se quedó en mi cabeza como un eco. Daba tumbos de un lado a otro de mi cerebro. Todos sabemos que, si alguna cosa se queda enquistada como una astilla, es que algo de razón tenía.

Ahora soy yo la que te lo pregunta: ¿te estás permitiendo soñar en grande?, ¿qué harías si tuvieras todo el apoyo del universo?, ¿qué ilusiones escondidas tienes?, si te creyeras capaz de todo, ¿qué querrías experimentar?, y la típica: ¿qué harías si no tuvieras miedo?

Conocerse y amarte son pilares básicos para soñar. Si te conoces y te amas, crees en tus sueños, los peleas y aprendes de ellos. Y eso, tenga el resultado que crees desear u otro, repercutirá positivamente en quererte. Es como el pez que se muerde la cola. Si no te amas y estás desilusionado con la vida, no te permitirás soñar... porque, total, ¿para qué?, y eso te llevará a una espiral autodestructiva que hará que no sientas ninguna ilusión por la vida.

A mí me ayudó mucho darme cuenta de una cosa: prácticamente todo lo que ves lo ha creado una persona como tú. Los coches que te llevan arriba y abajo, los ordenadores que te permiten trabajar, los libros que lees, el ascensor que te hace la vida más cómoda, el café o el té que tomas y te pone de buen humor, la ropa que vistes, la música que cantas, la casa en la que vives... Todas esas cosas primero habitaron en el cerebro de alguien. Una persona con inseguridades y experiencias vivenciales como las tuyas. Todos somos lo mismo. A todos nos pasan las mismas cosas. Por lo tanto, entre una persona que encendió el mecanismo para materializar sus ideas y tú, solamente hay una diferencia: la mentalidad. Y esa mentalidad tiene que ver con la autoestima y el hecho de considerar válidas tus ideas.

Todos somos diferentes y extraordinarios, no te machaques a ti mismo ni te compares. Recuerda: de la vida de los demás solo vemos la punta del iceberg. En cambio, tú de tu vida lo conoces todo.

Después, de todos los ejercicios que te he propuesto seguro que ya sabes en qué punto te encuentras. No seas pesimista, estés donde estés, podemos trabajar y mejorar. La pregunta realmente importante es la siguiente: ¿cómo quiero estar?



**¡Te propongo otro ejercicio! Te estoy haciendo trabajar; sin embargo, ya te avanzo algo: para tener resultados en cualquier ámbito de la vida, hay que currar. Ahora quizá te cuesta y te da pereza, pero mejorando la autoestima también mejoramos la fuerza de voluntad. Te lo prometo. Vuelvo al ejercicio:**

**Respóndete con total honestidad a las siguientes cuestiones:**

**En un año me gustaría verme...**

**En dos años me gustaría verme...**

**En cinco años me gustaría verme...**

**En diez años me gustaría verme...**

**Para responder correctamente tienes que fliparte. ¡Flípate! Imagínate escenarios que ahora mismo te parecen imposibles e impensables. No tengas miedos. ¿Qué te haría ilusión de verdad? ¿Hacer un concierto multitudinario en un estadio de fútbol?, ¿dar una conferencia ante mil personas?, ¿irte de viaje al polo norte?**

Te cuento una historia personal para ilustrar la importancia de este ejercicio. Debemos liberarnos poco a poco de la historia que nos hemos contado sobre nosotros mismos. Durante un tiempo estuve convencida de que no quería tener pareja, ni casarme, ni ir a vivir con nadie. Esa creencia me la provocaron diversas malas experiencias en el ámbito romántico. Así que me conté la historia de que no me interesaban todas esas vivencias para protegerme y no tener que arriesgarme nunca más. Afortunadamente, me di cuenta de que me estaba cerrando a mí misma las puertas a vivir una experiencia maravillosa. ¿El motivo? Por supuesto, el miedo.

Deseo que mi pequeña anécdota pueda inspirarte a hacer el ejercicio con total honestidad contigo mismo.

Ahora que ya hemos aclarado conceptos y definido hacia dónde va encaminada nuestra autoestima, podemos seguir.