



A la venta desde el 18 de junio de 2025



ALBA LEZ

*Una invitación a reflexionar y reconectar
con lo que realmente nos mueve, a través de la creatividad*

La culpa es el mejor vendedor: te convence para que compres una suscripción eterna. Nos juzgamos con dureza, posponemos lo inevitable por miedo y cargamos dudas que pesan más que el salto al vacío. Pero, ¿y si la comodidad es el error?

A través de relatos cargados de humor y honestidad, **Alba Lez** nos invita a recorrer las montañas rusas del miedo, la incertidumbre y el autodescubrimiento. Desde lo cotidiano hasta lo trascendental, con una voz cercana e irónica, demuestra que, aunque la vida es incierta, siempre hay espacio para reírse, aprender y elegir mejores «síes» para uno mismo. **Porque al final, el miedo solo tiene una cura: la acción.**

Una obra que te transformará. Un libro lleno de historias escritas en primera persona, que empatiza con situaciones que todos hemos vivido y genera instantáneamente una conexión íntima con el lector

INTRODUCCIÓN, por la autora



Hay algo de **caos** en el arte que me ha ayudado a descubrir sobre mí misma. **A lo largo de mi vida**, he aprendido cosas sobre lo que está bien y lo que está mal. Pero el arte me ha permitido ser **todo lo que soy**. En el arte y la escritura no hay una **regla** clara. El arte no te promete **nada**, en él no tiene que encajar todo. Cuando comienzo a dibujar o escribir no me exijo, solo **construyo**.

A veces, una pintada en cualquier cosa que me encuentro en la basura refleja mucho de lo que llevo dentro. El caos también tiene un **propósito**.

Para mí, hay algo muy **curativo** en ese desorden, en vivir palabras y pensamientos. Puedo darle un lugar, un espacio a todo lo que pienso o siento. Y hacerlo me ayuda a **soltar**.

Me gusta pensar que lo que vas a leer en estas páginas es como **respirar** cuando el aire no te llega a los pulmones, como **organizar un caos interno**. Una forma de verbalizar algo común que, muchas veces, ocultamos, como **gritar** sin abrir la boca. Todo lo que está dentro de ti no tiene que quedarse atrapado ahí **para siempre**.

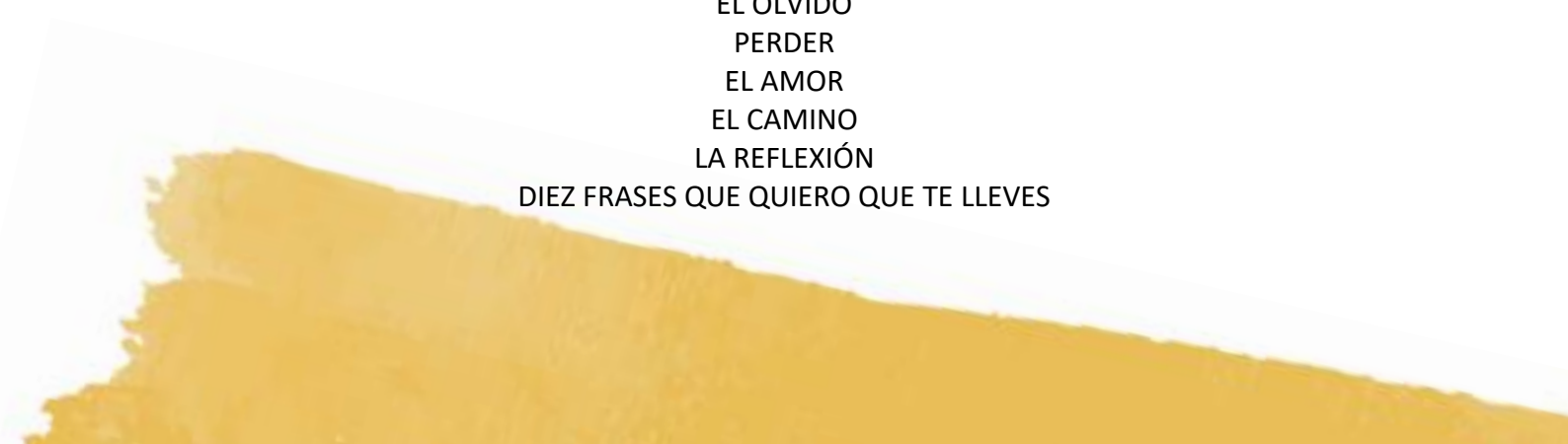
El arte me ha enseñado a **amar** lo imperfecto, lo caótico. A querer lo **fragmentado**, lo incompleto. A admirar lo que parece no encajar en ninguna parte, pero está ahí, aportando su **valor**. Porque todo tiene un espacio.

Y aunque, a veces, podemos sentir que destruimos todo lo que tocamos, el arte nos va a recordar que, incluso de las **heridas**, puede nacer una **luz maravillosa**.



ÍNDICE

CÓMO EL ARTE CAMBIÓ MI VIDA
SÚBETE A LA MESA Y BAILA
PERSONAS GOMA ESPUMA
TENGO MIEDO
EL GRAFITI INCRIMINATORIO
MI AMIGO SALE DEL ARMARIO
ERES CAPAZ
QUEDARSE ES EL ERROR
EL FRACASO
TESOROS
JODER
CARILLAS INVISIBLES
LA CONFESIÓN
LAS PALABRAS CURAN, PERO TAMBIÉN ENFERMAN
CÁLLATE
EL TRAUMA
POR TI
EL TIEMPO
NO PUEDO
LA HERIDA
TODO SE MUEVE
LA ÚLTIMA VEZ
SOBRE PENSAR
EL DOLOR
EL ENGAÑO
NO SOMOS PARA SIEMPRE
LA VALIDACIÓN
AUNQUE DÉ MIEDO
DECISIONES
SER IMPERMEABLE
RIGIDEZ EMOCIONAL
MUDANZAS EMOCIONALES
EL OLVIDO
PERDER
EL AMOR
EL CAMINO
LA REFLEXIÓN
DIEZ FRASES QUE QUIERO QUE TE LLEVES



SÚBETE A LA MESA Y BAILA



↓ POR QUE
ATREVERSE
ALGUNAS VECES
ES EL PRIMER
PASO PARA ALCANZAR
COSAS INCREÍBLES.
LA LLAVE PARA
ABRIR UN PORTAL
QUE NO
ESTABAS
VIENDO.

«Hace unos años, cuando vivía en el barrio de Los Remedios, en Sevilla, estaba tranquila una mañana en mi casa, tumbada en la cama, aprovechando para leer un poco antes de ir a trabajar. Tenía que estar en la oficina a las ocho en punto, pues celebrábamos un año más de la empresa y era un día importante. Y, previsora yo, me había levantado temprano y ya estaba duchada y casi lista para salir, por lo que pensé: «Esta vez no llego tarde ni de coña». Así, como os decía, estaba leyendo tranquilamente en la cama cuando empecé a oler a quemado. Al principio no le hice mucho caso, pero a los pocos minutos había tanto humo que empecé a toser y el olor a quemado le robó cualquier protagonismo que pudiera tener la historia que estaba leyendo. Me levanté, abrí la puerta de la habitación y una humareda gris me golpeó la cara.

Mi corazón se aceleró con la inercia del instinto de supervivencia aderezado con un poco de miedo traicionero. No tenía ni idea de lo que estaba pasando,

pero repasé cada habitación de mi casa y no había nada. Fue entonces cuando me di cuenta de que el humo se estaba colando por la ventana del salón. Una columna negra salía de la ventana del piso de al lado. —¿Habrà fuego? —me preguntó un chico desde abajo cuando me asomé. Yo sé que hay aparatos para todo, pero si no era fuego lo que había ahí, lo único que se me ocurría es que a mis vecinos se les hubiera ido de las manos la rave con una máquina de humo.

El chico de abajo, que no me cabe duda de que había visto demasiadas películas de acción en Netflix, empezó a trepar con valentía por la pared hasta alcanzar la ventana por la que salía el humo. Miró dentro y, mientras colgaba de la cornisa de la ventana, gritó: «¡Hay fuego!». Mi timbre empezó a sonar y, asustada, abrí en ropa interior. Eran dos bomberos que me pedían, con mucha calma y mucha educación, que abandonara mi domicilio. No iba a ser yo quien les llevara la contraria, por lo que cogí un chándal y bajé corriendo. Me vestí en la calle como pude y allí estuve durante dos horas, mirando todo



entre preocupada y nerviosa. Al final, como puedes imaginar, llegué tarde al evento, poco importó que me hubiera levantado con horas de antelación o que hubiera organizado todo para llegar incluso antes de tiempo, porque a veces no podemos controlarlo todo.

Yo no controlo nada y tú tampoco. O casi nada, por mucho que a veces pensemos que sí. Solo es una ilusión de nuestro cerebro. La vida es sorprendente, impredecible en muchas ocasiones, para bien y para mal. Las cosas pasan y tú tienes que ir decidiendo qué es lo que vas a hacer con eso. Porque no poder controlarlo todo tampoco quiere decir que haya que desentenderse del todo. Creo que hay días en los que está bien esperar y dejarse llevar, y otros en los que es necesario que actuemos y tomemos las riendas de la situación. Porque **no va a llegarte nunca una carta certificada o una notificación oficial que te diga: «¡Hey! Es ahora. Atrévete»**. Nunca hay un momento perfecto, pero siempre hay un momento. Recuerdo que el otro día alguien me dijo: «Contigo la vida no me da vergüenza, ahora mismo podría subirme en esta mesa y ponerme a bailar». Y eso me hizo sonreír muy fuerte».

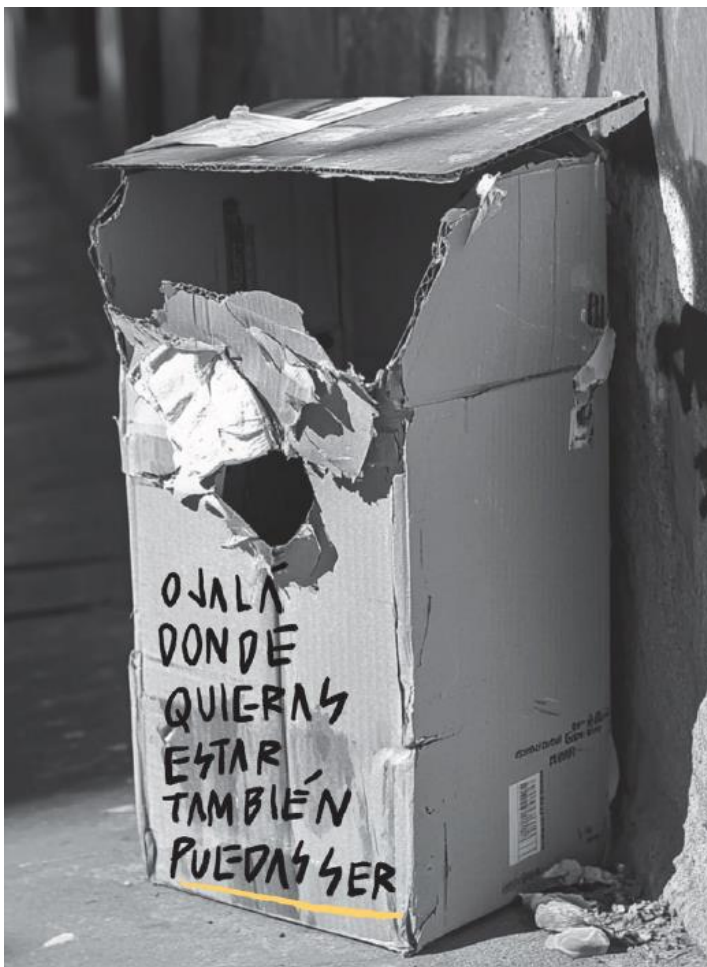
Porque la vida, al final, va de eso. De aceptar que te pasan cosas de mierda, que todo se saldrá de tu control, pero que, aun así, tú siempre podrás subirte sobre la mesa y bailar, aunque haya humo, aunque no puedas ver muy bien el camino. No le des tantas vueltas, al final, sabrás hacerlo.



PIENSAS
QUE PONER
FIN TE,
MATARÁ

POSDATA: LO SIENTO, CE.

Y, AL FINAL
TE SALVA



«He guardado este secreto durante mucho tiempo. Tenía dieciséis o diecisiete años, no más. Esa edad en la que piensas que, cuando tengas treinta, tendrás la vida resuelta: la mentira más falaz de tus expectativas como adolescente que empieza a rozar la edad adulta. Algo similar a cuando tienes diez años y piensas que siempre te dará asco darte un beso en la boca con otra persona. La cuestión es que estábamos en una fiesta en casa de mi amiga Ce. Recuerdo que, en su casa, la Navidad era una forma de vida, les encantaba, y adoraban todas y cada una de las costumbres que había en esas fechas. Montaban un belén enorme: con el niño Jesús, los pastores, los Reyes Magos, las lavanderas, ovejas, cercos para las ovejas, hierba, molinos, pozos, fuego, río, luces nocturnas, luces diurnas... Aquel belén tenía más detalle que un contrato con letra pequeña. Era un showroom en directo. La performance de la Navidad ante mis ojos.

Aquella noche, el belén decoraba la entrada del salón donde estábamos de fiesta y yo

estaba muy aburrida. No es que no me gusten las fiestas, solo que algunas me aburren y otras pueden llegar a saturarme. Ese día me aburría y, cuando empezó a sonar El Canto del Loco, salí con una amiga a tomar el aire y nos sentamos frente al portal de belén. Me acerqué, miré a los pastorcillos con sus ovejas y repasé cada detalle de aquel pesebre. Y entonces tuve la brillante idea de reorganizar la distribución. Cogimos a uno de los pastores, quitamos la cuerda que usaba otro de los pastores para amarrar a su ganado de mentira y colgamos al primer pastor de una palmera de plástico. Metimos a uno de los rebaños de ovejas en el pesebre para que pudieran ver al niño Jesús más de cerca, un lugar privilegiado ante el milagro divino. A los Reyes Magos los puse alrededor de la hoguera, para que no pasaran frío llevando la mirra, el incienso y el oro. Luego nos fuimos a la pista de baile como si nada. La fiesta acabó y nos fuimos a dormir, pues unas amigas y yo nos quedábamos a dormir en casa de Ce. La mañana amaneció con un enorme grito que nos despertó a todas:

—¡Joder! ¿Quién tiene tan poca alma para hacer esta barbaridad?

El hermano de Ce estaba enfadado porque había descubierto el pastel. Yo ni me acordaba, pero al parecer tenía poca alma. Quizá por eso ayudé a buscar al culpable mientras los escuchaba murmurar la que le iba a caer al descubrirlo. Nunca dije que fui yo. Nunca, hasta ahora. Creo que fue en esa ocasión en la que me di cuenta de que, lo que puede parecer una tontería para algunos, no lo es para otros. Y debemos ser conscientes, y no solo hacia los demás. Defender tus emociones o tus sentimientos sin contaminarlos de lo que se supone que deberías sentir debería ser una materia en los colegios, porque entender esa maraña te ahorra mucha vergüenza y sentimiento de culpa».

Nos pasamos buena parte de la vida justificando los actos de otras personas y no prestando atención a lo que sentimos nosotras. Imagina que, por un momento, inviertes el mismo tiempo en ti que inviertes en otras personas. ¿Qué pasaría?



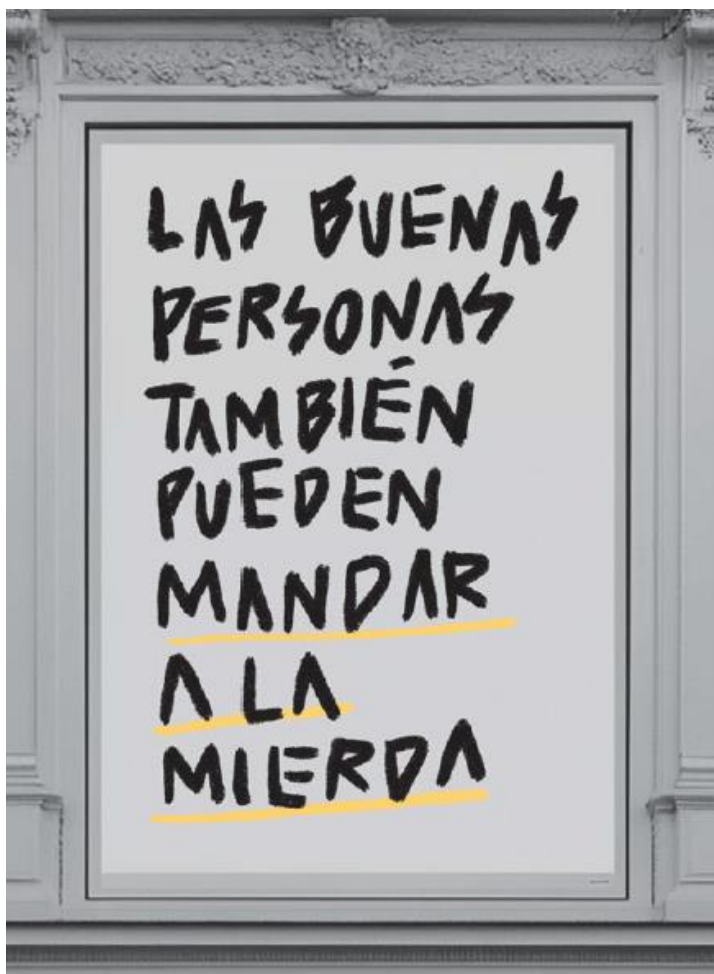


«Es realmente importante de quién te rodeas. Puede que quieras dejar tu trabajo porque no lo soportas más, puede que quieras emprender, escribir un libro, irte de viaje a un lugar en concreto, hacerlo a solas, dejar a tu pareja, poner límites a una amiga, empezar un nuevo hobby o declararte a esa persona en la que no puedes dejar de pensar. Y **casi siempre vas a toparte con un: «No puedes hacerlo».**

Si te rodeas de personas «no puedo», estas harán que el muro siempre sea más alto y el salto que tengas que dar sea más difícil. No es malo necesitar a veces una palmadita en la espalda o que te sujeten la toalla cuando tú la

quieres tirar un rato porque te has saturado de todo. Y por eso no es malo buscar apoyo en los demás de vez en cuando, pero debemos aprender a reconocer cuando este apoyo se convierte en una limitación. La solución es trabajarse tanto que sepas ser tu propio refugio y poner límites cuando detectes a una persona «no puedo».

A mí me sirve repetirme, hasta que se me ancle en la mente, que no puedo darle más peso a una persona que me tire hacia abajo frente a personas que me impulsan hacia arriba. Es un error garrafal hacer más caso al miedo inculcado por una tercera persona que a lo que te apetece hacer de verdad. Hacer eso es ir poniendo un barrote cada día a una jaula que te construyes a medida. Priorizarte supone despedidas. Igual que algunas personas saldrán de tu vida y te decepcionarán, a otras las decepcionaremos nosotros. Pero es que nuestro bienestar emocional es más importante que las expectativas ajenas, ¿no? Lo que lees, lo que ves, a quien escuchas, a quién priorizas, a quién tomas en serio, con quien pasas el tiempo... Todo impacta de forma directa en tu salud emocional y, por tanto, en tus acciones.



Así que **escucha a tus impulsores, no a tus anuladores.** Prepara el cuerpo y en cuanto baje la ola... ¡Cruza!»



«Siempre he creído que **aferrarse a algo que te hiera es un completo acto de odio a ti mismo**. Algunas veces entramos en un bucle mental como si lo que nos hace daño no se nos fuera a pasar nunca. **Nos acomodamos a la certeza, aunque sepamos que nos hace mal, porque la incertidumbre nos da demasiado miedo**. Pensé que, a veces, nos encontramos con personas que no están en el mismo punto que nosotros, pero eso no significa que tengamos que esperar para siempre. Lo mejor es seguir porque, **cuando sueltas, siempre vuelas mejor**. En la vida vamos a decepcionarnos, nos van a decepcionar y vamos a decepcionar. Vamos a perder y vamos a perdernos, pero también nos encontraremos. Descubriremos que algo no es suficiente o que nos hace mal, y **tendremos que tomar decisiones, aunque duelan**. Vamos a no estar bien muchas veces, y vamos a estar muy bien otras. Y, por supuesto, vamos a sufrir. Pero nada de eso quita que vayamos a enamorarnos, a saltar bailando, a reírnos, a abrazar mucho y a darnos muchos besos. Vamos a emborracharnos, y a montarnos en aviones y conocer sitios nuevos. Cambiar cualquiera de

estas variables alteraría la manera en la que se desarrolla tu vida. **Deja que pase lo que tenga que pasar, aunque te acojone que flipas**».

Sobre la autora...

ALBA LEZ



Alba Lez es una artista y comunicadora visual, narradora emocional y estratega creativa con base en Sevilla. Licenciada en Marketing e Investigación de Mercados por la US, cuenta también con un doble Máster en Diseño Gráfico y Web realizado en CEI, y otro doble Máster en Product Management y Creación de Producto Digital en IEBS.

A lo largo de su carrera, Alba ha colaborado creativamente con marcas reconocidas como PlayStation, Prime Video, Energy Sistem, Cosori, Mini España, Bumble, Johnson & Johnson, Therapyside y Wallapop, entre otras.

Anteriormente, ha autopublicado *Mi drama es que no sé qué título ponerle*, un libro de autoayuda personal que alcanzó el número uno en la categoría de salud mental dirigida a jóvenes. Además, ejerce como Chief

Marketing Officer en espacio_RES, una destacada aceleradora de startups en el sur de España, donde ha contribuido directamente a la rentabilidad y sostenibilidad de más de 290 startups.

Como cofundadora de Gattnau.com, Alba apuesta por proyectos innovadores y sostenibles, reflejando su espíritu emprendedor. Además, ha participado como speaker en diversos eventos nacionales e internacionales sobre temas como creatividad, storytelling y diseño.

En el ámbito digital, Alba Lez destaca con una comunidad muy activa de más de 318 mil seguidores en Instagram, 51 mil en Threads y 28 mil en TikTok, plataformas donde comparte contenido inspirador y educativo.

«Busco comunicar lo intangible, lo que no se ve. Trabajo con el poder de la palabra, que a veces curan y a veces enferman. El concepto siempre gira en torno a la conexión humana, el amor, la superación y la búsqueda de nosotras mismas.

Mis piezas suelen hablar de emociones, diálogos internos, debates existenciales, frustraciones, miedos y formas de conectar con una misma. Todo ello, a veces, desde un enfoque humorístico donde la contradicción siempre encuentra hueco».

DE TU HERIDA SALDRÁ MI LUZ

Alba Lez

Lunweg Ediciones. 2025

16,5 x 22,5 cm.

176 páginas

Cartoné

PVP c/ IVA: 21,95 €

A la venta desde el 18 de junio de 2025



Para más información a prensa, entrevistas o imágenes:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

