23 LECCIONES PARA VIVIR DE LA MEJOR MANERA

DESCUBRE TODO TU PODER

ESCRITO POR
JAMIA WILSON

ILUSTRADO POR
ANDREA PIPPINS

edebé

edebé

ÍNDICE

PODER

6 ¡TÚ LO TIENES! Aprovecha tus puntos fuertes

8 VENCE TU MIEDO

10 DI LO QUE PIENSAS: De decir «sí» a decir «no»

12 MANTENTE ÍNTEGRA: Aférrate a tu integridad. Tú eres suficiente

14 MANTÉN LA CALMA: ¡Encajas! Ocupa el lugar que te corresponde

17 DEFÍNETE: Escribe tus propias reglas de vida

COMUNIDAD

22 TIENDE UNA MANO MIENTRAS ASCIENDES: Apoya a tu equipo

24 ENCUENTRA UNA MENTORA: Aprende de tus heroínas

26 PIDE AYUDA (en especial cuando más la necesites)

30 VIVE Y DEJA VIVIR: Enfréntate al mal, a los abusones y a los «amigos» volubles

OPCIONES

34 NO TE DESANIMES: Confía en tu instinto

36 PÍDELO: Di lo que deseas

38 ¿NO ENCAJAS?: Abre un nuevo camino

40 SÉ TÚ, NO «PERFECTA»

¡ACTÚA!

44 DI LO QUE PIENSAS A LOS ADULTOS: Conoce tus derechos y pasa a la acción

46 NO LO DUDES, ORGANIZA: Crea lo que necesites

48 ¿ESTANCADA? ¡LIBÉRATE!

50 EXPANDE HORIZONTES: Encuentra a tu equipo

CUIDADO PERSONAL

54 SÉ AMABLE CONTIGO MISMA

56 ESCUCHA A TU CUERPO

58 CÓMO AFRONTAR LA ENFERMEDAD

60 ¡DESCUBRE LA LECCIÓN!: Recupérate de los bajones, los fracasos y otros tropiezos

62 BRILLA CON INTENSIDAD SIN CONSUMIRTE

INTRODUCCIÓN

¿Recuerdas un momento en el que te sentiste poderosa? La ilustradora Andrea Pippins recuerda que descubrió su poder cuando se presentó para el cargo de delegada de la clase en el instituto y ganó. Sintió que sus ideas y su opinión importaban cuando escuchó los intereses que sus compañeros de clase tenían para el curso escolar y los incluyó, junto a su visión, en una campaña y en actos comunitarios.

De modo similar, yo me sentí poderosa cuando tuve la oportunidad de dar mi opinión durante mi juventud. Nunca olvidaré lo motivada que me sentí cuando me pidieron por primera vez que recitara mi poesía en la iglesia. Pienso en ese momento cuando necesito recordar que mi voz es, y siempre ha sido, un megáfono que uso para cambiar los corazones y las mentes, y defender la justicia.

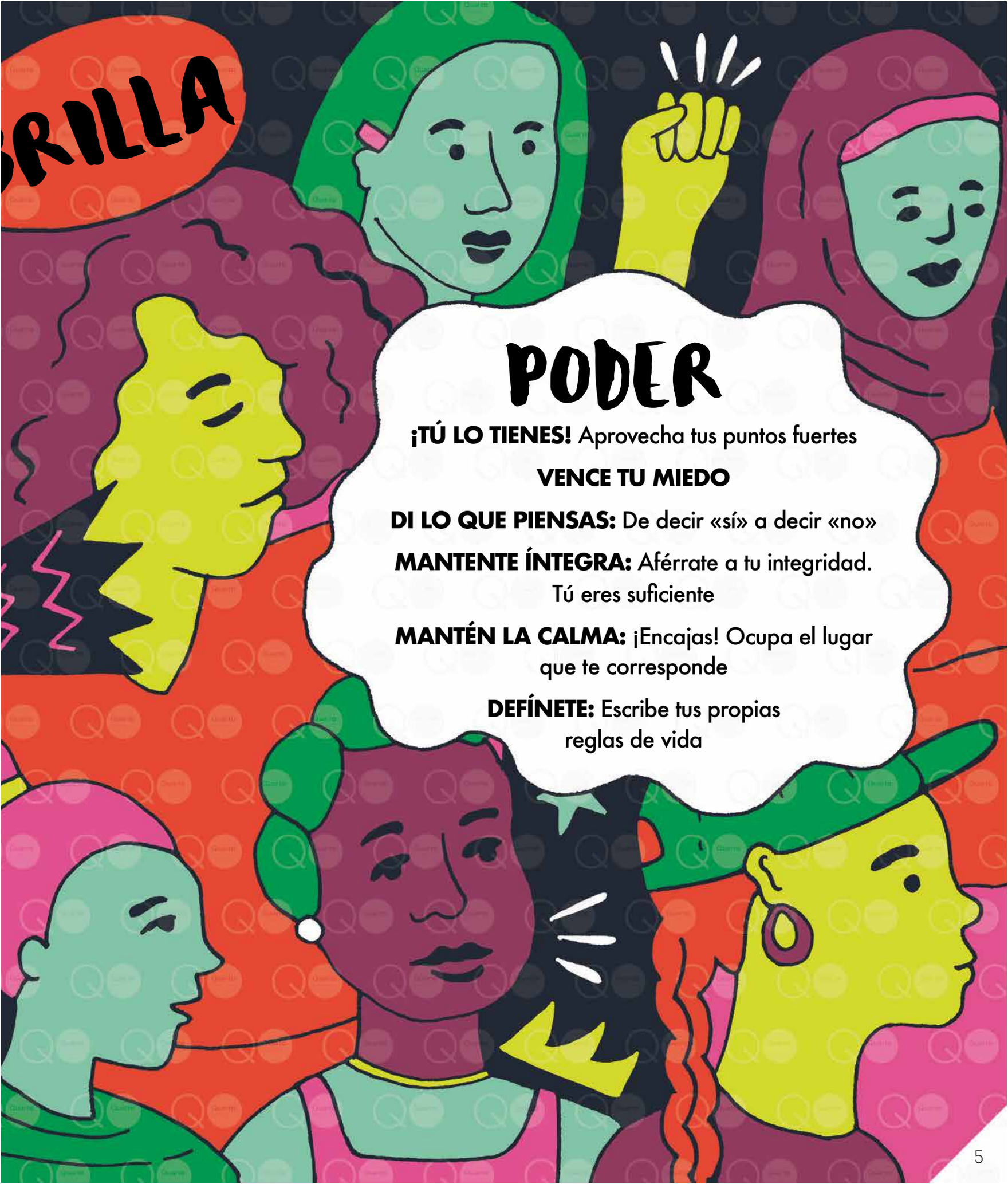
Tanto Andrea como yo sabemos de primera mano que aprender a ser dueñas de nuestro poder y usarlo de niñas y jóvenes nos ayudó a cumplir nuestros sueños. Sabemos que el mundo puede resultar difícil de afrontar a todos los niveles, tanto en el manejo de conflictos con amigos, familiares y abusones, como en la gestión de la política, la desigualdad, o en el cumplimiento de unas normas sociales que has heredado.

Por eso, vamos a explorar qué significa profundizar en nuestros conocimientos y capacidades, y confiar en ellos, con historias, imágenes, actividades, recursos y acciones inmediatas con los que puedas trabajar en tu tiempo libre. No importa dónde estés: *Descubre todo tu poder* está aquí para ofrecerte consejos y medidas que puedes tomar y hacer tuyas. Es una invitación a avanzar hacia tus metas dando pasos, grandes saltos o de puntillas. Este libro es una celebración del hecho de que eres totalmente suficiente tal como eres, si bien puede que necesites ánimos mientras intentas lograr tus metas. Este libro será tu querida amiga incondicional.

No estás sola, aunque a veces te lo parezca. Piensa en este libro como un GPS de papel que te ayudará a orientar tus pensamientos y sentimientos. En épocas de alegría, de dificultades o de algo intermedio, *Descubre todo tu poder* siempre te cubre la espalda. Aunque ya tienes todo lo que necesitas en tu interior, estamos aquí para recordarte cada día, cada semana y cada mes que eres suficiente y poderosa.

Jamia Wilson y Andrea Pippins

¡DI LO QUE PIENSAS!
NO


BRILLA
PODER
¡TÚ LO TIENES! Aprovecha tus puntos fuertes
VENCE TU MIEDO
DI LO QUE PIENSAS: De decir «sí» a decir «no»
MANTENTE ÍNTEGRA: Aférrate a tu integridad. Tú eres suficiente
MANTÉN LA CALMA: ¡Encajas! Ocupa el lugar que te corresponde
DEFÍNETE: Escribe tus propias reglas de vida

¡TÚ LO TIENES!

¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NO ESTÁS SEGURA DE LO QUE SE TE DA BIEN O QUE LO QUE SE TE DA BIEN NO ES TAN BRILLANTE COMO LO QUE HACEN OTRAS PERSONAS?

Cuando era más joven, solía sentirme así. No era una bailarina experta ni una nadadora que ganara premios, como algunas de mis amigas, y estudiaba en una escuela en la que se valoraban los logros físicos.

No veía el valor de mis dones únicos cuando era niña. Los profesores y mis padres hacían que me sintiera mal por cosas a las que ellos daban prioridad, como ser un genio en álgebra y jugar al tenis (que agravaba mi asma y me generaba ansiedad). Me enfadaba porque no cumplía las expectativas que las personas con autoridad tenían con respecto a una estudiante que, por lo demás, era «buena».

En lugar de aprovechar mis talentos, me mortificaba por no ser una niña perfecta a la que se le diera bien todo lo que intentaba. Siempre que mi padre o un profesor decía: «Eres muy inteligente pero no estás aprovechando todo tu potencial en matemáticas», o en cualquier otra cosa en la que yo no soy un genio, me quedaba sin aliento. En el fondo, yo sabía que aprendía de un modo diferente en lo que se refería a los números y, aunque no era rápida en mates, mi talento para resolver los problemas matemáticos me ayudó a cumplir mis sueños cuando me hice escritora.

Comparto esta historia porque, durante muchos años, anduve por ahí guardando un secreto. Me escondía tras mi alegre sonrisa, pero me sentía avergonzada porque necesitaba un profesor particular de mates debido a mi discapacidad visual y a los problemas que se derivaban de ella.

EN LUGAR DE OBLIGARME A SER LA MEJOR VERSIÓN DE OTRO, ESCRIBÍ A LA NIÑA QUE FUI ESTA CARTA:

Aprovecha tus puntos fuertes

Jamia:

El mundo sería aburrido si a todos se nos dieran bien las mismas cosas. No te mortifiques por no ser perfecta. Dedica tiempo a fijarte en aquellas tareas para las que la gente te pide ayuda y te felicita por lo bien que las haces. ¿Qué te enorgullece más de ti misma? Y, sobre todo, ¿qué es aquello que te llena tanto el alma que, cuando lo estás haciendo, el tiempo te pasa volando? Porque ahí está la respuesta.

Un abrazo,
Tu yo mayor

P. D. : Ah, y... sigue leyendo y escribiendo. Te ayudará a encontrar tu propósito.

DESCUBRE TODO TU PODER

Imagínate que eres mayor; escríbete una carta de amor ahora mismo… Háblate con el mismo tono dulce y generoso que usarías para dirigirte a un niño muy pequeño. Presta más atención a los susurros valientes de tu corazón y menos al rugido de la crítica del mundo a tu alrededor. Estás influyendo en el mundo a tu manera especial. Identifica tus habilidades naturales y tus pasiones, y anímate a seguir adelante con ellas, aun cuando nadie las valore tanto como tú.

La realidad es que la mayoría de nosotros tiene, o ha tenido, miedo de algo alguna vez en su vida.

Como alguien a quien su familia le puso el apodo de «Doña Angustias», puede resultarme difícil confesar mis temores a personas que podrían juzgarme por las cosas que me afectan, como el miedo escénico que aún siento cada vez que hablo en público (aunque lo hago a menudo y para ganarme la vida). Pero me estoy enfrentando a mis miedos y te animo a hacer lo mismo. Descubramos tus miedos, comprendamos su origen y dejemos de avergonzarnos para poder compartir nuestros talentos únicos con el resto del mundo.

Una vez que supe que la amígdala (el centro del miedo de nuestro cerebro) se activa siem-

VENC

DESCUBRE TODO TU PODER

PRIMERO, PRESÉNTAME A TU FALSO AMIGO: EL MIEDO.

Identifica tu Miedo. Escribe cuáles son tus miedos, de dónde proceden, dónde los conociste por primera vez y qué aspecto tienen, cómo huelen y cómo suenan. Haz un dibujo de ellos en un papel. Si tu Miedo es un ser misterioso que cambia de forma, haz una lista de todos sus *alter ego* y alias. Una vez que lo hayas hecho, dale las gracias al Miedo por todo lo que has aprendido de él y, después, ceremoniosamente dile adiós rompiendo el papel.

Ahora que has dado un paso valiente es el momento de dar otro. La ex primera dama de Estados Unidos Eleanor Roosevelt dijo una vez:

pre que sentimos que algo es una amenaza, me resultó más fácil averiguar si esta pequeña región de dos centímetros del cerebro me estaba diciendo la verdad o engañándome.

El mecanismo de «luchar o huir» es útil que se active cuando hay un tigre hambriento persiguiéndonos por la calle. ¡Hace que nos entre el pánico y corramos! Pero cosas como hablar en público pueden activar el mismo mecanismo y generar respuestas físicas similares: piernas inquietas, manos sudorosas, sentimiento de peligro inminente, etc.

POR ESO EXPLICARÉ ALGUNOS DE LOS TRUCOS QUE HE USADO Y ME HAN AYUDADO A VENCER A ESE TIGRE EN FORMA DE MIEDO QUE TRATA DE ATRAPARME CADA VEZ QUE INTENTO SER VALIENTE.

E TU MIEDO

«Ganas fuerza, valor y seguridad con cada experiencia en la que te detienes para mirar al miedo de frente».

Cada día, cuando me despierto, escribo «la acción atrevida de hoy» en mi calendario. Dependiendo del día, varía desde «ser sincera sobre tu necesidad de soledad o espacio» hasta «ir a una clase de grupo en el gimnasio» (lo que hace que este ratón de biblioteca vuelva a sentir el pánico de tener que practicar deportes de equipo obligatorios en el instituto).

¿Cuál es tu acción atrevida para hoy o para esta semana?

HAZLO. ¡ATRÉVETE!

Di LO QUE PIENSAS:

De decir «sí» a decir «no»

«¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE SUCEDER?» es una pregunta que he aprendido a hacerme cuando me cuesta decir una poderosa palabra de solo dos letras: «no». Casi siempre, la realidad de lo que podría pasar si establezco un límite que es sano no es tan terrible como el coste de no ser sincera conmigo misma.

Uno de los primeros recuerdos que tengo de mi batalla con el «no» se produjo cuando mi abuela nos pidió a todas las primas que ayudáramos a lavar los platos de la comida de Navidad, mientras que nuestros primos se iban a jugar con el permiso de los adultos. Yo era una valiente niña de siete años, y me enfureció que nadie esperara que aquellos niños, que tenían las mismas capacidades, realizaran las tareas del hogar.

Me riñeron por ser egoísta cuando repliqué:

«No, no lavaré los platos si ellos no lo hacen también».

Nunca olvidaré cómo me sentí cuando los chicos me hicieron el vacío durante el resto de la noche y, sobre todo, al decepcionar a mi abuela.

Aunque siempre me habían enseñado a decir «no» cuando me enfrentaba a la injusticia, descubrí que la gente no siempre practica lo que predica.

A partir de entonces, me sentí obligada a complacer a todo el mundo. Estos mensajes se vieron respaldados por las demandas de padres, profesores y amigos.

Hay una importante diferencia entre trazar una línea en la arena para defender tus convicciones y decir «no» para no colaborar, eludir las promesas o escabullirte de asumir responsabilidades. Por eso me costó años darme cuenta de que decir «no» no tenía nada que ver con que fuera mezquina, o difícil, sino que significaba reivindicar mi poder.

EN CUANTO COMPRENDÍ QUE DECIR «NO» SIGNIFICA DECIR «SÍ» A MIS SUEÑOS Y VALORES, ENTENDÍ QUE EL «NO» ES UNA HERRAMIENTA POSITIVA.

NO

DESCUBRE TODO TU PODER

Te animo a que uses «no» como una frase completa al menos una vez esta semana, sin disculpas. Tu «no» puede adoptar muchas formas, y cómo lo hagas depende de ti.

AQUÍ TIENES UNA GUÍA BÁSICA QUE PODRÍA AYUDARTE:

Niégate a agotarte para conseguir la aprobación de otra persona.

Rechaza las opiniones de otra persona sobre quién eres.

Acaba con el diálogo interno negativo y perdónate a ti misma.

Pon fin a un hábito te daña. Por ejemplo, una vez que se detectaron mis alergias, dejé de tomar alimentos que me sentaban mal y que comía por ser educada.

Di adiós al miedo y dile quién está al mando: tú.

Di que no a algo que te suponga una obligación (a menos que sean deberes o una promesa que has hecho) y opta por la inspiración.

Di que no a _____.
(¡Elige tu «no»!)

El peso de las expectativas de los demás puede resultar agobiante. Sé de primera mano que es más fácil decirlo que hacerlo. Vivimos en una cultura que nos presiona para tenerlo todo, serlo todo y hacerlo todo mientras apoyamos a todos menos a nosotros mismos.

Adoptemos la sabiduría de Chimamanda Ngozi Adichie, que dice:

«Hay personas que nos odian porque no nos odiamos a nosotros mismos».

Admite que establecer límites en nuestras vidas es un paso enorme para cuidarnos.

Mantente íntegra:

AFÉRRATE A TU INTEGRIDAD. TÚ ERES SUFICIENTE

«HAZ LOS DEBERES». «ESFUÉRZATE MÁS». «¿SEGUNDO LUGAR? LA PRÓXIMA VEZ VE A POR EL PRIMERO».

¿Te suena? Durante mi infancia, pasé mucho tiempo centrada en ser una «buena chica», y en que me consideraran como tal. Tanto en la catequesis del domingo como en el aula, absorbí el mensaje de que mi valía estaba relacionada con lo que podía hacer por los demás y cuánto me esforzara. Me costó años darme cuenta de que, aunque ser de ayuda es importante, ser, no hacer, es lo que define la dignidad humana.

No importa en qué punto de nuestro camino estemos o cuántas veces tropecemos, porque somos suficientes. En una sociedad que a veces nos dice que estamos acabados por no ser perfectos, puede ser fácil olvidar que estamos, por nuestra propia naturaleza, intactos. Me acordé de esto cuando vi a mi cantante favorita de soul, Nina Simone, actuar en una imponente sala de conciertos en Washington D. C. Cuando Nina cantó: «Cuando te sientes triste, hay una gran verdad que debes conocer. / Cuando eres joven, talentoso y negro, tu alma está intacta», la variada multitud se levantó y repitió sus palabras: **«tu alma está intacta, eso es un hecho»**. Nos permitió vernos a nosotros mismos como un conjunto, reivindicar nuestra valía y mantenernos fieles a quiénes somos, pese a los cambios o las privaciones.

NINA ME ENSEÑÓ QUE NUESTRO PROPÓSITO ES SER FIELES A NOSOTROS MISMOS.

Reconocer el maravilloso, pero sencillo, poder de nuestra existencia nos ayuda a alcanzar una sensación de paz y conocimiento interno. Por eso, intento cerrar los ojos, sentarme en silencio y respirar mientras acepto mis dudas o preocupaciones. La respiración nos enseña que la parte más esencial de nosotros está funcionando, y el resto siempre puede solucionarse.