

PADDY

@paddy.8

**Aún no sabes
lo que VALES**

Descubre cómo *alimentar* tu autoestima


ESPASA

PADDY

@paddy.8

Aún no sabes lo que VALES

Descubre cómo *alimentar* tu autoestima



Primera edición: febrero de 2023

© Patricia Charlotte Noarbe, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 270-2023

ISBN: 978-84-670-6876-4

Diseño de interior: María Pitironte

Dibujos de interior: Paddy

Dibujos de los entrenamientos: Jorge Lluch

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

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.



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

Índice

Ponte en ACCIÓN, **10**

LA RECETA de tu autoestima, **24**

PASO 1.

Identifica los ingredientes, médtalos
y acéptalos.

51

PASO 2.

Échales ejercicio.

68

PASO 3.

Prepáralos saludables y reales.

99

PASO 4.

Corta lo negativo con ACCIÓN y disciplina.

119

PASO 5.

Bate lo positivo y hazlo crecer
con agradecimiento.

128

PASO 6.

Mezcla sin miedo y sin perfección.

139

PASO 7.

Amasa las comparaciones hasta que sean inspiración.

150

PASO 8.

Visualiza el resultado final de la Receta y escríbelo.

161

PASO 9.

Hornea a fuego constante 28 días y ¡disfruta!

170

Agradecimientos, 197

PASO 1.

Identifica los ingredientes, medítalos y acéptalos

*Escucha qué dice tu mente
y luego pregúntate,
¿es verdad?*

Te confesaré que el primer paso en la Receta me resulta un poco aburrido; de hecho, me preocupaba un poco ponerlo como primero por si te condicionaba a seguir leyendo el libro. Pero tenía que estar aquí y me la he jugado; es como una especie de trampa para ver si estás dispuesto a hacer algo que será tan bueno para ti. No esperes una gran emoción; es un paso tranquilo, «yogi» y, por supuesto, ESENCIAL. Tiene que ver con pensar y con identificar la energía que ponemos al hacer las cosas y qué nos aportan. Todos sabemos pensar, pero hay que aprender a hacerlo de manera que nos beneficie. También tenemos una energía especial y única, pero debemos aprender a enfocarla sabiamente y a no perderla en pasos inútiles, o que quede olvidada por nuestra rutina del día a día.

Por las características de este paso te pido especial atención, una atención que aprenderás a usar correctamente cuando hayas terminado de leer este capítulo.

Yo, antes de interesarme por el crecimiento personal y de descubrir todas las posibilidades que tenemos dedicándole tiempo y espacio a nuestra forma de ser y a nuestra energía, iba con el famoso «piloto automático». Si no lo identificamos, vamos por la vida dejándonos llevar de una etapa a otra sin criterio ni consciencia y, sin quererlo, perdemos la energía por el camino en vez de convertirnos en sus dueños y decidir cómo y en qué la usamos. Del colegio pasas a la adolescencia, luego a la universidad o al trabajo, te independizas y/o formas una familia y es muy fácil saltar de un paso a otro simplemente porque llega, de forma automática, inconsciente, sin darle la importancia ni meditarlo como se merece, cayendo sin querer en lo que hace tu entorno, en las costumbres, en las limitaciones de lo que nos rodea, simplemente con el criterio de que está bien porque es lo que hacen los demás y es «lo común». Y con la distracción de las pantallas, los estímulos rápidos, el «ruido», las notificaciones, etc., con las que convivimos y todas las responsabilidades que conlleva hacerse adulto, más aún.

- Si piensas en tu YO IDEAL, ¿te sientes identificado con él?
- ¿Guías tu vida o tu vida te guía a ti?
- ¿Sientes que cada vez te cuesta más concentrarte?
- ¿Te es difícil mantener la atención en algo durante un periodo largo de tiempo?
- ¿Estás perdiendo la paciencia?

La inmediatez que nos rodea, el funcionamiento de las tecnologías, los programas con los que trabajamos, las redes sociales y los estímulos a los que estamos expuestos continuamente

nos empujan a mantener este piloto cada vez más automático y se nos olvida pararnos a pensar en:

- ¿Estoy donde quiero estar?
- ¿Estoy yendo a donde quiero ir?
- ¿Estoy persiguiendo los sueños que tenía antes?
- ¿Soy quien quiero ser? ¿O simplemente me estoy dejando llevar?

Aceptar que prácticamente no dedicas tiempo a pensar en ti o a responder a este tipo de preguntas tan determinantes en tu vida debería ser razón más que suficiente para sacar tiempo para planteártelas, y una de las mejores formas para hacerlo es practicar la MEDITACIÓN. La meditación es cada vez más popular por el bien que hace en nuestra vida y, en concreto, a nuestro cerebro. Hoy en día tenemos incluso aplicaciones que nos ayudan a ponerla en marcha, y en muchos colegios se está implantando el acto de meditar un rato cada día. Estoy segura de que esos alumnos, a la larga, lo agradecerán.

La meditación es una práctica concreta para entrenar la mente, que nos permite conocernos más, observarnos por dentro y salir del «ruido». Con ella podemos regular la mente de una forma amable, encontrar la calma, conectar con nuestra esencia y energía, llevar la atención a donde queramos e incluso acceder a nuestro subconsciente.

Desde mi punto de vista, la meditación es un acto que te brindas a ti mismo. Dedicas tiempo a todas las responsabilidades, a los estudios, al trabajo, a la familia, a los amigos, pero ¿y a ti? ¿Cómo no vas a tener un rato para lo más importante, que eres tú, y para aprender a cuidarte?

Hace años comencé a «meditar» sin saber que lo estaba haciendo, de una manera informal. Actualmente, para experimentar todos sus beneficios y sanar sentimientos que no entiendo, saco el tiempo necesario para meditar y procuro ser constante con su práctica. Soy una principiante y me queda mucho por aprender. Si tú no lo has practicado nunca, puede que de primeras te imagines a un chamán místico meditando en un templo en la montaña (al menos así me lo imaginaba yo antes). Sin embargo, es algo muy simple, tanto que, quizás, ya lo hagas inconscientemente. Yo lo practico en mi día a día sacando un rato por la mañana, en una habitación de casa o en el jardín cuando hace buen tiempo, para vivir de forma consciente, mejorar mi atención, aceptar y proyectar mi energía y mi forma de ser, mis días y, con ello, mi vida.

«TU MENTE
ES ENERGÍA,
dirígela».

YOGI BHAJAN

Si piensas constantemente en el futuro o en el pasado, te pierdes el presente preocupándote por cosas que no han sucedido o arrepintiéndote por hechos que ya no puedes cambiar.

Si te bombardean pensamientos que no te gustan, la meditación te permitirá enfocarte en el presente. Como muchos idiomas indican, la meditación es un **regalo** y debe componerse de pensamientos y energía que te suma. Es atención, energía y aceptación.

Con la meditación no vas a conseguir que los pensamientos que te hacen daño o te incomodan desaparezcan, pero sí vas a aprender a observarlos desde una perspectiva de paz y tranquilidad.

El ejemplo que dan en la aplicación que yo utilicé para iniciarme es el cielo y las nubes. El cielo es la mente y las nubes, nuestros pensamientos. El objetivo es aprender a ver pasar estas nubes desde la paz y la serenidad, centrar la energía en nuestra forma de ver las nubes y no perderla intentando frenarlas, y hacerlo con una perspectiva amable, sin obsesiones ni bucles infinitos.

El cielo (cada mente) tiene una energía única y una forma de iluminarnos muy especial, pero si no nos detenemos a valorarla, se acaba nublando.

VER EL LABERINTO DESDE ARRIBA

No hay que malgastar la energía en adentrarnos en el laberinto, sino que debemos centrarnos en buscar respuestas y su salida desde arriba, conservando nuestra energía y evitando perderla mientras intentamos hallar la salida a los muros que nos imponemos.

Los complejos e inseguridades que hemos identificado como ingredientes negativos son como nubes cargadas de tormenta y capaces de hacernos mucho daño. Poder observar, meditar sobre estos complejos desde fuera, desde arriba y dedicarles tiempo para entenderlos y ver la forma en la que condicionan nuestra vida, nuestro ritmo en ella y cómo influyen en el «piloto automático» va a ser indispensable para eliminarlos de nuestra Receta y que nuestra autoestima progrese.

La ciencia nos informa de que una práctica constante de la meditación es muy beneficiosa, ya que:

- Desarrollamos nuestro cerebro.
- Tenemos una mejor perspectiva de las cosas que nos suceden e incrementamos la compasión y la empatía.
- Disminuimos el estrés y los impulsos.
- Incrementamos la habilidad de prestar atención, permitiéndonos dirigirla hacia donde queremos y luego a mantenerla ahí.
- Podemos enfocarnos en lo positivo y en evitar que los estímulos externos y los pensamientos nos distraigan.
- Reducimos de forma considerable síntomas asociados a la depresión, la ansiedad y los dolores crónicos.
- Mejoramos la memoria y el insomnio.

Algo muy bueno de la meditación es que no puede «hacerse mal», cada uno la realiza a su ritmo y con la intensidad y el tiem-

po que pueda dedicarle. Lo único importante es que, a medida que avances, vayas mejorando tu práctica y consigas más y más bienestar con ella.

Para enfocarte en lo positivo de tus ingredientes y aceptarlos, del mismo modo que a veces necesitas esfuerzo para centrarte en lo positivo de la vida en general, la meditación te va a ayudar muchísimo a revalorizar y reconocer todo lo bueno que tienes y la energía que eso te da.

No se puede empezar una casa por el tejado, por ello no podemos mejorar nuestra autoestima sin identificar lo que nos impide hacerlo; debemos aceptar que en nuestra Receta hay ingredientes y pasos que mejorar, otros que explotar y, sobre todo, sacar tiempo para valorarlo, aceptarlo y crecer.



EMPIEZA A MEDITAR PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

No te condiciones pensando que es algo extraño. Como te decía, seguramente ya lo has hecho, pero te adelanto lo siguiente:

- No tienes que hacer ninguna postura rara, ni nada extraño.
 - Es para todos.
 - Se puede practicar donde quieras y cuando quieras.
 - No hay que tener un pensamiento de otro nivel.
 - No vas a levitar como un gurú.
 - Solo vas a pensar mejor.
1. Ya tienes un paso cumplido: los ingredientes enumerados anteriormente. Ahora vas a **darle peso a los ingredientes** en tu pensamiento y por escrito. Puedes volver a tu lista de ingredientes y añadir la cantidad de cada uno de ellos (1 cucharada, 1 cucharadita, 1 pizca) en función de la cantidad que creas que te representa. Fíjate también en cómo te hace sentir eso (avergonzado, orgulloso, alegre, triste, etc.).

“

*Lo que no se mide
no se puede mejorar.*

No es lo mismo tener un complejo o una inseguridad que te pesa una tonelada a que te pese como una cucharadita de café. No sirve de nada identificar un ingrediente como positivo al que no le das peso en tu vida y que quede casi en el olvido. Si, por ejemplo, eres organizado, explota tu ingrediente y dale valor y peso para que se convierta en una fortaleza y una energía para ti.

2. Escoge diez minutos al día. Te recomiendo que sean por la mañana para empezar la jornada dejando una tarea ya hecha y finalizada. Eso te hará sentir eficaz, realizado y te permitirá crear una rutina que luego te será más fácil cumplir antes de entrar en el «ruido» del día. Si no pueden ser diez minutos, que sean cinco, porque siempre sumará más que cero. Y cuando no puedas por la mañana, que sea por la tarde, en un descanso del trabajo o cuando tú consideres.

En estos diez minutos:

- A mí me gusta empezar AGRADECIENDO el nuevo día, como el **regalo** que es y como el valor que tiene estar aquí un día más.
- Observa cómo se encuentra tu **cuerpo y tu mente**. Yo realizo un pequeño «ESCÁNER» desde los pies hasta la cabeza. Repito, solo observa.
- Escoge un ingrediente de tu lista:
 - ~ Si es negativo, yo visualizo y enfoco cómo podría mejorarlo, observo cómo me hace sentir, de dónde

viene, sus consecuencias en el presente, y lo aparto de mi futuro, sin juicios, solo observando.

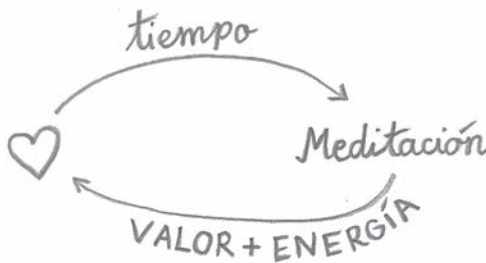
~ Si es positivo, me centro en toda la energía que me aporta y me guía al futuro que busco.

3. Reconoce tu fuerza de voluntad y disciplina por haberte dedicado este ratito. Valora todo lo que eres y todo lo que puedes seguir creciendo. Enumera tus propósitos del día y dilos en voz alta. Escucharnos de forma afirmativa nos da un empuje para conseguirlo.
4. FIN. Déjate ya de meditaciones y enfréntate al día con la paz y la energía activadas, que te pilla el toro, jaja.

El objetivo de esta meditación es dedicarte un **tiempo** para conocerte mejor y dar valor a todo lo bueno que tienes, ver de dónde vienen tus ingredientes escogidos y por qué te identificas con ellos, y cómo quieres y puedes enfocarlos de cara al presente y al futuro.

El resultado será:

DARTE VALOR + ENERGÍA POSITIVA.



Podrás dedicarle los días que quieras a cada ingrediente, eso será elección tuya, pero tendrás que centrarte en la constancia de esta práctica mientras lees este libro.

Piensa que diez minutos al día los tenemos todos. Yo te ayudaré a encontrarlos con una fórmula:

HORAS DE LA SEMANA:

168.

*Suponiendo que duermas una media
de 7-8 horas al día:*

53 HORAS

para el descanso
(muy importantes también).

168 horas de la semana - 53 horas durmiendo =

115 HORAS

para distribuir
entre tus estudios/
trabajo/ocio, etc.

De esas 115 horas que estás despierto, ¿no PUEDES SACAR una hora y diez minutos a la semana para mejorar tu autoestima?

Antes de contestar analiza cuánto tiempo semanal le dedicas al móvil y compáralo con esa hora y diez minutos que dedicarás para ti. Se trata solo de un 1,8 % de tu semana.

AYUNO DE DOPAMINA

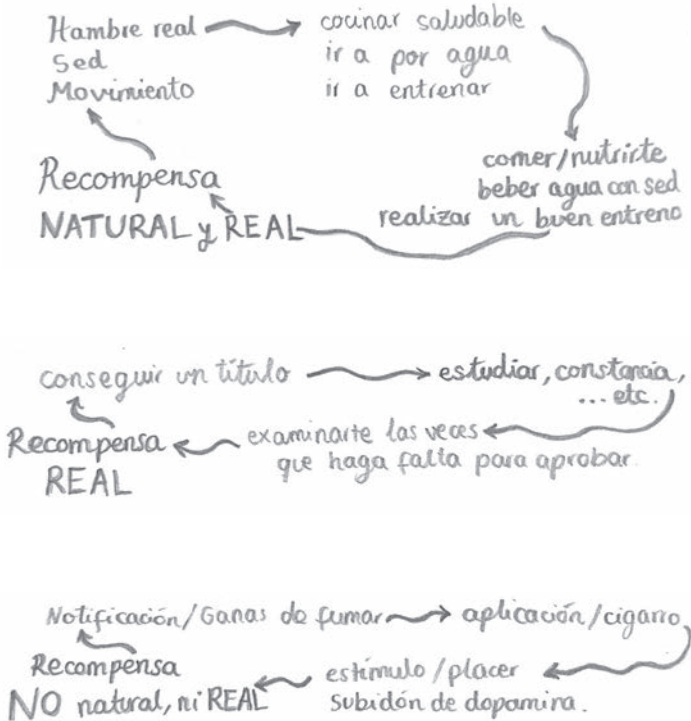
Empezar el día con diez minutos de pausa para uno mismo, meditando, no lo propongo y practico por azar, ni es casualidad que forme parte del primer paso de la Receta. Cuando os hablo del «ruido» y de cómo empiezan nuestros días en la actualidad, me refiero a que a todos nos debería preocupar que nos despertemos con una alarma que hace que a nuestro corazón le dé un vuelco y que se mete por el tímpano y llega hasta el dedo meñique del pie, para después quedarnos pegados a una pantalla con un sistema de recompensas totalmente atrofiado.

Las tecnologías nos han dado «muchísimo», pero también nos lo están quitando. La tecnología, y en especial las redes sociales, reconecta nuestro cerebro de tal forma que nos acostumbramos a una gratificación instantánea que luego trasladamos a los demás ámbitos de nuestra vida. Y eso no funciona así. La consecuencia es que nos desmotivamos y no rendimos. Cuando recibimos un mensaje, una notificación, un *like*, un comentario, etc., sobreestimulamos la dopamina y nuestro cerebro se maleduca, ya que se dañan sus vías de recompensa. Se crean ciclos a corto plazo con acciones que suelen carecer de esfuerzo y que tienen una recompensa vacía que no aporta valor a nuestra vida. Además, esta «recompensa» es aleatoria y elevada, como en los juegos de los casinos, y crea adicción.

La dopamina u hormona del placer es un neurotransmisor que se encuentra en nuestro cerebro y da sentido a los procesos en los que nos esforzamos por algo. Nos recompensa y nos motiva a repetirlo. Evolutivamente ha dado sentido a las acciones

que nos permitían conseguir algo tan importante como sobrevivir, beber para calmar la sed, comer cuando tenemos hambre, movernos, etc., pero si esta recompensa se repite de manera constante e infinita con los estímulos que le proporcionan las redes, y además de forma aleatoria, a veces nos agrada más o menos, pero nos someterá a una búsqueda de dopamina que no termina y que nos alejará de otras actividades de nuestra vida.

La vida real no funciona como las redes sociales y conseguir la recompensa-placer no es tan fácil; supone más esfuerzo, plazos más largos y otro tipo de exigencias más costosas.

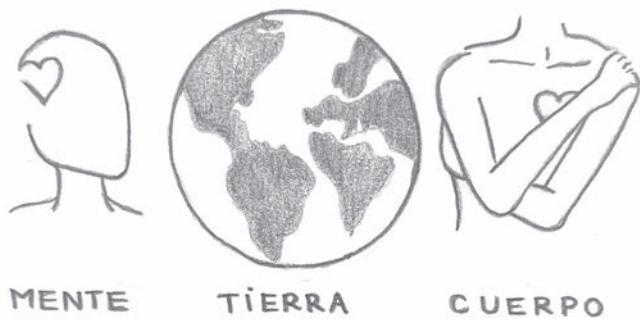


rada para esforzarse de verdad, ya que conoce que tras el esfuerzo llegan las recompensas reales. Sin embargo, si nos enfrentamos a la vida pensando que todo va a ser tan inmediato como el funcionamiento del móvil y de las redes, vamos a tardar mucho en conseguir lo que queremos o, incluso, quizás no lo logremos nunca porque no estaremos preparados para afrontar esfuerzos.

Una pega que me surgía cuando me iniciaba en la meditación es que para hacerlo de forma constante utilizaba, como ya os he dicho, una aplicación del móvil pero, precisamente, una de las cosas que buscaba era alejarme de él. Son los típicos #problemasdelprimermundo. Sin embargo, encontré una solución fácil, y es que la aplicación te permitía descargar las sesiones y escucharlas en modo avión, de manera que podía usar el móvil para meditar sin estar conectada o sobreestimulada. Ahora ya he aprendido a hacerlo sin necesitar la guía del móvil.

*MEDITA porque algunas respuestas
no te las puede dar Google.*

Empieza el día en alguno de tus 3 HOGARES



... que no te distraigan



Para dejar constancia de cómo vas asimilando tus ingredientes con el fin de mejorar tu autoestima y de cómo va mejorando tu relación con la dopamina, al final del libro encontrarás un pequeño calendario en el que podrás anotar cómo cumples con este 1,8 % de tu tiempo semanal.

En definitiva, en este primer paso quiero que te conozcas más, pero sobre todo quiero que seas consciente de todo lo que puedes conseguir.

En nuestra sociedad, es habitual que nos digan cómo debemos ser. Sin embargo, mediante la Receta nos hemos defini-

do con el único objetivo de conocer nuestro punto de partida para visualizar todo lo que podemos recorrer. Necesitamos un primer paso para seguir caminando. No quiero que los ingredientes marquen tu futuro, sino todo lo contrario. Según vayas conociéndote más y meditando sobre ello, estoy segura de que algunos desaparecerán, otros se reforzarán y otros los incluirás. Tenemos una parte genética y una educación que ya no podemos cambiar, pero todo lo que está por delante hay que visualizarlo con responsabilidad y sin límites.

En esta Receta vas a hacer crecer todos los ingredientes que desees y vas a cortar y desmenuzar los que te propongas. Resultará difícil, pero ahora ya sabes que los esfuerzos reales funcionan.