


Elena Arroyo

**Sé el cambio que quieres
ver en tus hijos**

A black and white photograph of a field of poppy flowers. Some flowers are in full bloom, while others are just seed pods on thin, spiny stems. The background is a soft-focus field of tall grasses.

liter_ aquel

Primera edición: diciembre de 2020

© Elena Arroyo Coiduras

© Edición, Liter_aquel

info@literaquel.com

www.literaquel.com

© Diseño y maquetación www.lafontaneriarecrea.es

ISBN: 9798566978413

No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de esta obra, sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

A mis abuelos, que sonrían desde lejos.

A mis padres, por dejarse el alma y la piel.

A Jorge, Marcos y Chechu, por iluminar mi vida y mis sueños.

Índice

Prólogo.....	9
Introducción.....	13
1-Sembrando semillas.....	27
1.1. Despertando la consciencia	27
1.2. Date permiso para PARAR	35
1.3. ODA: Observa, Date Cuenta y Actúa.....	36
2-Autocuidado: Cuidarnos para cuidar	39
2.1. Buscando el Equilibrio - Tu Taburete	40
2.2. Silencio y Soledad	42
2.3. Conecta con la Naturaleza	45
2.4. Escucha a TU corazón.....	48
2.5 Desarrolla la Calma	52
3-Autoconocimiento: Conócete a ti mismo.....	55
3.1. ¿Quién Soy?.....	55
3.2. La Ley del Espejo.....	59
3.3. Historia de Mis Victorias	63
3.4. Descubre Tus Talentos y Pasiones.....	66
3.5. Autoliderazgo	75
4-Autorrealización: Calienta tus sueños	79
4.1. Define Tu OBJETIVO.....	81
4.2. VALORES: en los que te vas a apoyar	84
4.3. Creencias	86
4.4. El Poder de las Palabras.....	90

5-Autoestima: Compasión, aceptación y perdón	99
5.1. La Compasión nos abre la mente	101
5.2. La Aceptación es el viaje de la vida	103
5.3. El Perdón nos alivia el corazón	108
5.4. Valórate	111
6-Equilibrio emocional	115
6.1. Abre las puertas a tus Emociones	116
6.2. Aprendiendo a reconocer nuestras Emociones	119
6.3. Autogestión emocional e Iniciación al Mindfulness	129
6.4. Creando Empatía	132
6.5. Acompañando a nuestros hijos en sus emociones	138
7. Habilidades para el bienestar en el hogar	147
7.1. ¿Qué es la Felicidad?	148
7.2. Presencia	161
7.3. Escucha Activa	166
7.4. El arte de Preguntar	172
7.5. Comunicación Efectiva y Asertiva	175
7.6. Necesitamos Límites	180
7.7. Resolución de Conflictos Familiares	186
7.8. La Magia de la Gratitud	194
Epílogo	198
Bibliografía de apoyo	203
Agradecimientos	207
Nota de la autora	210
Biografía	211

Prólogo

Conocí a Elena a través de LinkedIn y sentí una gran conexión con ella, casi instantánea. Sus escritos rebosaban sensibilidad, experiencia, conocimientos, espiritualidad, y siempre merecían ser leídos con atención. Por eso, cuando me pidió que escribiera el prólogo de esta obra, que no deja de ser un reto trascendente, me dispuse a leerla con todos mis sentidos, ¡tres veces!, para captar sus múltiples matices.

¿Y qué decir? Bajo diversos aspectos, lo que vas a leer debería considerarse un gran compendio para padres que conocen la importancia del crecimiento personal para constituirse como tales.

Convertirnos en padre o madre es adquirir dos certezas: que esa nueva vida ya ha conquistado nuestro corazón, y que la preocupación por hacerlo bien como progenitores será un desafío para el resto de los días. Y para lo segundo viene al rescate este libro.

El proyecto familiar es una de las empresas más difíciles que se puedan gestionar; por ello, contar con una obra que contribuye a entender las claves para ser padres emocionalmente inteligentes —que puedan responder como tales con inequívocas posibilidades de éxito a las responsabilidades y desafíos actuales— debe considerarse una excelente noticia en estos tiempos, casi una bendición.

Su autora, como profesional y madre, nos introduce de forma apasionante en el buen hacer familiar, lo cual logra a través de dotarnos con una serie de técnicas, herramientas, recursos y estrategias para explorar con garantías los diversos aspectos del Ser,

vinculado todo ello a una mayor conexión personal, comunicación eficiente, auto descubrimiento, equilibrio emocional y hábitos que procuran bienestar familiar. Lo complementa con ejercicios de introspección, reflexiones profundas, anécdotas personales y citas de grandes autores. Todo esto le confiere, al fin, categoría de imprescindible manual, casi una guía definitiva para trabajarse el ser (buenos) padres.

Acomódate a un viaje de despertar de consciencia que estimula el autocuidado (tal como hallar el equilibrio o desarrollar la calma), y nos lleva de la mano al siguiente nivel, el del autoconocimiento (quiénes somos), lo que a su vez nos pone en el camino hacia la autorrealización (ese maravilloso soporte de tres patas que son los valores, las creencias y los objetivos). Entenderemos que para ello es de vital importancia el buen estado de nuestra autoestima y de equilibrio emocional, pilares básicos que sustentan, al fin, el desarrollo integral de habilidades de bienestar y de armonía en el hogar.

Una de las implicaciones del enfoque propuesto, que a mí me encantó, es la concepción de que, como progenitores, somos «agente de cambio y de transformación social». Interasantísimo concepto, para el que contamos con otra originalidad: consiste en que cada herramienta de que disponemos en este libro no se limita a un uso puntual, sino que tiene múltiples aplicaciones en el campo del crecimiento personal y familiar, ¡y eso lo hace tan valioso!

Asimismo, esas técnicas son instrumentos que pueden utilizarse tanto para mejorar algún aspecto como para construir algo nuevo, con lo que se abren innumerables horizontes a nuestro alcance.

Y aunque los capítulos han sido escritos para ser leídos en orden secuencial, en muchas ocasiones nos descubriremos disfrutando de algún párrafo perdido que evoca vivencias de

padres, experiencias o aprendizajes que nos hacen reflexionar, identificarnos y, claro, emocionarnos.

En suma, Elena nos habla, con maestría y amor, de la inmensa responsabilidad por crear las condiciones para que nuestros hijos sean los seres que pueden llegar a ser a través de nosotros. Personitas por construir que dependen mucho de los estímulos que como padres les damos: la misión más importante de nuestras vidas.

Vivir como nos corresponde vivir, con equilibrio en cada una de las dimensiones como seres que buscan su propia esencia, requiere en ocasiones recuperar el control en uno o varios aspectos, y así encaminarnos hacia una existencia sana y feliz, incluida la faceta de padres.

En muchos casos, este axioma conlleva liderar una transformación eficaz, robusta, comprometida y que se mantiene en el tiempo. ¿Una manera de hacerlo?; a través de la inspiración, porque esta se alía de inmediato con la visión de esos grandes sueños y las ganas de emprender acción.

Y esto es lo que abunda en las siguientes páginas: inspiración, a raudales, para alcanzar y ser lo que deseamos ser: padres que ejerzan el rol de la mejor manera posible, y así, al entrenarnos, poder acompañar y educar sin obstaculizar —y sí liberar— el vasto potencial de los hijos, siempre en aras del bien común.

Agradecer a Elena por los buenos momentos que me ha procurado su lectura, y sobre todo por un libro tan necesario como actual para padres conscientes, un espacio magistral donde acudir en el que hallamos un firme trazado, esa anhelada senda que nos conduce a un magnífico nuevo mundo, un universo donde ser el cambio que queremos ver en nuestros hijos se convierte en una absoluta y rotunda realidad.

Mariano Tamagnini

Director de padrespreocupados.com

Introducción

Somos Jardineros

Guiándome por el corazón.

Hay una semilla en nuestro interior.

Cada semilla es única e irreplicable y tiene unos requisitos de germinación, por lo que es importante conocer lo que cada una necesita.

Las semillas necesitan un ambiente apropiado y "despiertan" cuando el suelo está húmedo y las condiciones de temperatura son favorables para que crezcan.

Cuando un jardinero decide cultivarlas y asegurar su crecimiento de forma óptima y saludable, su sueño se cumple.

Nuestro hogar es como un jardín. Para que las semillas de nuestro jardín crezcan y florezcan, primero deberíamos cultivar nuestra propia semilla.

Somos jardineros de nuestras propias semillas, las de nuestros hijos y nuestra familia. Nuestro trabajo es crear las condiciones adecuadas para poder extraer lo que ya está en su interior. Descubriendo lo que las hace diferentes y especiales, aceptándolas, y nutriéndolas para potenciar su crecimiento sin pretender que sean lo que no son.

El jardinero tiene un sueño, cuidar su jardín para que crezcan las flores más bellas, plantas y árboles robustos. Para que las semillas broten con todo su esplendor, el jardinero confiará en ellas, será paciente, les dedicará su tiempo y les dará el riego y los abonos necesarios con mucho cariño y amor.

El Dr. Jorge Carvajal, prestigioso médico cirujano y pionero de la medicina bioenergética, dice: “La semilla es el punto de reunión entre la muerte y la vida; una parte nuestra tiene que empequeñecerse (ego) para que otra crezca y se desarrolle (semilla). En nuestro interior ya está plantada la semilla y nuestro trabajo es ser jardineros; mover la tierra para oxigenarla, quitar las malas hierbas que pueden dificultar su crecimiento, regarla y permitir que el sol le brinde su energía.”

Para Carvajal, la salud no es un estado, es un proceso dinámico de la conciencia, construida con la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La perseverancia trae ventura.

I Ching

Mi historia, ¿por qué este libro?

“Las Invisibles:

En ocasiones veo, escucho, y leo cada vez más historias de madres que han tenido que renunciar a su desarrollo profesional.

Soy Elena Arroyo, tengo 44 años y soy madre de dos niños de 10 y 6 años;

Soy Invisible desde hace 10 años que me convertí en madre de mi primer hijo.

Soy Invisible por sufrir las consecuencias de la maternidad.

Soy Invisible porque me hicieron renunciar a un puesto directivo al quedarme embarazada de mi segundo hijo.

Soy Invisible porque me asignaron un puesto que no se adaptaba a mi formación ni a mi experiencia laboral, y no respetaron una novación contractual.

Soy Invisible por haber sufrido sobrecarga mental, de tareas y responsabilidades, con el único objetivo de que renunciara.

Soy Invisible por haber alzado la voz para cambiar las cosas antes de renunciar, y solo conseguir ser la diana a la que apuntar.

Soy Invisible porque renuncié para luchar, denunciar, y Ser Quien Quiero Ser.

Comparto mi historia porque como dice Laura Baena (Club De Malasmadres):

"Lo que no se dice se oculta. Lo que no se cuenta se olvida. Lo que no se grita, no existe"

Escribí este post el día que Laura y el Club de Malasmadres lanzaron la campaña "Las Invisibles". Con estas palabras quise contar en las redes sociales parte de mi historia para alzar la voz y dar visibilidad a las prácticas discriminatorias que convergen en nuestra sociedad y en las organizaciones, por el simple hecho de ser madres.

Mi historia es una historia de superación personal y laboral, ante una situación complicada vivida en la empresa en la que trabajaba tras convertirme en madre, y más concretamente tras comunicar mi segundo embarazo.

Después de quedarme embarazada de mi segundo hijo, me empujaron a renunciar a un puesto directivo y, por lo tanto, a mi desarrollo profesional.

Al incorporarme de la baja maternal, la situación solo empeoró. La empresa se había fusionado y cuando regresé me encontré con nuevos jefes y compañeros. Me asignaron un puesto de trabajo que no se correspondía con mi formación y experiencia laboral y, aun así, continúe tres años en una posición con una gran responsabilidad, una excesiva carga de trabajo sin prácticamente recursos, a lo que se sumó una situación y un entorno laboral tóxicos.

Todo ello afectó a mi salud física y mental, hasta que un día decidí que no podía seguir así. Mi cuerpo llevaba dándome la voz de alarma mucho tiempo con diferentes contracturas, lumbalgias, etc.

A todo ello, se le sumó mi sentimiento de culpa por no poder cuidar de mi hijo pequeño en sus continuas crisis asmáticas. Su primera bronquiolitis fue el día que cumplía tres meses, un 25 de diciembre del año 2014. Aquel día, ni mi marido ni yo éramos conscientes del camino que comenzábamos con aquella primera visita a Urgencias del Hospital de la Paz. Recuerdo que el niño respiraba mal, se ahogaba, abrimos las ventanas de la casa de mis suegros, y finalmente tuvimos que salir corriendo al hospital. Ese día fue el inicio de un camino inesperado de continuas recaídas, cuidados, aerosoles, tratamientos, visitas a urgencias, a osteópatas, neumólogos, y fisioterapeutas respiratorios.

A día de hoy, Marcos sigue teniendo crisis, pero más espaciadas, más cortas y ya tiene un tratamiento establecido y pautado para su hiperreactividad bronquial. Sin embargo, en aquel momento vivía inmersa en un huracán gris, entre la culpa, simplemente por el hecho de no estar con él cuidándolo y arropándolo, y la preocupación por su salud, por quién se quedaba a su cuidado cada vez que tenía una crisis, si estaba mejor o peor, si tenía fiebre, si había que subirle la dosis de aerosoles, el antibiótico, etc.

Toda esa mezcla de emociones, de sentimientos, de estrés y de ansiedad, me llevaron a tomar la decisión de dar un paso adelante para salir de aquel bucle en el que me encontraba. Lo tenía todo, un trabajo, un buen sueldo, un hogar, una familia y dos hijos maravillosos, pero me faltaba aceptar la situación que estaba viviendo, mi tristeza y mi decepción con la empresa en la que había crecido y por la que lo había dado todo.

Así que decidí ponerme en marcha y comenzar una nueva búsqueda, un nuevo motor que me permitiera ser quién quería ser y crecer profesionalmente.

El primer paso fue contratar a un coach para que me acompañara hacia mi nuevo destino, comenzando un viaje interior de autoconocimiento y de fortalecimiento de mi autoestima.

Tras esos tres años viviendo en una espiral de exigencia, responsabilidad, culpa y frustración, no me reconocía. Mi seguridad y la confianza en mí misma se habían quedado escondidas y envueltas en aquel huracán gris.

Necesitaba un cambio, salir de donde estaba, necesitaba claridad, definir un objetivo y una dirección.

Fue un viaje de autodescubrimiento, de conocerme más y de recuperar quién era. De identificar mis recursos, mis logros del pasado e ir avanzando y ganando confianza en el camino.

Identificar mis valores más profundos fue la clave para ponerme en acción, tomar decisiones e identificar y habitar mis emociones: mi tristeza, mi decepción con la empresa en la que había crecido dando lo mejor de mí.

En el camino, me di cuenta de la necesidad que tenemos las personas de conocernos, querernos, respetarnos y valorarnos. De aprender a gestionar nuestras emociones para ser quien queremos ser y elegir la vida que queremos vivir.

Los meses fueron pasando y con el proceso seguí avanzando, creciendo, eligiendo y decidiendo por mí misma. Y comencé un camino de vuelta a Mí, a mi esencia, a quién quería ser, dándome cuenta de que la responsabilidad de mi bienestar y mi felicidad, era exclusivamente mía.

Seguí caminando y dando pasos que son los que me han traído hasta hoy. A ser quién quiero ser, a elegir la vida que quiero vivir para poder compaginar mi trabajo con mi familia para seguir creciendo y cuidando de mi jardín y dar lo mejor de mí a los demás.

En medio del proceso, me di cuenta de que mi propio cambio había generado cambios en mi entorno.

En la relación con mis hijos y mi marido en primer lugar. Seguí formándome y reinventándome para descubrir la pieza que faltaba en mi puzzle y que daría un nuevo sentido a mi vida.

Y así, combinando mi propio autoconocimiento, mis talentos con mis pasiones, y uniéndolo todo para contribuir a un mundo mejor, fue cómo descubrí mi propósito de vida: acompañar a otras personas a conocerse, a valorarse y a quererse para Ser quienes quieran ser y a sacar todo su potencial para brillar. Acompañarlas para mejorar su autoestima, su confianza y sacar todo su coraje y valentía para realizarse. A aprender a gestionar sus emociones, a honrar sus valores para elegir y priorizar sus decisiones.

Tras dieciséis años trabajando para el bienestar y el desarrollo de las personas en los Departamentos de Salud Laboral y Recursos Humanos de una empresa sanitaria, decidí parar y dar un giro a mi vida saliendo del mundo corporativo.

En este libro, encontrarás muchos de los pasos que fui dando para reencontrarme de nuevo conmigo misma.

Mi pasión por las personas, y mi amor por el aprendizaje y el crecimiento personal, combinadas con mis habilidades para

tratar y conectar con las personas, me llevaron de la mano a desarrollar mi proyecto con el objetivo de mejorar la vida de muchas familias. Comenzando por los padres, acompañándolos y formándolos para SER los padres que quieren ser. Descubriendo que hay otra forma de educar a nuestros niños y adolescentes, acompañándolos en su crecimiento personal y en el desarrollo de las habilidades socioemocionales necesarias para enfrentarse a la vida; para ayudarlos a crecer como personas autónomas, independientes, y con una autoestima sana.

Ser para educar, ser para guiar y acompañar, ser para amar.

Podemos cultivar nuestra semilla bajo tres pilares fundamentales: el autoconocimiento, el desarrollo personal y la sabia gestión de las emociones.

Ser padres es una tarea de gran responsabilidad.

Ser padres significa ser maestros, guías de nuestros hijos, y es una de las experiencias más bonitas y especiales que la vida nos regala y nos permite disfrutar.

No es nada fácil asumir un desafío tan grande como es educar a nuestros hijos. Llena tu mochila de coraje, mucha paciencia, flexibilidad y buen humor, y piensa en la oportunidad de ser la mejor opción para guiar a tus hijos.

Gracias a este libro, conseguirás una serie de estrategias, herramientas y ejercicios prácticos para que puedas aplicar en tu propio camino hacia tu bienestar y felicidad y también la de tus hijos y familia.

Porque el cambio siempre empieza por uno mismo. Si tú estás bien, ellos también lo estarán.

- ▶ Cúidate tú y cuidarás mejor a tus hijos.
- ▶ Conócete, quíerete, acéptate, respétate y valórate, porque así lo harás con ellos.

- ▶ Abre la puerta a tus emociones, escucha tu cuerpo y tu corazón. Ponte en su lugar, comprende, acepta como son, y acompáñalos a reconocer y validar sus sentimientos.
- ▶ Cree y confía en ellos, en sus talentos, habilidades y en su potencial para guiarlos y acompañarlos a Ser quienes quieran ser.

Haz de tu felicidad y crecimiento personal una prioridad en tu vida.

Cuando más cuides de ti, más podrás cuidar a los demás.

Sé el cambio que quieres ver en tus hijos.

No estás solo. Siempre que lo necesites, estoy para TI.

Sueños y semillas

Mi propio reencuentro, conocerme más, mi crecimiento personal y profesional, descubrir mi pasión y vocación, dieron lugar a mi proyecto profesional, y ahora a este libro que tienes entre tus manos. Esos sueños, y los proyectos que tengo en marcha, son fruto de aquella semilla que se despertó y germinó con la luz del proceso de transformación.

El coaching fue esa antorcha que necesitaba en un momento de oscuridad, de días nublados y grises que se han convertido en nuevos amaneceres resplandecientes. Ese proceso me devolvió el mayor regalo de la vida, el camino de vuelta a Mí.

Sentí la llamada y la necesidad de seguir formándome para adquirir las técnicas y herramientas necesarias para ayudar a otras personas a trazar su camino, a tomar un nuevo rumbo hacia su despertar, a creer para crear sueños y a hacerlos realidad.

A cuidar y mimar sus semillas para ver florecer sus jardines.

Decidí darme permiso, para ser luz e iluminar caminos de esperanza, sembrar semillas de consciencia e inspirar corazones valientes acompañando a las personas a Ser quienes quieran ser.

Por eso, decidí formarme en Coaching, Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística, Mindfulness, Felicidad Organizacional, certificarme como Facilitadora de Disciplina Positiva para Familias, y emprender, con muchísima ilusión y pasión, una nueva etapa.

Al despertar la semilla que habitaba en mí, llegó el proceso de cultivo:

- ▶ Abonando, cuidando y mimando mi semilla: Autocuidado
- ▶ Haciéndola brotar y quitando las malas hierbas: Autoconomiento
- ▶ Viéndola crecer: Autorrealización personal y profesional
- ▶ Floreciendo: con una sana autoestima, llegando al equilibrio y bienestar emocional y desarrollando las habilidades necesarias para ser y amar.

Me di cuenta que mi propio proceso de transformación había dado lugar a un nuevo jardín donde crecerían las más bellas flores y arbustos. Mi propio cambio había generado cambios en mi entorno, en mis hijos y en mi familia en primer lugar.

Entonces ¿quién había sido yo como madre?

Estar atrapada en mi propio bucle y en aquel huracán de estrés, responsabilidad extrema, autoexigencia y culpa por no llegar a todo, me había causado mucho sufrimiento. Vivía en piloto automático, mis gafas estaban empañadas y no había sido capaz de ver un nuevo horizonte.

Mis tres últimos años de experiencia laboral conjugada con la personal, me daban una lección y el mejor regalo.

Despertar mi semilla, mi autoconciencia, abrió un horizonte nuevo hacia otra forma de SER y de EDUCAR.

Ser o no ser, esa es la cuestión.

William Shakespeare

“SER es la respuesta.

Ser para despertar, para reconectar conmigo y con los demás.

Ser para mejorar y dar lo mejor de mí a los demás.

Ser para amar.

Ser para educar y dar un paso más allá hacia una educación más presente, más consciente, más plena y más feliz”

Ser, querer y hacer.

Así es como da comienzo la plantación de nuestro jardín.

Un nuevo lugar, un nuevo hogar, donde cada semilla sea capaz de crecer y florecer en un contexto adecuado con los cuidados y habilidades de sus jardineros.

Y así el camino, me fue llevando hasta la educación emocional y a acompañar a los padres a despertar para ser y educar a sus hijos de forma más consciente para disfrutar de ellos, de lo asombroso y maravilloso que es observarlos, escucharlos, y acompañarlos en su desarrollo para que sean las personas que elijan ser.

La clave está en la relación que tenemos con nuestros hijos. La relación es la tierra en la crecen las semillas. La relación nutre, apoya y les permite el crecimiento.

No hay mayor satisfacción que ser fiel a uno mismo, a quién eres, y a cómo quieres contribuir al mundo con tu aportación desde donde te encuentras.

Sigo cumpliendo **SUEÑOS** cultivando las **SEMILLAS** que quieren germinar y crecer. Sigo trabajando para que tú logres tus sueños, y seas el jardinero que quieras ser para aflorar tu jardín.

Sigo inspirando y liderando el cambio de todas las personas y padres que quieren poner su granito de arena para Ser el cambio que quieren ver en sus hijos.

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar a otro para que sea quién es.

Antoine de Saint-Éxupery

Y precisamente esa es mi misión...

Acompañarte a SER quien quieras ser para lograr tus metas, hacer brotar tu semilla interior, y cultivar todos tus talentos y tus recursos para que florezcan y crezcan en tu vida personal/profesional, con tus hijos y tu familia.

¿Cómo utilizar este libro?

Vamos a comenzar a germinar nuestra semilla interior a lo largo del libro pasando por diferentes etapas. El libro está dividido en siete capítulos en los que vamos a:

- ▶ Parar, conocernos más y fomentar nuestro Autocuidado y Autoconocimiento.
- ▶ Identificar nuestras necesidades, prioridades y nuestros valores para que nos ayuden en el camino hacia nuestras metas y objetivos como padres.

- ▶ Superar los obstáculos y limitaciones que nos ponemos a nosotros mismos. Identificando esos pensamientos y creencias que son piedras u obstáculos en el camino.
- ▶ Reconocer y aprender a gestionar nuestras emociones para lograr nuestro equilibrio personal y mejorar la convivencia familiar.
- ▶ Aprender y desarrollar ciertas habilidades que nos ayuden a alcanzar el bienestar y la armonía en nuestro hogar. Creciendo con nuestros hijos y fortaleciendo el vínculo, la relación con ellos.

La base de una vida feliz está en nuestro propio equilibrio y bienestar emocional.

Para ello, necesitamos un equilibrio en los diferentes ámbitos de nuestra vida y ser conscientes de lo que nos limita, lo que nos frena, eso que nos bloquea, nos paraliza, o aquello que nos falta para conseguir nuestros objetivos.

Y en ese camino, tenemos que tener claras nuestras prioridades, quiénes queremos ser y qué nos hace felices para decidir por dónde vamos a comenzar.

Todo esto es lo que vamos a ir desarrollando en los próximos capítulos.

Mi invitación es que dediques un tiempo para ti, para la lectura tranquila del libro, dándote permiso para explorar, mirarte y reflexionar sobre ti, sobre tu vida, lo que quieres lograr y quién quieres Ser.

Después de cada apartado, encontrarás ejercicios para poner en práctica y, a lo largo del libro, encontrarás frases célebres que pueden inspirarte. También hay textos escritos por mí en diferentes momentos de mi nuevo camino.

*El que aprende y aprende y no practica lo que sabe,
es como el que ara y ara, y no siembra.*

Platón

Dicen que la práctica hace al maestro. En mi opinión, sin práctica no hay crecimiento.

Por eso, te propongo que, si quieres ser jardinero y entrar en esta aventura de sembrar y hacer brotar las semillas de tu jardín, te hagas con un cuaderno de bitácora donde vayas realizando todos los ejercicios propuestos.

En mi trabajo como coach y mentora, siempre informo a mis clientes que el conocimiento es saber cuál es su objetivo. La sabiduría es establecer uno para sí mismo y no detenerse hasta alcanzarlo. Y para ello, son necesarios dos ingredientes: la **motivación** y el **compromiso**.

*La motivación es la que nos empuja a ir a por
nuestra meta, pero el compromiso es el que nos mantiene
en el camino hacia ella.*

María Fernández

¿Te comprometes a

- ▶ ser la madre o el padre que quieres ser?
- ▶ ser motor activo de cambio?

Esta sociedad necesita un cambio, que llega con nuestra aportación al mismo.

El libro es una guía dividida en siete pasos o capítulos para despertar y hacer brotar tu semilla interior y contribuir al crecimiento de tu jardín. Es una invitación a que cojas lo que te venga bien, lo que te llegue en el momento en el que estás. Desde mi propia experiencia, mi consejo es que vayas paso a paso, capítulo por capítulo, y trabajando lo que conecte contigo.

Te propongo que cuando acabes el libro, si consideras que puede inspirar y ayudar a otros corazones valientes a sembrar semillas de consciencia, o dar luz a otros padres, tíos, abuelos, educadores, etc. lo recomiendes.

Y ahora que ya estás listo, ¿comenzamos la siembra?