

TÚ ERES TU PRIORIDAD



100 VERDADES ESENCIALES
PARA **AMARTE**

Jaden Finn

© Copyright 2025 por Jaden Finn

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, ni transmitida en forma alguna ni por ningún medio — electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de otro tipo— sin el permiso previo y por escrito del autor o del editor, salvo en los casos específicamente permitidos por la legislación vigente sobre derechos de autor.

El contenido de esta obra está protegido por las leyes internacionales de propiedad intelectual. Queda expresamente prohibido el uso, la distribución o la modificación no autorizada, total o parcial, de los textos, herramientas, esquemas, ejercicios o cualquier otro contenido aquí presentado. La infracción de estos derechos podrá ser objeto de acciones legales civiles y penales conforme a la normativa aplicable.

Aviso legal:

Este libro tiene fines estrictamente informativos y educativos. No constituye, ni pretende sustituir, asesoramiento médico, psicológico, psiquiátrico, legal o profesional. Las técnicas, reflexiones y ejercicios aquí descritos deben ser aplicados con sentido crítico y bajo la responsabilidad exclusiva del lector. En caso de malestar emocional grave, se recomienda consultar a profesionales cualificados.

Declaración sobre la veracidad del contenido:

El autor ha realizado todos los esfuerzos razonables para asegurar la precisión, actualidad y claridad de la información contenida en esta obra. No obstante, no se garantiza la ausencia de errores, omisiones o interpretaciones inadecuadas por parte del lector. Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por los efectos, positivos o negativos, derivados del uso de los contenidos.

Historias, ejemplos y referencias ficticias:

Los nombres, situaciones, diálogos o experiencias narradas son producto de la imaginación del autor o han sido modificadas intencionadamente con fines didácticos. Cualquier parecido con personas reales, vivas o fallecidas, o con hechos verídicos, es pura coincidencia.

Limitación de responsabilidad:

El lector accede libremente a este material y lo utiliza bajo su entera y exclusiva responsabilidad. Ni el autor ni ninguna persona relacionada con esta publicación serán responsables por daños directos, indirectos, incidentales o consecuentes que puedan derivarse del uso, mal uso o interpretación de la información aquí contenida. Al continuar la lectura, el lector declara aceptar íntegramente estas condiciones.

Ámate

Tú eres tu prioridad.
No trates de sanar lo que te rodea si
primero no te sanas por dentro.

No busques amor afuera si no
aprendes a amarte.
Reconoce lo que vales, lo que has
superado, lo que has vivido y
aprendido.

Empieza contigo, y verás cómo todo
lo demás mejora después.



Verdad 1:

Aprende a decir NO sin sentirte mal



Decir NO es un acto de amor hacia ti.
Cada vez que dices que sí por miedo a la
decepción, te traicionas a ti misma. Los que
de verdad importan respetan tus límites sin
hacerte sentir mal.

No tienes que explicarlo todo: los que
escuchan tu corazón no piden permiso.
Protege el tiempo, la energía y el alma.

Un NO hoy salva tu paz mañana.

Verdad 2:

No te quedes
sentada esperando
excusas que nunca
escucharás



Quedarte quieta y esperar una “excusa” que no te bloquee. No todas las personas tienen el valor de admitir sus errores. No malgastes lágrimas con quienes no comprenden el dolor que han creado.

Mereces paz, no una espera interminable. Quien ha herido no siempre cura la herida. Perdónate, pasa página. Libérate de excusas inexistentes y elige empezar de nuevo.

Verdad 3:

Deja marchar a los que sólo te quieren cuando les conviene



Quien sólo te quiere de forma intermitente no merece un lugar permanente en tu corazón. El verdadero amor no es intermitente: o está siempre ahí o no es amor. No te quedes donde sientes demasiado cada dos días. Elige a quien te elija, cada día, sin pausa. Deja marchar a quien sólo vuelve cuando lo necesitas.

Libera espacio para los que se quedan.

Verdad 4: Deja de mendigar atención



No mendigues mensajes, llamadas, gestos que no llegan. Quien se preocupa por ti, nunca te hace dudar de su afecto. Si tienes que pedir atención, no es sincero. Deja de esperar migajas de amor: mereces constancia.

El que te ama te observa, te escucha, te busca sin ser empujado. Renuncia a los que juegan a hacerte sentir invisible. Exige presencia, no promesas.

Verdad 5: Anteponte a los demás



No eres egoísta si te eliges a ti misma. Ponerte a ti primera es la única forma de no perderte en quienes no te merecen. Los que te quieren de verdad no te exigen continuos sacrificios.

Cada vez que te olvidas de salar a los demás, traicionas a la mujer que eres. Ama, da, pero nunca olvides: tú estás por encima de todo y de todos.

Verdad 6:

Deja de justificar cada parte de ti



Deja de poner excusas por tu forma de ser. No tienes que explicar tu sensibilidad, tus silencios, tus sueños. Los que te conocen bien no necesitan explicaciones interminables. Justificarte siempre te resta energía y fuerza.

Los que te quieren de verdad también comprenden tus debilidades sin hacer que te avergüences de ellas. Siéntete orgullosa de ti misma, sin pedir permiso a nadie para existir.

Verdad 7:

Recuerda, tus
errores pasados
no te definen



Deja de mirarte sólo a través de lo que hiciste mal. Cada error fue un maestro, no una condena. No eres la suma de tus errores, sino la fuerza que encontraste para volver a levantarte. Los que te juzgan por el pasado no merecen tu presente. Perdónate por todo lo que no supiste hacer mejor.

Hoy eres nueva, viva, íntegra.

Verdad 8:

Ama con todo
tu corazón sin
olvidarte de ti
misma



Ama con valor, pero no sacrifiques lo que eres. No entregues cada parte de ti a quien no sabe apreciarla. El verdadero amor no pide renunciás que duelen. Si tienes que perder trozos de tu alma para quedarte, eso no es amor. Elige a quien te sostenga sin extinguirte. Permanece íntegra, aunque ames con todo tu ser.

Quien te merece nunca te vacía.

Así empieza a sonar cuando
se me vienen a la cabeza los
momentos más difíciles de
mi pasado y todos esos
traumas que me doy cuenta
de que no he superado.

Al final soy yo tratando
de distraerme para
estar bien.

Verdad 9: Rompe los vínculos tóxicos aunque te dé miedo



Corta sin vacilar lo que ahoga tu paz. Los vínculos tóxicos drenan la energía, ensucian los pensamientos y roban los sueños. No te quedes donde tengas que defenderte cada día. Deja de perdonar a los que repiten los mismos errores. Mereces relaciones sinceras y palabras verdaderas. Cierra las puertas que hacen daño. Rompe las cadenas invisibles, aunque tiembles. La libertad siempre empieza con una despedida dicha sin miedo.

Verdad 10:

La familia no lo justifica todo: aprende a decir basta



Que viváis en la misma casa no significa que alguien pueda hacerte daño sin consecuencias. El amor familiar no es un pase libre para la falta de respeto. Pon límites claros, incluso a los que más quieres. No estás obligada a soportar palabras duras, silencios pesados, gestos que hieren. Decir basta es un acto de amor hacia ti misma. Protégete, aunque te duela hacerlo.

Verdad 11:

No persigas a los que se fueron



El que se aleja sin dar explicaciones no merece que malgastes tu aliento. No persigas a los que huyen: los que quieren quedarse siempre encuentran un camino. Aferrarte a quien no te busca te vacía de amor propio. Déjale marchar sin rencor. Quien te elige de verdad nunca te hace sentir invisible. El que huye de ti no trae la paz,
cierra esa puerta.

Verdad 12:

Escucha tu voz
interior más que
cualquier otra
cosa



Escuchas más tu propia voz que la opinión de nadie. En tu interior siempre sabes lo que es correcto, incluso cuando finges no oír. Silencias el ruido, la cháchara, los juicios inútiles. Nadie conoce tu camino mejor que tú. Confía en ese susurro que oyes cuando todo está en silencio. No pidas confirmación fuera.

La verdad que buscas ya vive dentro de ti.

Verdad 13:

No esperes oportunidades, crea tus propias oportunidades



No te quedes quieta esperando el momento perfecto. Si esperas demasiado, corres el riesgo de perderte la vida. Las oportunidades no caen del cielo: se construyen paso a paso. Incluso un pequeño gesto puede abrir grandes puertas.

Actúa, aunque tengas miedo.

Comete errores, aprende, inténtalo de nuevo. El que se atreve siempre gana, el que espera pierde un tiempo precioso. Crea tu propio camino.

Verdad 14:

Perdona a los que te hacen daño para liberar tu corazón



Guardar rencor pesa más que perdonar. Puede que quienes te han hecho daño nunca comprendan el dolor que han dejado tras de sí. Pero no sigas siendo prisionero de palabras no dichas y disculpas que nunca llegan.

Perdona para aligerar tu alma, no para justificar al otro. Libérate de la carga del pasado. El que perdona se da a sí mismo la libertad. Deja ir y haz sitio para una nueva paz.

Verdad 15:

Aprende a estar bien por ti misma



Estar bien sola es un poder silencioso.

No tengas miedo de tus silencios, en ellos aprendes a conocerte de verdad. La soledad no es un vacío, sino espacio para escuchar los sueños y los verdaderos deseos. No busques a alguien sólo para llenar carencias. Cuando te conozcas lo suficiente, elige sólo a quien te aporte alegría. Quédate solo hasta que encuentres a alguien que merezca tu tiempo.

Tu presencia vale oro.

Verdad 16:

Enfréntate a lo que temes para ser más fuerte



Huye mil veces de lo que temes y seguirás siendo esclava del miedo. Míralo a la cara, temblando si es necesario, pero enfréntate a él. Cada vez que no huyes te vuelves más valiente. La fuerza nace en los pasos inseguros, no en las excusas.

No esperes a dejar de tener miedo: muévete incluso temblando. Detrás de cada miedo superado hay una parte de ti que renace nueva, libre.

Yo siempre voy a estar
bien, aunque me cueste
dormir, aunque me duela
la cabeza y no tenga ganas
de comer, aunque le dé
demasiadas vueltas a todo,
yo siempre estaré bien.

Déjalo así,
yo puedo
arreglarme
sola.

Verdad 17:

No malgastes palabras con los que no quieren entender



Reserva tu voz y tu corazón para los que realmente te escuchan. Hablar con quienes no quieren entender es perder el tiempo. Explicar demasiado a los que fingen no escuchar te agota la energía.

No tienes que convencer a nadie de tu valía.

Los que te conocen no necesitan demasiadas palabras. Los que no quieren comprender permanecerán sordos. Guarda tus verdades para quienes merezcan oírlas.

Verdad 18:

Sonríe a tus
errores, ellos te
hicieron así



No te avergüences de tus errores, sin ellos no serías la mujer que eres hoy.

Cada caída te ha enseñado a levantarte con más fuerza. Sonríe pensando en quién eras cuando aún no sabías defenderte.

Tus errores son cicatrices hermosas: hablan de valentía y de verdaderos esfuerzos.

Verdad 19:

Aléjate de los que te hacen sentir una carga



No te quedes al lado de quienes te hacen sentir que eres demasiado.

Los que te quieren de verdad nunca te hacen dudar de tu lugar en su mundo. Si tienes que pedir espacio o amor, no es tu hogar.

Mereces miradas plenas, palabras cálidas, una presencia segura. Aléjate de quienes agobian tu alma. Deja paso a los que pueden sostenerte sin hacerte sentir una carga que soportar.

Verdad 20:

Agradece todo
lo que ha
terminado, te
ha liberada



No te arrepientas de lo que se ha acabado, agradece haberlo vivido. Cada adiós ha dejado espacio para nuevas partes de ti. Sin ciertos cierres no habrías conocido tu fuerza.

No te aferres a lo que ya no existe.

Acepta que algunas historias sólo sirven para enseñarte. Agradece a los que se fueron: abrieron paso a la paz, a la libertad y a días que saben a nuevo.

Verdad 21:

No tienes que
complacer a
todo el mundo,
sólo a ti misma



Deja de buscar la aprobación en todas partes. No puedes complacer a todo el mundo, no tienes que encajar con todo el mundo. Quiérete tú primero, incluso con tus defectos y tus días malos.

Quien te quiere de verdad se queda incluso cuando no eres perfecta.

No cambies para ser aceptada. Tu verdad vale más que mil falsas aceptaciones.

Verdad 22:

No malgastes tu
paz con los que
no escuchan



Explicarte no debería ser una lucha. Si cada vez tienes que encontrar las palabras adecuadas para hacerte entender, quizá estés hablando con la persona equivocada. Algunas personas sólo escuchan para responder, no para comprender. Y ahí, digas lo que digas, nunca es suficiente. Protege lo que llevas dentro. No des lo mejor de ti a quienes no pueden asimilarlo.

A veces, marcharse es respetarse a uno mismo.

Hoy no está todo bien, hoy
tengo la vida desordenada
pero sé que pronto volveré,
y estaré mejor porque la
magia nace del caos..

Afortunadamente, sé que mis
intenciones son puras, mi
corazón es amable, mi mente
tiene profundidad y mi alma
es bonita.

Así que mientras aprenda y
crezca, estaré bien pase lo
que pase.

Verdad 23:

Redescubre la belleza en las pequeñas cosas cotidianas



No necesitas viajar lejos para sentirte viva. La belleza está en las cosas cotidianas: un café caliente, un mensaje sincero, una puesta de sol vista por ti misma. Disminuye la velocidad lo suficiente como para darte cuenta de lo que te rodea. Entrénate para dar las gracias por detalles que a menudo olvidas. Quién sabe ver las pequeñas maravillas, encuentra la felicidad en todas partes.

Las cosas sencillas salvan los días malos. Llena tus ojos de momentos reales.

Verdad 24:

A veces perderse
es la única forma
de encontrarte a
ti misma



A veces te sentirás perdida, fuera de lugar, invisible incluso para ti misma. Te preguntarás dónde te has equivocado, porque todo parece confuso. Pero quizá no sea un error: quizá sea el principio de un retorno. Perderte sirve para descubrir rincones de ti que habías cerrado por miedo. Sirve para comprender quién eres, sin filtros, sin papeles. Y sí, no todo de ti merece ser salvado. Pero lo que quede será suficiente para volver a empezar.

Verdad 25:

Sé amable, pero no permitas el abuso



Ser amable no significa ser pisoteado. La amabilidad es una fortaleza, no una debilidad. Defiende tu amabilidad, pero levanta muros cuando sea necesario. No dejes que la amabilidad se convierta en una invitación para quienes quieren aprovecharse de ti. Sigue siendo el que sonríe incluso en los días difíciles, pero no bajes la cabeza ante las faltas de respeto. La verdadera amabilidad sabe decir basta sin perder la gracia.

Verdad 26:

No respondas al
dolor con ira,
rómpelo con
dulzura

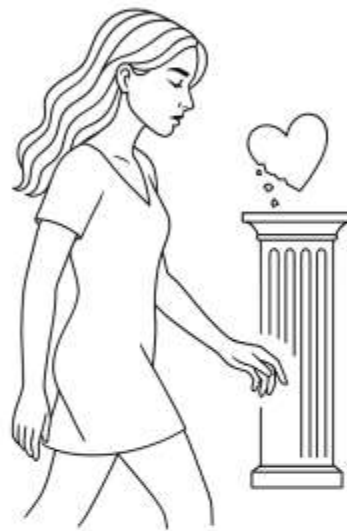


Cuando alguien te haga daño, responde con firmeza, pero sin odio. La ira sólo te envenena. Convierte el mal recibido en fuerza tranquila. Rompe el dolor con palabras limpias, gestos tranquilos, miradas serenas. Quien te ha hecho daño no merece tu veneno. Merece tu silencio y tu indiferencia. Deja que tu paz sea la mejor respuesta.

Encierra tu ira dentro de tu dulzura.

Verdad 27:

Deja de idealizar a quienes realmente no te merecen



No pongas en un pedestal a quienes no hacen nada por estar ahí. La idealización te hace ver sueños, no la realidad. Mira los hechos, no las excusas.

Los que te tratan bien no necesitan máscaras. No cuentes historias para justificar defectos. Acepta a las personas tal como son, no como esperas que lleguen a ser.

Deja de ofrecer cariño a quienes no te lo corresponden.

Verdad 28:

Abre de nuevo
tu corazón,
pero protege
tu alma



No cierres tu corazón por culpa de quienes no pudieron guardarlo. Volver a amar es valentía, pero no olvides lo que has aprendido. Elige a los que se acercan a ti con respeto, no a los que lo toman todo sin dar nada. Ábrete lentamente, sin prisas. No necesitas muros, sólo una frontera clara. Los que merecen sabrán esperar.

Ama, pero sin perder la paz que has ganado.

Verdad 29:

No busques
confirmación,
recuerda tu
valía



No necesitas que nadie te diga lo especial que eres. Recuérдалo tú, todos los días.

Si esperas la confirmación, te arriesgas a vivir en función de los demás. No todo el mundo puede verte como realmente eres. Tú sí. Mírate con ojos llenos de compasión y orgullo. Nadie puede medir tu valía. Eres suficiente, tal como eres, incluso en los días de duda.

Sé tu propia certeza.

Verdad 30:

Sé paciente contigo misma, siempre



No esperes tenerlo todo enseguida ni comprenderlo todo rápidamente. Crecer requiere errores, pasos en falso, volver a empezar. Habla contigo misma con suavidad. Acaricia tus fragilidades en lugar de juzgarlas. La paciencia contigo es puro amor. Perdona la lentitud, acepta la tardanza. No llegas tarde a nada. Respira, da un paso y continúa.

La paciencia lo cura todo.

Verdad 31:

Defiende tus sueños aunque tiembles



No dejes que el miedo te robe tus sueños más hermosos. Los que no creen en ti a menudo ni siquiera creen en sí mismos. Defiende tus proyectos como lo harías con un niño: con cuidado, valor y dulzura. Aunque tiembles, da un paso.

No dejes de intentarlo. Tus sueños hablan de quién eres por dentro. Protégelos de la duda y del juicio. Soñar salva el alma.

Deja que todo fluya
Las cosas se están
acomodando
y todo estará bien
Confía en el proceso.

Nada más falso que yo
haciendo como si nada
de lo que pasa en mi vida
en este momento me
afectara.

Verdad 32:

La soledad no es
el vacío, es la
libertad



No temas estar sola.

La soledad no es tristeza, sino un espacio sagrado donde escuchas quién eres sin ruidos externos. No llenes el silencio con cualquiera por miedo al vacío. Ama tu compañía. Cuando sabes permanecer cerca sin temblar, nadie puede romperte. La verdadera libertad comienza cuando dejas de necesitar las presencias equivocadas.

Verdad 33:

Aprende a escuchar de verdad a tus seres queridos



Escuchar es más difícil que hablar. Cuando escuchas con el corazón, comprendes los silencios, los miedos, los deseos no expresados. No interrumpas a quien se abre a ti. No prepares respuestas mientras alguien habla. Escucha para comprender, no para responder. Quien se siente escuchado se siente amado. Dedicar tiempo, miradas sinceras, atención plena.

Aprende a escuchar entre líneas. La escucha profunda une más que mil palabras.

Verdad 34:

No te tomes todo
como un ataque
personal



No siempre es culpa tuya que alguien se muestre frío, nervioso o distante. A veces la gente vuelca en los demás lo que no puede manejar en su interior. No te conviertas en una esponja de las emociones de los demás. Separa lo que te pertenece de lo que no puedes controlar. No analices cada palabra. Aprende a dejar pasar los juicios. Defiende tu mente de los defectos que no tienes.

Verdad 35:

La sensibilidad no es debilidad



Ser sensible no significa ser frágil. Significa sentir más profundamente, captar matices que otras personas ignoran, llevarlo todo un poco más adentro.

A veces duele, es cierto, pero también es lo que te hace humana. No te avergüences de lo que sientes. Tu sensibilidad es una fuerza silenciosa que habla sin gritar.

Los que te comprenden nunca te pedirán que la cambies.

Verdad 36:

Deja de compararte con los demás



La comparación continua mata tu singularidad. No mires lo rápido que corren los demás: cada uno tiene su camino, su ritmo, sus errores. Nunca ves todo lo que envidias. Mira solo a ti misma ayer, no a los demás hoy. Valora cada avance que logres, aunque parezca mínimo. No hay nadie igual que tú. Eres original e irripetible.

Verdad 37:

Respetar tus
límites, hablen
de quién eres



No te sientas mal si no siempre puedes darlo todo a todos. Tus límites son fronteras sanas; protegen tu mente y tu corazón. No te presiones más por miedo a la decepción. Los que te quieren de verdad respetan tus noes, tus pausas, tus silencios.

Respetarte es la forma más pura de amor.

Verdad 38:

Sentir tanto no es un error



Habr  quien te diga que exageras, que te lo tomas todo demasiado en serio. Pero no hay nada malo en sentir profundamente. Es solo que tu corazón no se conforma con medias tintas. No cambies para parecer más fuerte. Tu intensidad no es un defecto: es presencia, es verdad. No eres “demasiado”. Son los demás, a menudo, los que sienten demasiado poco.

Verdad 39:

Acepta lo que no
puedes cambiar,
sin miedo



No todo depende de ti. Algunas situaciones no se pueden arreglar, aunque te esfuerces al máximo.

Acepta lo que no puedes controlar y deja de lado los esfuerzos innecesarios. Aprende a distinguir entre lo que puedes hacer y lo que debes dejar al tiempo. No luches en batallas perdidas: emplea tus energías en lo que puedas transformar. La paz nace cuando dejas de forzar las cosas.

No le hablo a nadie, ni
a amigos, ni a mi familia,
a nadie. No es que no me
importen (me importan
muchísimo), pero estoy
luchando con mi mente
todo el tiempo y no
tengo nada que contar
ni comentar. A veces
no sé cómo explicarlo
sin que lo tomen a mal,
pero eso es lo que
me sucede...

"Ley de la vida"

No puede ser amiga de
la persona que un
día amaste...

Verdad 40:

Deja de dar
explicaciones a
los que no
escuchan



No malgastes tu aliento explicando tu corazón a quienes no quieren entenderlo. No tienes que justificar elecciones, sueños, lágrimas o silencios. Los que te quieren de verdad, no exigen explicaciones interminables. Los que no te conocen seguirán interpretando como quieran. Guardate para ti las verdades preciosas. El resto es inútil.

Verdad 41:

Quien te hace
sentir mal por lo
que sientes, no
está realmente a
tu lado



Si cada vez que te abres te juzgan, deja de abrirte. Quienes te hacen sentir mal por lo que sientes no te están escuchando, te están midiendo. No te expliques más a quienes te miran con indiferencia. Estar al lado no significa aguantar, sino acoger. Y tu mereces ser acogida.

Verdad 42:

Aléjate de los dramas que no te pertenecen



No te dejes arrastrar por problemas que no son tuyos. No cargues sobre tus hombros el caos emocional de quienes no quieren arreglarlo. Aprende a decir “no es mio” y deja las cargas fuera de tu corazón. Los que aman el drama siempre buscaran un escenario: no seas espectador. Elige relaciones sencillas, palabras limpias, silencios que curen. Tu paz vale más.

Verdad 43:

Acepta la incertidumbre como parte del viaje



La vida nunca da garantías. Cuanto más buscas certezas absolutas, más pierdes ligereza. Aprende a estar en la incertidumbre sin asusarte. Deja que las cosas se muestren por sí mismas cuando llegue el momento. No lo controles todo: confía en tu paso. Detrás de cada duda vive una nueva posibilidad. La incertidumbre es la puerta a sorpresas que nunca imaginaste. No la bloques con el miedo. Camina, aunque no veas todo el camino.

Verdad 44:

Apaga el teléfono y vive de verdad



A veces basta un simple gesto para volver a respirar: apágalo todo. Desconecta las notificaciones, los mensajes, las excusas para seguir conectado a todo el mundo menos a ti. Redescubre la calma de un momento sin pantallas. Escucha a quienes te hablan mirándolos a los ojos. Camina sin distracciones. Come, lee, sueña sin vibraciones constantes. Los que de verdad importan saben esperar.

La vida real sucede cuando dejas de hacer scrolling.

Verdad 45:

No te quedes donde falta el amor



No te conformes con un amor a medias por miedo a quedarte sola. Si tienes que mendigar atención, no es tu hogar. Donde haya falta de respeto, de atención, de presencia, no te quedes. El verdadero amor no te hace llorar más de lo que te hace sonreír. No defiendas a quienes te dan migajas cuando mereces un festin de emociones verdaderas. Cierra las puertas a quienes no pueden quererte bien.

Quiérete más.

Verdad 46:

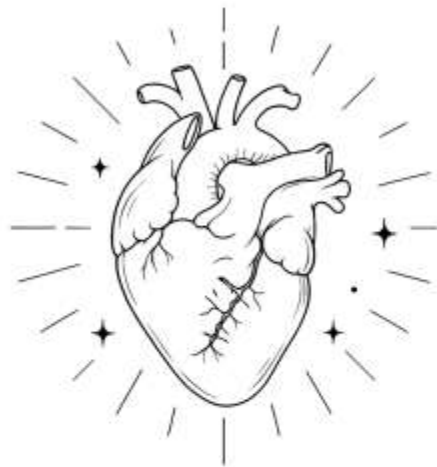
No siempre tienes que ser fuerte



Hay días en los que mantenerlo todo en orden pesa demasiado, y está bien. No eres menos capaz solo porque te sientes cansada, frágil o perdida. La fuerza no es no caer nunca, es tener el valor de parar, respirar y volver a empezar poco a poco. Permítete no conseguirlo siempre. Quien se da permiso para caer, tarde o temprano se levanta de verdad.

Verdad 47:

Un fracaso no decide quién eres



No dejes que un error te etiquete para siempre.

Fracasar no significa equivocarse: significa haberlo intentado. El que no cae nunca camina de verdad. No te avergüences de tus intentos fallidos: hablan de valentía, no de debilidad. Vuelve a levantarte, recompone las piezas y inténtalo de nuevo: Tu no eres tu fracaso: eres la mujer que se levanta cada vez más sabia.

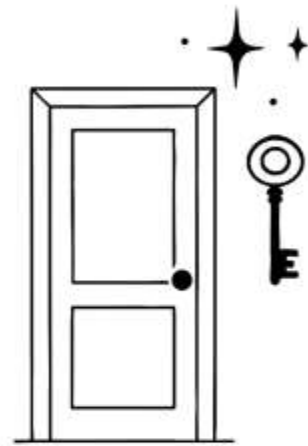
.La verdadera derrota es la rendición.

Estoy muy joven para
estar así de estresada,
presionada,
despechada, cansada.
Creo que es mucho caos
para poca edad.

Los problemas familiares
realmente pueden destruir
toda tu felicidad.

Verdad 48:

No persigas a quien nunca te busca



No malgastes aliento, tiempo, sueños en quienes no dan un paso hacia ti. El amor no es perseguir mensajes ni mendigar atenciones. Quien quiere quedarse, se queda, incluso cuando cometes un error. Quien desaparece muestra quien es en realidad. Déjate desear por el respeto, no por la indiferencia. Deja de perseguir y verás quién corre hacia ti. A veces hay que detenerse para descubrir quién no lo merece.

Verdad 49:

Si te sientes sola,
no es amor



Cuando estás en una relación y te sientes sola, algo no va bien. Si hablas y nada cambia, si pides y nunca obtienes nada, entonces quizá estés buscando amor donde no lo hay.

EL amor no te hace dudar cada día. Te hace sentir vista, elegida, importante. No te quedes donde tienes que mendigar atenciones. Quien te quiere, te lo demuestra. Y esto es todo.

Verdad 50:

Promete menos y vive más



No prometas lo que sabes que no puedes cumplir solo para complacer a los demás. Las promesas fáciles merman la confianza. Habla menos, muestra más. Muestra quién eres con hechos, no con discursos.

Los que te quieren no quieren palabras dulces y vacías, sino una presencia concreta. Elige la verdad, aunque cueste.

La sinceridad pesa más que mil promesas.

Verdad 51: Acepta el cambio sin resistencia



El cambio asusta porque quita certezas, pero a menudo conduce a mejores versiones de ti. No te quedes con lo viejo solo por costumbre. Deja ir situaciones, ideas y personas que ya no son buenas para ti. Acoge lo nuevo con ojos curiosos.

La vida es movimiento constante: los que se resisten sufren, los que se adaptan florecen. Acepta cada transformación con valentía. También hay belleza en el cambio.

Verdad 52:

Pide ayuda cuando la necesites



No tienes que ser fuerte siempre. Pedir ayuda no te hace débil, te hace humana. Nadie lo hace todo solo sin romperse por dentro. A veces una palabra, una mano tendida, un abrazo salvano más que mil silencios. Elige bien a quién confías tus miedos, pero no los guardes todos dentro. Compartir aligera la carga.

Verdad 53:

Deja ir a los que
no pueden
quedarse de
verdad



No reprimas a quienes demuestran que no saben permanecer en los momentos difíciles. Los que desaparecen cuando los necesitas no merecen tu corazón. No pongas excusas a quienes te defraudan una y otra vez.

El verdadero amor permanece, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Corta los lazos con quienes se apartan a tu conveniencia. Mereces constancia, no presencias intermitentes.

Deja ir a los que no saben estar ahí de verdad.

Verdad 54:

Acepta cada uno de
tus defectos, eres
maravillosa así



No te pases la vida corrigiendo lo que eres. Tus defectos te hacen real, diferente, interesante. Nadie es perfecto y quienes exigen la perfección no saben amar de verdad. Acepta tus partes torcidas como cicatrices preciosas. Siéntete orgullosa de las imperfecciones que cuentan tu historia.

Cuanto más te ames tal como eres, más intocable te volverás. La belleza auténtica no conoce filtros ni excusas.

Verdad 55:

La ansiedad no dice quién eres



La ansiedad te hace pensar que lo estás haciendo todo mal, incluso cuando solo estás intentando salir adelante. Te hace sentir en peligro, aunque estés a salvo. Pero tu no eres tus miedos ni los pensamientos que te invaden la cabeza.

Eres mucho más que esos momentos difíciles. Respira, relájate, no tienes que resolverlo todo ahora. Pasará.

Y cuando pase, recordarás que eres más fuerte de lo que pensabas.

Lloré porque tuve que
despedirme de ti y no
sabía de qué manera decirte
que no quería que te fueras
de mi lado después de todo
lo que pasamos juntos.

Me he dado cuenta de
que cuando estoy feliz
hablo sin parar y puedo
ser muy molesta, pero
si algo me afecta, no
digo ni una palabra
en todo el día.

Verdad 56:

Deja de posponer tu felicidad



No esperes al trabajo adecuado, a la persona adecuada, al momento adecuado para sentirte feliz. Vive ahora, con lo que tienes. La felicidad no es una meta lejana, sino detalles dispersos en días normales.

No pospongas sonrisas, viajes, pasiones. Ama incluso cuando no tengas todo en orden. Posponer la alegría hace que se marchite.

Hoy es el día perfecto para elegir ser feliz.

Verdad 57:

No está mal sentir tanto



Si todo te afecta, aunque parezca trivial, no te disculpes. La hipersensibilidad no es un problema que haya que resolver, forma parte de ti. Significa que estás conectada a lo que experimentas, que nada se te escapa de las manos.

A veces te cansa, pero también te hace estar más viva. No intentes cambiar para parecer más fuerte. Los que te quieren de verdad también entienden esto.

Verdad 58:

Vive para no tener más remordimientos



No te quedes quita por miedo a cometer un error. Haz lo que desees, aunque tiembles. No pospongas las palabras, los viajes, los sueños. Un día mirarás atrás y te darás cuenta de que los remordimientos duelen más que los errores.

Arriesga, prueba, atrévete.

Quien vive plenamente se quivoca, pero no arrastra las cargas de las oportunidades perdidas. No dejes los desos encerrados en un cajón. La vida espera a quienes tienen el valor de intentarlo.

Verdad 59:

El amor no es un esfuerzo continuo



Si tienes siempre que dar explicaciones, justificarte, contener lo que sientes, eso no es amor. Si te sientes confusa, agotada, a veces incluso culpable, algo va mal. El amor no debería hacerte sentir así. No te quedes donde te pierdes para mantener al otro. Quien te ama de verdad no te pide que cambies para quedarse.

Te ve, te escucha, te hace sentir segura. Todo lo demás es poco.

Verdad 60:

Estar mal no te hace estar equivocada



Hay días en los que no te reconoces, en los que te sientes cansada incluso sin hacer nada. No significa que seas débil, sino que necesitas cuidarte. La salud mental es igual de esencial que cualquier otra cosa, incluso si no es visible. No tienes que ocultar lo que sientes. Habla de ello, escúchate, para. Mereces respeto incluso en tus peores momentos. Especialmente en esos.

Verdad 61:

Comete errores,
levántate y sigue
creyendo en ti
misma



No tengas miedo a caer. Quien nunca comete errores no vive realmente. Cada error es un duro y justo maestro. Vuelve a levantarte incluso cuando todo parezca perdido. Vuelve a poner en orden tus sueños, remienda los pedazos de valor. No pierdas la fe en ti misma solo porque hayas fracasado una vez.

Verdad 62:

La depresión no siempre es perceptible



Puedes reír con los demás y sentirte enferma por dentro. Puedes parecer fuerte y sentirte vacía. La depresión no siempre tiene un rostro reconocible, pero está ahí y pesa.

No te sientas mal si no puedes explicar cómo te sientes.

No tienes por qué disimular que todo va bien. Pedir ayuda también es un gesto de fortaleza. No estás sola. Aunque no lo parezca, puedes salir de ello.

Verdad 63:

Empieza de cero tantas veces como sea necesario



No tengas miedo de volver a empezar. La vida cambia, la gente cambia, tu también evoluciona.

Si sientes que lo que eras ya no se parece a ti, da un nuevo paso. Los que dicen “ya es demasiado tarde” mienten.

Nunca es demasiado tarde para un sueño nuevo, un amor limpio, un proyecto que se parezca más a ti.

Vuelve a empezar tantas veces como quieras: cada comienzo es una oportunidad para renacer.

Creo que el motivo por el que
me aferré tanto a ti fue
porque fuiste mi primera vez
en muchas cosas, fuiste la
persona por la que sentí
realmente algo, y la que en
realidad quería que se
quedara en mi vida.

Un día entiendes que no
debes suplicar tiempo,
amor ni atención.

Quien de verdad te quiere
te lo dará todo, y quien no,
se notará por su falta
de interés.

Verdad 64:

No estás aquí para resistir a todo



El estrés, a menudo, proviene de la idea de tener que ocuparse de todo sola, todo el tiempo.

De no poder parar, de tener que estar a la altura incluso cuando estás cansada. Pero no eres una máquina. Puedes frenar, puedes decir no, puedes elegirte a ti misma. No esperes a derrumbarte para darte un respiro. El mundo no caerá si te detienes un momento. Pero tu sí, si no te escuchas a tiempo.

Verdad 65:

Yo soy mi prioridad



Durante demasiado tiempo te mantuviste al margen, esperando a que alguien se fijara en ti. Diste más de lo que tenías, pusiste a los demás en el centro esperando que eso fuera suficiente.

Pero ahora es el momento de regresar a ti mismo. De escucharte, de elegirte, de protegerte. No es egoísmo, es respeto.

No puedes salvar a nadie si te olvidas de ti misma.

Y no puedes estar bien si no empiezas por ti.

Verdad 66:

El dolor que no querías te ha cambiada



Hay heridas que te han marcada para siempre. Te preguntaste por qué ocurrió, por qué fue así. Pero con el tiempo te diste cuenta de que sin ciertas heridas no te habrías convertido en la mujer que eres ahora. No todo tiene sentido de inmediato. Algunas cosas solo sirven para despertarte, para cambiarte, para que elijas mejor la próxima vez.

Verdad 67:

No todos los hombres
te merecen



Has dejado de perseguir a quienes no pueden retenerte. Ya no te interesan los que desaparecen y luego vuelven, los que te dicen grandes palabras, pero se quedan pequeños en sus gestos.

Ya no tienes tiempo para los que te hacen dudar. Estás cansada de explicar el valor del amor a quienes ni siquiera pueden reconocerlo.

Elige ahora a quien te mire de verdad. Y si no viene, estás bien sola.

Verdad 68:

No des poder a los
que quieren
manipularte



No dejes que las palabras dulces y el comportamiento ambiguo confundan tu mente.

Los que quieren controlarte utilizarán la culpa, los silencios castigadores, las promesas vacías. Reconoce los juegos mentales y acaba con ellos inmediatamente. No justifiques lo indefendible.

El que ama, no manipula, acompaña. Mantén firme lo que eres. Quien pierda poder sobre ti mostrará su verdadero rostro. Defiéndete primero, sin miedo.

Verdad 69:

Una puerta cerrada
hoy salva tu paz
mañana



No tengas miedo de cerrar lo que sigue haciendo daño. Mantener abierto lo que desgasta es como dejar las ventanas abiertas de par en par en el frío. Ciérralas con valentía, sin dar demasiadas explicaciones. Una puerta bien cerrada hoy protege tu mañana de retornos innecesarios.

No te aferres a los que ya no aportan calor. Cada cierre correcto se convierte en paz, respiro, nuevo espacio.

Verdad 70:

Elige un amor que
te haga respirar, no
temblar



El amor no debe ser una lucha constante por sentir lo suficiente.

No te quedes donde tu corazón late deprisa por miedo, no por emoción. El amor sano no te despierta por la noche con ansiedades y dudas, sino que te calma como un abrazo seguro.

Elige a los que desatan los nudos, no a los que los aprietan. Deja a los que confunden.

Verdad 71:

Cuando dejas de sentir, es porque algo en tu interior se ha apagado lentamente



No ocurre de repente.

Ocurre después de decir demasiados "no pasa nada" apretando los dientes. Después de sostener cosas que se caían solas. Después de noches vacías y días falsos.

Llega un momento en que ya no sientes nada, y haces que el silencio que te queda sea suficiente.

En tu vida tendrás 3 amores:

El 1° llegará en la
adolescencia.

El 2° te enseñará el dolor.

Y el 3° será ese que
no pensabas que sucedería, y ese
es el amor verdadero.

Vi a mi papá luchando pero
nunca lo vi rendirse, yo
admiro a ese hombre.

Verdad 72:

Ama sin esperar nada a cambio



Ama libremente, sin calcular cuánto recibes. El verdadero amor nace espontáneamente, no se mide en presupuestos. Regala palabras, caricias, tiempo a quien sepa recibirlos, pero no esperes la misma moneda de todos.

No ames por miedo a quedarte solo. Ama por elección, no por necesidad.

El amor más puro no pide pruebas: es presencia, respeto, libertad.

Verdad 73:

Aprendí que el
miedo no hay que
evitarlo, hay que
atravesarlo



Lo pospusiste, fingiste no sentirlo, esperaste
que desapareciera por sí solo.

Pero el miedo no desaparece si lo ignoras.
Permanece ahí, hasta que lo miras a la cara. Y
cuando por fin lo haces, descubres que no
era tan grande como pensabas.

El valor no es no tener miedo.

Es seguir eligiéndote a ti misma, aunque
estés temblando.

Verdad 74:

No te encojas para
hacer sitio a los
demás



No te empequeñezcas para no molestar, para no perturbar, para no parecer "demasiado". Sé íntegra: risa fuerte, ideas claras, corazón ardiente.

Los que se sienten incómodos con tu tamaño no son tu lugar seguro.

No te encojas para contener a los inseguros. Extiende tus alas incluso cuando alguien intente cortártelas.

Verdad 75:

Muestra tu fragilidad sin miedo



No ocultes tus heridas tras sonrisas falsas. Tus fragilidades hablan de verdad, de valor, de vida vivida. Los que te quieren de verdad se quedarán incluso cuando llores.

Mostrarte vulnerable no es debilidad: es pura humanidad. Acepta lo que te hace delicada, sensible, emocional.

No hay mayor fuerza que la de quien puede decir: "Sí, tengo miedo, pero continúo".

Tus debilidades son la parte más poderosa de ti.

Verdad 76:

Sólo permaneces
en lugares donde
te sientes viva



No te quedes donde sientas que te extingues
día tras día. No salgas con personas que
drenan tu energía. No trabajes en entornos
donde mueres lentamente por dentro.

La vida es demasiado preciosa para pasarla
en lugares que te empequeñecen. Elige
espacios que iluminen tus ojos, palabras que
te nutran, manos que te apoyen.

Verdad 77:

Elige las batallas que merezcan tu energía



No luches en guerras inútiles. No discutas con quienes no te escuchan, no defiendas verdades ante quienes están ciegos de cabeza y de corazón.

Tu energía es preciosa: úsala para lo que construye, no para lo que destruye. Aprende a desprenderte de lo que no merece explicación. No te malgastes en ganar argumentos vacíos. Elige las batallas que te hagan crecer, no las que te vacíen.

Verdad 78:

He aprendido que el dolor no miente



Puedes ignorarlo, disimularlo, reírte de ello.
Pero cuando duele, algo va mal. El dolor te
habla allí donde pretendes no mirar.

Y aunque da miedo, a menudo es ahí donde
encuentras la verdad que no querías admitir.

Verdad 79:

Quien te ama de
verdad nunca te
confundirá



Si tienes que preguntarte cada día si realmente importas, entonces ya tienes la respuesta. Quien te ama no siembra dudas, no juega a desaparecer, no te deja rondando entre preguntas y silencios.

El verdadero amor no complica: tranquiliza, consuela, recompone las piezas. No te quedes donde sientas que estás mendigando afecto.

Elige sólo a quienes te hagan sentir segura.

Llorar no es señal de
debilidad, indica
que tus emociones
son sinceras.

El amor propio es fundamental,
porque cuando estés solo a
las 3 a.m. y llores,
¿quién va a apoyarte? Eres tú
quien debe levantarse y hallar
la fuerza. Porque al final,
la única segura que tienes
eres tú misma.

Verdad 80:

Cuida tu cuerpo como un templo



Tu cuerpo cuenta tu historia: protégelo, escúchalo, respétalo. No lo trates como a un enemigo, no lo castigues por lo que no es. Aliméntalo bien, descansa bien, muévelo con amor.

No necesitas perfección ni tallas ideales: necesitas bondad hacia ti misma. Escucha las señales del cansancio, del hambre, de la necesidad de caricias. El cuerpo es el hogar del alma: cuanto más lo ames, más feliz vivirá.

Verdad 81:

Elige el amor
auténtico, no el
hábito cómodo



No te quedes en el amor tibio sólo por miedo a volver a empezar. La costumbre es cálida pero vacía por dentro si falta la llama. Elige a quien aún te emocione, a quien te mire como la primera vez incluso después de años. No temas quedarte sola si la alternativa es un amor sin corazón.

Verdad 82:

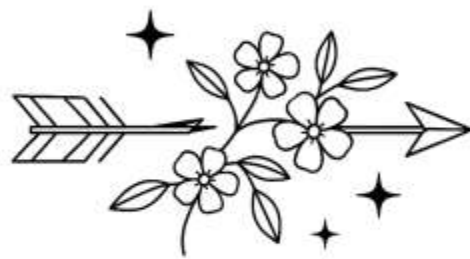
Recuerda que
incluso el dolor
más intenso pasa



Cuando estás enferma parece que va a durar para siempre, pero no es así. Toda herida tiene un final, todo llanto se seca, toda noche oscura encuentra un amanecer. Confía en el tiempo: repara las grietas que ahora parecen abismos. No apresures la curación, pero nunca pierdas la esperanza. El dolor enseña, fortalece, limpia.

Verdad 83:

No malgastes energía
en discusiones
inútiles



No conviertas cada discusión en una guerra. A veces el silencio es una respuesta protectora. Los que aman de verdad no siempre buscan enfrentamientos, sino soluciones. Reserva tus palabras para conversaciones reales, no para gritar razones a quien no quiere escuchar. Guarda tu aliento y tu corazón: discutir con quien no entiende es como hablar con el viento.

Verdad 84:

Vacíá tu mente de cargas innecesarias



No dejes que tu cabeza se convierta en un almacén de pensamientos tóxicos. De vez en cuando haz limpieza: cierra las cuentas abiertas, perdona a los que debes, perdónate a ti mismo. Deja de repetir mentalmente viejas discusiones. Deja espacio para nuevos sueños.

Una mente ligera también da descanso al corazón. Escribe, habla, camina: libérate de todo lo que te pesa. No puedes volar si llevas demasiado peso dentro.

Verdad 85:

Sigue tu intuición, nunca miente



Dentro de ti hay una voz grave pero precisa: tu intuición. Es la brújula que te guía lejos de los peligros y las mentiras. Confía en ese sentimiento de tus entrañas que te avisa cuando algo no te parece bien. No la acalles por miedo a decepcionar a alguien.

La intuición es un don precioso: escúchala más que a las palabras de los demás. Cuando sigues esa voz, erras menos y vives con más serenidad.

Verdad 86:

Ama lo que eres
hoy, sin
remordimientos



No te quedes quieta deseando ser otra versión de ti. Ama tu yo de ahora: con las heridas abiertas, las cicatrices cerradas, los nuevos sueños.

No eres perfecta, no tienes por qué serlo. Honra cada elección, cada error que te ha traído hasta aquí. Trata a tu yo actual como tratarías a tu yo infantil: con ternura y orgullo.

El verdadero amor empieza en el interior. Sé tu propia prioridad, sin excusas.

Verdad 87:

Deja ir el rencor: libérate a ti misma



Guardar rencor te mantiene atada a lo que te ha hecho daño. No castigas a quien te ha hecho daño: te castigas a ti misma quedándote prisionera de recuerdos amargos.

Perdona, no para olvidar, sino para cerrar esa puerta dentro de ti.

Deja que la ira y las viejas heridas se desvanezcan. La ligereza surge cuando dejas de reabrir viejas heridas.

Libera espacio para una nueva paz.

Verdad 88:

Sé coherente con lo que crees



No digas sí si en tu interior oyes no. No te quedes donde todo en ti grita que te vayas. Ser coherente es la forma más profunda de amor propio. Los que hablan de coherencia, pero cambian de bandera al primer viento, muestran su fragilidad.

Camina recto con tu verdad. Mantente íntegra incluso cuando sea difícil.

Casi nunca me apegó
a alguien, pero cuando
lo hago, me apegó
demasiado. Es tanto
mi virtud como mi
debilidad.

No estoy enojada, estoy
triste, estoy frustrada,
porque no sé cómo
sentirme mejor, no sé
cómo expresar todo lo
que siento, no sé cómo
manejar todo lo que
estoy sintiendo.

Verdad 89:

Deja fluir lo que no puedes detener



No lo controles todo: algunas cosas deben suceder como deben. Resistirse a lo que no depende de ti cansa el alma. Aprende a dejar que las personas, los acontecimientos y las palabras fluyan. No fuerces las explicaciones ni los finales.

Si algo o alguien debe quedarse, se quedará.

Si debe marcharse, lo hará igualmente.

Deja que fluyan las lágrimas, la rabia, las preguntas sin respuesta.

Verdad 90:

No te olvides de ti



Has dado mucho, a menudo todo, incluso cuando no había nadie a quien corresponder. Has esperado sentirte elegida, vista, comprendida. Pero la verdad es que nadie puede darte lo que tú no te das a ti misma. Empieza por ti. Trátate como te mereces, no como te han acostumbrado. Ya no tienes que perseguir nada. Tú eres suficiente. Eres suficiente, tal como eres.

Ámate a ti misma, como nunca antes lo habías hecho.

Verdad 91:

Alimenta tu mente con buenos pensamientos



Lo que piensas se convierte en la forma de tu mundo. No des espacio a pensamientos tóxicos, a críticas despiadadas, a miedos que no existen.

Elige cuidadosamente lo que permites que entre en tu cabeza. Lee palabras amables, escucha música que tranquilice, habla contigo misma como lo harías con los que más quieres.

Tu mente es terreno fértil: siembra esperanza, cosecha paz. Defiende tus pensamientos de los que siembran dudas.

Verdad 92:

Tómate descansos sin sentirte culpable



No te equivocas si dejas de hacerlo. No tienes que ser productiva cada segundo. Regálate días lentos, tardes de nada, mañanas de silencios. Recárgate sin justificarte. Los que te quieren de verdad comprenden tus momentos de parada. El descanso no es pereza: es cuidado, es amor por ti misma. Una mente cansada no crea, un corazón agotado no siente. Para, respira y vuelve cuando estés nueva.

Verdad 93:

El que te dejó no
te define



Ser abandonada duele, sobre todo cuando lo habías dado todo. Pero no es culpa tuya que alguien no pudiera quedarse. No eres menos mujer por ello. Eres la que se mantuvo en pie cuando todo se vino abajo. Eres la que empezó de nuevo por su cuenta. El dolor te atravesó, pero no te quitó tu valor.

El que se va, te pierde. Tú no has perdido nada.

Verdad 94:

Elige ser amable



La amabilidad es una forma de valentía. Ser amable no significa ser ingenua. Significa permanecer limpio por dentro, aunque haya suciedad alrededor. No te dejes cambiar por la dureza de los demás. Elige palabras ligeras, tonos tranquilos, manos abiertas. Quien trata mal suele sentirse mal. No respondas con el mismo veneno.

Tu amabilidad habla de ti, no de ellos. Sigue difundiendo amabilidad: siempre vuelve.

Verdad 95:

No tengas miedo
de brillar
demasiado



No te escondas para no hacer que los demás se sientan inseguros. No bajes el volumen de tu luz para no molestar. Si brillas, brilla todo. Los que se sienten amenazados por tu fuerza no son un lugar seguro. Sé espléndida, plena, sin disculpas.

No te guardes palabras, ideas, sueños.

El mundo necesita mujeres que brillen sin permiso.

Brilla: los que te quieren de verdad lo harán contigo.

Verdad 96:

Redescubre quién eres cada día



Nunca des por sentado que te conoces plenamente. Cambia, evoluciona, cúrate. Cada día puedes encontrar nuevos matices en ti misma.

Pregúntate a menudo: ¿quién soy ahora? ¿Qué me gusta hoy? ¿Qué es lo que ya no necesito? Conócete como lo harías con alguien a quien acabas de conocer.

Sorpréndete, perdónate, sorpréndete.

No sigas siendo prisionero de viejas versiones de ti. Redescúbrete y enamórate de la mujer en la que te conviertes.

No hay necesidad de
forzar las cosas, porque
cada quien está donde
quiere estar y pierde lo
que quiere perder.

Llegué a la conclusión de
que me rompí el corazón
yo sola, porque
perfectamente sabía
cómo eran las cosas, pero
insistí en que las podía
cambiar.

Ahora seré mi prioridad.

Verdad 97:

Habla bien de ti



Las palabras que utilizas sobre ti misma construyen tu casa interior. No te llames incapaz, equivocada, inadecuada. Sé la primera en alabarte, animarte, consolarte. Habla de ti como hablarías a una hermana, a una amiga preciosa.

Los que se hablan con amor se hacen más fuertes que cualquier crítica externa. Deja de menospreciarte por fingida humildad. Da voz a palabras que alimenten la autoestima y la confianza.

Verdad 98:

No dejes que el miedo decida por ti



El miedo sirve, advierte, protege. Pero no debe mandar. No renuncies a sueños, viajes, amores sólo porque tiembles. Deja espacio al valor incluso cuando te tiemblen las piernas. La vida recompensa a los que lo intentan, no a los que se quedan mirando.

No escuches a los que dicen "no puedes hacerlo". Inténtalo de todos modos, aunque tengas miedo. Las cosas más bellas nacen más allá de ese límite aterrador.

Supéralo, supérate a ti misma.

Verdad 99:

Recuerda quién eres cuando lo olvides



Habr  días en los que dudes de ti misma, te sientas pequeña, equivocada. Detente, respira, cierra los ojos y recuerda quién eres. Recuerda todo lo que has superado, todas las veces que te has levantado. No dejes que un momento equivocado borre tu historia.

Dite a ti misma palabras fuertes, mira en tu interior: ahí hay verdad. Eres más valiente de lo que crees.

No lo olvides nunca.

Verdad 100:

Y al final de todo,
elígete siempre a
ti misma



Tras las palabras, las promesas, las despedidas, las risas, las decepciones, sólo queda una verdad: elígete a ti misma.

Nadie vivirá por ti, nadie sentirá tus latidos en tu lugar. Honra esta vida defendiendo tu paz, tu voz, tus límites. Conviértete en el refugio seguro que buscas en los demás.

Ámate lo suficiente para no volver a traicionarte.

Elígete a ti, otra vez, otra vez. Siempre.

Este soy yo:

una persona con sentimientos
sensibles pero de carácter
firme. Soy alguien celosa,
detesto las mentiras, no siempre
estoy de buen humor, no presumo
de lo que no tengo, más bien
todo lo contrario, y agradezco
lo poco o nada que tengo.
A veces me molesto rápida,
soy complicada de entender...
Pero aun así, prefiero que
duden de cómo soy antes que
me quieran por algo que
no soy.

Elígete, no más excusas

No necesitas más reglas, más lecciones, más palabras, ya lo sabes.

Sabes quién eres, sabes lo que mereces, sabes lo que ya no quieres aguantar.

Has leído cien verdades, pero la mayor es ésta: nadie en el mundo te salvará mejor que tú misma.

Elígete, incluso cuando tiembles.
Elígete a ti, aunque parezca egoísta.
Elígete a ti, porque sólo entonces amarás de verdad.

Y esta vez, no vuelvas atrás.