

ELOGIOS PARA  
*Amiga, lávate esa cara*

«Si Rachel Hollis te pide que te laves la cara, ¡abre el grifo! Ella es la mentora que toda mujer necesita, desde las nuevas mamás hasta las empresarias más experimentadas».

—**ANNA TODD**, *New York Times* y exitosa autora internacional #1 de la serie *After*

«La voz de Rachel es una combinación ganadora de una mentora personal inspiradora y tu mejor (y la más graciosa) amiga. Este libro es escandaloso, sincero, divertido y tiene los pies en la tierra. *Amiga, lávate esa cara* constituye un regalo para las mujeres que desean prosperar y vivir valientemente una vida auténtica».

—**MEGAN TAMTE**, fundadora y codirectora ejecutiva de Evereve

«No hay suficientes mujeres en posiciones de liderazgo diciéndoles a otras mujeres: “¡VAMOS, HAZLO!”. Por lo general, escuchamos a la que ofrece mimos y cuidados; rara vez vemos a la instructora militar. Rachel, con amor, pero con firmeza, nos dice que es hora de dejar de permitir que la cola del perro se menee y de comenzar a vivir nuestras vidas salvajes y preciosas. *Amiga, lávate esa cara* es una dosis de conversación directa de alto octanaje que te sacudirá y te hará seguir esos sueños que tuviste hace mucho tiempo. Amo a esta chica».

—**JEN HATMAKER**, autora exitosa según el *New York Times* de *Por el amor de...* y *Of Mess and Moxie*, y feliz anfitriona en línea de millones de personas todas las semanas

«Rachel tiene una de esas raras habilidades para hacerte reír a carcajadas y también hacerte reconsiderar toda tu vida en un solo párrafo. Sus palabras y este libro son un don, y sabemos que te animarán y retarán profundamente».

— **JEFFERSON y ALYSSA BETHKE**, autores exitosos según el *New York Times* de *Jesus > Religion* y *Love That Lasts*

«En el primer libro de no ficción de Rachel Hollis descubrirás que ella es menos una animadora y más una mentora personal. Por lo que las lectoras no solo terminarán inspiradas, sino que acabarán con las herramientas adecuadas en sus manos para realmente hacer realidad sus sueños. Todo lo que Rachel ofrece es *hacer realidad* los sueños. Y te pasará lo mismo cuando leas su más reciente libro».

– **JESSICA HONEGGER**, fundadora y codirectora  
ejecutiva de Noonday Collection

Amiga, lāvate  
esa cara



# Amiga, lávate esa cara

*Deja de creer mentiras sobre quién eres  
para que te conviertas en quien deberías ser*

**RACHEL HOLLIS**



GRUPO NELSON  
*Desde 1798*

Para otros materiales, visítenos a:  
[gruponelson.com](http://gruponelson.com)

© 2019 por Grupo Nelson®

Publicado en Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América. Grupo Nelson, Inc. es una subsidiaria que pertenece completamente a Thomas Nelson, Inc. Grupo Nelson es una marca registrada de Thomas Nelson, Inc. [www.gruponelson.com](http://www.gruponelson.com)

Título en inglés: *Girl, Wash Your Face*

© 2018 por Rachel Hollis

Publicado por Thomas Nelson, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro— excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

Todos los sitios web, números de teléfono o información de compañías y productos impresos en este libro se ofrecen como recursos y no tienen ninguna intención de ser o sugerir un auspicio de Thomas Nelson, ni Thomas Nelson da fe de la existencia, contenido o servicios de estos sitios, números de teléfono, compañías y productos más allá de la vida de este libro.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Nueva Versión Internacional® nvi® © 1999 por Biblica, Inc.® Usada con permiso.

Cualquier uso de cursivas en versículos bíblicos refleja el énfasis agregado de la autora.

Editora general: *Graciela Lelli*

Traducción: *Omayra Ortiz*

Adaptación del diseño al español: *Mauricio Diaz*

ISBN: 978-1-4041-0986-5

Impreso en Estados Unidos de América

1 9 2 0 2 1 2 2 2 3 L S C 5 4 3 2 1

A Jen, quien ha sacudido mi cosmovisión fuera de su eje tres veces: una vez con *Interrupted*, la otra con un viaje a Etiopía, y por último enseñándonos que una líder real dice la verdad, aunque se perjudique a sí misma.





# CONTENIDO

<i>Introducción: ¡Hola, amiga!</i>	<i>xi</i>
1. La mentira: Otra cosa me hará feliz	1
2. La mentira: Empezaré mañana	11
3. La mentira: No soy lo bastante buena	21
4. La mentira: Soy mejor que tú	35
5. La mentira: Amarlo es suficiente para mí	47
6. La mentira: «No» es la respuesta final	61
7. La mentira: Soy mala en el sexo	81
8. La mentira: No sé cómo ser una buena mamá	91
9. La mentira: No soy una buena mamá	101
10. La mentira: A estas alturas, se supone que ya hubiera logrado mucho más	115
11. La mentira: Los hijos de otros son mucho más limpios, organizados y educados.	125
12. La mentira: Necesito hacerme más pequeña	137
13. La mentira: Me voy a casar con Matt Damon	147

## CONTENIDO

14. La mentira: Soy una pésima escritora	159
15. La mentira: Jamás saldré de esta	167
16. La mentira: No puedo decir la verdad	175
17. La mentira: Mi peso me define	191
18. La mentira: Necesito un trago	203
19. La mentira: Solo hay una manera correcta de ser	213
20. La mentira: Necesito un héroe	225
<i>Reconocimientos</i>	233
<i>Acerca de la autora</i>	237

## INTRODUCCIÓN

*Hola, amiga!*

Esta es la extensa carta de apertura de mi libro, la parte donde te explico todo lo que espero que ocurra mientras lo lees. Este es el momento en que resumo mis intenciones y —si ya estás dispuesta a seguir leyendo— aquí es donde te animo más contándote lo que puedes esperar lograr. Es también una carta importante para alguien que ahora mismo está en la librería tratando de decidir si debería comprar este libro o *Los trucos transformadores para recoger la casa...* y las palabras que está leyendo en este momento decidirán por ella. Sinceramente parecen demasiados propósitos para una pequeña carta, pero aquí vamos.

Este libro trata sobre un montón de mentiras hirientes y una verdad importante.

¿La verdad? A la larga, tú, y solo tú, eres responsable por

quién llegas a ser y lo feliz que logres ser. Esa es la moraleja. No me malinterpretes. Voy a contarte cien historias divertidas, curiosas, incómodas, tristes o locas, pero cada una pretende llevarte a esta verdad concisa, contundente y digna de Pinterest: tu vida depende de *ti*.

Sin embargo, esa verdad nunca será creíble si primero no entiendes todas las mentiras que se le interponen. Entender que eliges tu propia felicidad, que tienes el control de tu vida, es muy importante. Es una de esas cosas que sostenemos con las dos manos y la colocamos en el tablón de anuncios como un recordatorio... pero no es lo único que tienes que entender.

También tienes que identificar —y destruir sistemáticamente— cada mentira que te has dicho a ti misma durante toda tu vida.

¿Por qué?

Porque es imposible ir a un lugar nuevo, *llegar a ser* una persona nueva, sin reconocer primero dónde estás. Esa conciencia de ti misma que viene de indagar verdaderamente lo que has creído sobre tu persona resulta invaluable.

¿Alguna vez has creído que no eres suficiente? ¿Que no eres no lo bastante delgada? ¿Que es difícil amarte? ¿Que no eres una buena mamá? ¿Alguna vez has creído que mereces que te maltraten? ¿Que nunca lograrás nada?

Todas esas son mentiras.

Todas son mentiras perpetuadas por la sociedad, los medios de comunicación, nuestro ámbito familiar, o francamente —y aquí se está asomando la pentecostal en mí— por el diablo mismo. Estas mentiras son peligrosas y devastadoras para nuestra autoestima y nuestra capacidad de desempeñar nuestras tareas. Lo más siniestro sobre ellas es que muy rara vez las escuchamos todas. Pocas veces oímos las mentiras que hemos creado sobre nosotras mismas, porque han estado sonando tan alto en nuestros oídos

y por tanto tiempo, que se han convertido en un ruido de fondo. La narrativa de odio nos bombardea todos los días, pero no nos percatamos que está ahí. Reconocer las mentiras que hemos estado aceptando sobre nosotras es la clave para llegar a convertirnos en una mejor versión de nosotras mismas. Si podemos identificar la raíz de nuestras luchas y al mismo tiempo entender que realmente tenemos el control para conquistarlas, entonces podemos cambiar del todo nuestra trayectoria.

Por eso hago lo que hago. Por eso tengo un sitio web y hablo sobre cómo hacer un centro de mesa, o educar con amabilidad, o fortalecer el matrimonio. Por eso estudié treinta maneras distintas de limpiar una lavadora de carga frontal antes de enseñarle a mi tribu cómo hacerlo. Por eso conozco la proporción perfecta de balsámico y cítrico para que tu estofado quede delicioso. Claro, cubro un sinfín de temas en mi plataforma virtual, pero a la larga todo se reduce a una cosa: son componentes de mi vida y quiero hacerlos bien. Mis publicaciones muestran cómo estoy creciendo y aprendiendo, y quiero que otras mujeres crezcan y se animen a lograrlo también. Supongo que, si me hubiera interesado la enseñanza en el hogar o hacer punto o la fotografía o el macramé, habría usado esas cosas para tratar de superarme y animar a mis amigas. Pero ese tipo de cosas no me interesa. Me interesan las cuestiones acerca de los estilos de vida, así que me dedico a crear contenido bajo la categoría de material sobre estilos de vida.

Sin embargo, al comienzo de esta carrera noté que muchas mujeres miran las imágenes de estilos de vida como algo a lo que ellas *deberían* aspirar. Muchas de esas imágenes son imposibles —otra verdad que nos han impuesto— así que decidí ser franca desde el principio. Prometí ser auténtica y sincera, y por cada foto tomada de un pastel diseñado maravillosamente, también compartí una foto mía con parálisis facial. Si iba a un evento elegante

como la entrega de los premios Óscar, lo balanceaba con un artículo sobre mi lucha por perder peso e incluía fotos en las que pesaba dieciocho kilos más. He hablado de todo: los problemas en mi matrimonio, la depresión postparto, y el sentirme celosa, asustada, enojada, fea, indigna y no amada. He tratado de ser absolutamente auténtica sobre quién soy y cuál es mi intención. En serio, lo más famoso que he hecho fue publicar en la Internet una foto de las estrías en mi barriga flácida. Y aun así...

Aun así, sigo recibiendo notas. Mujeres de todas partes del mundo me siguen escribiendo correos electrónicos y me preguntan cómo me las arreglo para no desmoronarme, mientras que a ellas les cuesta trabajo. Puedo *sentir* el dolor en esos mensajes. Puedo escuchar la vergüenza en las palabras que usan para describir sus dificultades, y eso hace que me duela el corazón.

Así que les respondo. Les digo que son hermosas y fuertes. Las llamo *guerreras, valientes, luchadoras*. Les pido que no se rindan. Me parece que son las palabras apropiadas para personas completamente desconocidas. Sin embargo, no es todo lo que quiero decir. No es lo que le diría a mi hermana o a mi mejor amiga si estuvieran sufriendo. No es lo que me gustaría decirle a la versión más joven de mí misma. Porque si bien es cierto que apoyo y aliento a mis seres queridos... también me niego rotundamente a verte revolcándote en tu propia miseria.

La verdad es que *sí* eres fuerte y valiente y luchadora... pero si te lo digo es porque quiero que veas en ti estas características. Quiero agarrarte por los hombros y sacudirte hasta que te rechinen los dientes. Quiero pararme frente a tu cara hasta que te armes de valor para mirarme a los ojos y ver la respuesta por ti misma. Quiero gritar a todo pulmón hasta que entiendas esta gran verdad: tú tienes el control de tu vida. Tienes una oportunidad y solo una para vivir, y la vida se te está escapando. Deja ya de atormentarte,

y caramba, no permitas que nadie lo haga tampoco. No sigas aceptando menos de lo que mereces. Deja de comprar cosas que no puedes costear para impresionar a gente que ni siquiera te cae muy bien. No sigas tragándote tus sentimientos en lugar de enfrentarlos. Deja de comprar el amor de tus hijos con comida, o juguetes o amigos, porque es más fácil que criarlos. No sigas maltratando tu cuerpo y tu mente. ¡Detente ya! Simplemente abandona ese camino interminable. Tu vida debe ser un viaje de un lugar único a otro; no debe ser un carrusel que te trae al mismo sitio una y otra vez.

Tu vida no tiene que parecerse a la mía. ¡Caray! Tu vida no tiene que parecerse a la de nadie, pero al menos debería ser una creación propia.

¿Va a ser difícil? ¡Absolutamente! Sin embargo, tomar el camino fácil es la receta para terminar en el sofá, con veinte kilos de sobrepeso, conforme la vida pasa de largo.

¿Cambiará todo de la noche a la mañana? ¡Claro que no! Este es un proceso de toda la vida. Probarás diferentes herramientas y técnicas, y si bien algunas te parecerán bastante buenas, tal vez sientas que una es la respuesta, mientras que las otras treinta y siete serán basura. Luego, te levantarás al día siguiente y lo harás otra vez. Y otra vez. Y otra vez.

Y vas a fallar.

Y tendrás recaídas. Te comerás la mitad del pastel de cumpleaños cuando nadie te esté mirando, o le gritarás a tu esposo, o tomarás demasiado vino durante todo un mes. Tropezarás, porque así es la vida y simplemente así son las cosas. Pero una vez que entiendas que eres *tú* quien en realidad tiene el control de tu vida, te levantarás y lo intentarás otra vez. Y seguirás haciéndolo hasta que estar en control resulte más natural que estar fuera de control. Esto se convertirá en una forma de vivir y llegarás a ser la persona que estás predestinada a ser.

Vale la pena preguntar, justo aquí y antes de continuar, qué papel juega la fe en todo esto. Como cristiana, me enseñaron desde pequeña que Dios lo controla todo, que Dios tiene un plan para mi vida, y creo en lo más profundo de mi ser que esto es cierto. Creo que Dios nos ama incondicionalmente a cada una de nosotras, pero no creo que esto signifique que podemos desperdiciar los dones y talentos que él nos ha dado solo porque ya somos lo suficiente buenas. Una oruga es maravillosa, pero si la oruga se detuviera ahí —si decidiera que *buena es suficientemente buena*— nos perderíamos la hermosa criatura que llegaría a ser.

Eres más de lo que crees ser ahora.

Eso es lo que quiero decirles a las mujeres que me escriben pidiéndome consejos. Quizás no sea fácil de escuchar, pero esta dulce verdad sigue a ese conocimiento: eres más de lo que has llegado a ser, y tiene el control total de lo que hagas con ese conocimiento.

Y esto me dio una idea.

¿Qué tal si escribiera un libro completo sobre todas las dificultades que he enfrentado y luego explicara los pasos que me ayudaron a superarlas? ¿Qué tal si hablara de todos mis fracasos y mis momentos vergonzosos? ¿Qué tal si supieras que mi mayor vergüenza es que a veces me enojo tanto que les grito a mis hijos? No es que chille, ni que alce la voz ni que los regañe con firmeza, sino que les grito tan alto que siento ganas de vomitar cuando lo recuerdo más tarde. ¿Qué tal si escucharas que ahora mismo tengo por lo menos tres caries en mi boca porque me da pavor ir al dentista? ¿Qué tal si hablara de mi celulitis o de esa cosa rara que parece un tercer pecho que me sale entre el brazo y mi pecho real cuando me pongo una blusa sin mangas? ¿Ya mencioné la grasa en la espalda? ¿O el pelo que crece en el lunar que tengo en la cara? ¿O de mis inseguridades? ¿Qué tal si empezara un libro contándote que me oriné en los pantalones ya de adulta, siendo una mujer



completamente desarrollada, y que no fue la primera vez, ni sería la última? ¿Y qué tal si te dijera que a pesar de mis confesiones — ya sean graciosas, vergonzosas, dolorosas o desagradables— estoy en paz conmigo misma? ¿Que me encanta quien soy aun cuando hago cosas de las que no me siento orgullosa? ¿Y que es posible porque sé que, a fin de cuentas, tengo el control en lo que respecta a cambiar? Tengo el control sobre la persona que llegaré a ser. Por la gracia de Dios, me levantaré mañana y tendré otra oportunidad para hacer de esta vida algo mejor. Por la gracia de Dios, he vivido treinta y cinco años *esforzándome* al máximo en algunas áreas de mi vida (como la creación de guisos a base de quesos) en las que soy todo un genio. Y en otras áreas (como el control de mi ansiedad) estoy constantemente trabajando en diferentes perspectivas para atacar el mismo problema.

Es una jornada de toda la vida, pero tengo la certeza de que todos los días estoy aprendiendo y creciendo, y esto me permite sentirme en paz conmigo misma.

¿Las cosas con las que he luchado? ¿Las mentiras que he creído sobre mí misma durante tanto tiempo?

La lista tiene un kilómetro de largo. En realidad, es tan larga que decidí dedicarle un capítulo a cada una. Cada sección de este libro comienza con una mentira que he creído, y lo que sigue son las historias de cómo esa mentira particular me reprimió, me hirió, y en algunos casos provocó que hiriera a otras personas. Sin embargo, al reconocer estas mentiras, las he despojado de su poder. Te contaré a cerca de los cambios que he hecho en mi vida para superar mis luchas... algunas para siempre, y otras como un baile en constante evolución entre mí misma y las inseguridades de toda la vida.

¿Cuáles son mis inseguridades? Bueno, aquí te presento algunas de las más grandes y las peores, sin un orden en particular. Es

## INTRODUCCIÓN

mi deseo que te alienten. Espero que las ideas te sean útiles. Y más que nada, espero que descanses en el conocimiento de que puedes convertirte en quienquiera y lo que sea que quieras ser, mi dulce amiga. Y en los días que parezcan más difíciles, recuerda que —ya sea una pulgada o una milla— el único requisito es que te impulses hacia adelante.

*Con amor,*  
*Rach*

*La mentira:*

## OTRA COSA ME HARÁ FELIZ

Me oriné encima la semana pasada.

No fue que vacié *completamente* mi vejiga, como aquella vez en el campamento de verano cuando tenía diez años. Estábamos jugando a atrapar la bandera y no pude aguantarme ni un segundo más. No quería reconocer que me había orinado encima, así que me mojé con una botella de agua. ¡Imagínate! Si toda mi ropa estaba mojada, nadie —en especial Christian Clark, el muchacho que me gustaba en el campamento— se daría cuenta. Ya desde entonces era muy ingeniosa.

¿Le pareció extraño a la gente que de pronto estuviera empapada?

Probablemente.

Pero prefiero ser una cosa rara que una meona, sin pensarlo dos veces.

En cuanto a la semana pasada, no fue *ese* nivel de orinarme encima. Esto fue simplemente el tipo de goteo regular que grita he-pujado-tres-bebés-fuera-de-mi-cuerpo.

Dar a luz a un bebé es como el lanzamiento de un transbordador espacial. Todo queda destruido en el despegue, lo que significa que, a veces, me orino encima. Si este conocimiento lastima tu tierna sensibilidad, entonces voy a suponer que nunca has tenido problemas para controlar tu vejiga... y te ofrezco mis felicitaciones. Sin embargo, si mi experiencia tiene algún sentido para ti, posiblemente también tengas este problema... y eso quiere decir que acabas de reírte, porque has pasado por el mismo aprieto.

Estaba en el patio brincando con mis hijos en la cama elástica, y alguien me gritó que mostrara orgullosamente el salto donde toco mi dedo del pie mientras estoy en el aire. Esa es mi única destreza en la cama elástica, y si voy a tener las agallas para brincar en esa trampa mortal impulsada por resortes, puedes estar segura de que voy a dar el todo por el todo. En un segundo estaba surcando los aires como una de esas chicas extra delgadas a las que lanzan en una competencia de porristas, y en el siguiente, mis pantalones estaban mojados. Nadie lo notó —a menos que hablemos de mi orgullo— pero sí sucedió. Tuve que seguir brincando para que la brisa continua secase mis pantalones cortos. Soy ingeniosa, ¿te acuerdas? El momento no pudo haber sido más oportuno, porque apenas unos treinta minutos más tarde, subió un post de Facebook previamente programado donde aparecía probándome vestidos para los premios Óscar.

Antes de que tengas una impresión equivocada, no soy lo suficiente glamorosa para asistir a los premios de la Academia. Sin embargo, sí estoy casada con alguien ultra guapo. En realidad, él

tampoco es muy glamoroso, pero su trabajo sí lo es. Eso significa que a veces tengo la oportunidad de ponerme vestidos como una princesa y beber vino gratis en salas de baile muy bien iluminadas. En estas ocasiones, aparecen fotos en Instagram o Facebook en las que lucimos bien peinados y deslumbrantes, y la Internet se vuelve loca. Esto abre las puertas para que la gente me escriba sobre lo glamorosa que es mi vida y lo elegante, a la moda y perfecto que debe ser mi mundo. Y lo único que puedo pensar cuando leo esos comentarios más tarde es: *Me acabo de orinar encima, delante de otros seres humanos*. Literalmente, fui al baño *en el aire* al tiempo que trataba de forzar el tendón de la corva en posiciones de gimnasia anormales para poder impresionar a mi hijo de tres años.

Amiga, soy la persona menos glamorosa que te puedas imaginar.

Y no lo digo en el sentido de que las celebridades *son como tú y yo*. No es como aquella vez que Gwyneth se apareció sin maquillaje, con su cutis perfecto y su pelo rubio angelical, y trató de convencernos de que era una chica normal y corriente en su camiseta de cuatrocientos dólares.

No, estoy hablando literalmente.

No soy glamorosa. Soy, al mil por ciento, una de las personas más *nerd* que puedas conocer. Si de alguna manera he logrado convencerte de lo contrario porque manejo un sitio web sobre estilos de vida con fotos bonitas, o porque a veces mi pelo se ve súper lustroso en Instagram, bueno, hermana, permíteme decirte algo. No soy una esposa perfecta, ni una madre perfecta, ni una amiga o jefa perfecta, y mucho menos una cristiana perfecta. Ni. Siquiera. Cerca. No soy perfecta en nada de lo que hago —bueno, excepto en preparar y comerme platos con algún queso como ingrediente principal— pero, ¿en todo lo demás, en cuestiones de la *vida*? Oh, amiga, ahí estoy pasando apuros.

Siento que es importante decirte esto. Tan importante como para en realidad escribir todo un libro alrededor de la idea, porque quiero asegurarme de que lo *escuches*.

¡Soy increíblemente imperfecta! Imperfecta en lo importante. Imperfecta en los detalles. Imperfecta en todas las maneras en que se puede ser imperfecta. Y *me gano la vida diciéndoles a otras mujeres cómo mejorar sus vidas*. Yo... la de las rutinas de ejercicios y las cremas exfoliantes que puedes hacer en casa. Yo... la de las ideas para cocinar la cena de Acción de Gracias y la lista detallada sobre cómo criar a tus hijos. Yo... estoy fallando.

Todo. El. Tiempo.

Esto es importante, porque quiero que entiendas, mi dulce y querida amiga, que *no estamos dando la talla*. *No obstante*, a pesar de que fallo una y otra y otra vez, no permito que eso me desaliente. Sigo levantándome cada día y trato de convertirme en una mejor versión de mí misma. Algunos días siento que me estoy acercando a la mejor versión de mí. Otros días ceno queso crema. Sin embargo, el regalo de la vida reside en que mañana tenemos otra oportunidad.

En algún punto del camino las mujeres recibimos la información incorrecta. O, mejor dicho, recibimos *tanto* de la información incorrecta que nos lavamos las manos de todo el asunto. Vivimos en una sociedad de «todo o nada» que dice que necesito lucir, actuar, pensar y hablar a la perfección, o que simplemente tire la toalla y deje de intentarlo.

Esto es lo que más me preocupa: que dejes de intentarlo. Recibo notas de mis lectoras y veo miles de comentarios en mis redes sociales. Algunas se sienten tan abrumadas por sus vidas que se han dado por vencidas. Son como un artículo desechado en el mar que la marea mueve de un lado para otro. Te cuesta tanto trabajo mantenerte en el juego que prefieres dejar de jugar. Ah,

seguro, todavía estás aquí. Sigues yendo a trabajar, sigues preparando la cena y cuidando a tus hijos, pero siempre estás tratando de ponerte al día. Sientes que siempre estás atrás y abrumada.

No se supone que la vida te agobie todo el tiempo. El propósito de la vida no es que simplemente la sobrevivas... se supone que *vivas*.

Hay temporadas y ocasiones que inevitablemente te harán sentir fuera de control, pero se supone que los momentos en que sientes que te estás ahogando sean breves. ¡No deberían ser toda tu existencia! La preciada vida que has recibido es como un barco que está surcando el océano, y se supone que seas la capitana de la embarcación. Sin duda, hay momentos en que las tormentas te zarandean, o cubren la cubierta con agua, o parten el mástil justo a la mitad, pero es entonces cuando tienes que abrirte camino para sacar toda el agua del barco cubo a cubo. Es aquí cuando luchas para retomar el timón. Esta es *tu* vida. Fuiste creada para ser la heroína de tu propia historia.

Esto no quiere decir que te vuelvas egoísta. No significa que deseches tu fe ni que dejes de creer en algo más grande que tú misma. Lo que quiere decir es que tienes que asumir la responsabilidad por tu vida y tu felicidad. Dicho de otra manera —de una forma más dura y que probablemente me ganará un puño en la cara— si eres infeliz, *es tu culpa*.

Cuando digo infeliz, quiero decir *infeliz*. No me refiero a *deprimida*. La verdadera depresión tiene mucho que ver con tu código genético y el balance químico en tu cuerpo. Como alguien que ha batallado personalmente con la depresión, siento una compasión inmensa por cualquiera que esté pasando por esto. Tampoco quiere decir *tristeza*. La tristeza o la pena causadas por circunstancias fuera de tu control —como la muerte de un ser amado que destroza tu alma— no es algo de lo que puedas salir rápida o fácilmente.

La tristeza y el dolor son sentimientos con los que tienes que lidiar y debes llegar a conocer, o nunca podrás seguir adelante.

Cuando digo infeliz, me refiero a descontenta, intranquila, frustrada, enojada... cualquiera de las muchas emociones que hacen que deseemos escondernos de nuestras vidas en lugar de recibirlas con los brazos abiertos como un himno de fe. Porque las personas felices —las que disfrutan su vida noventa por ciento del tiempo— sí existen. Las has visto. En realidad, una de ellas escribió el libro que estás leyendo ahora mismo.

Básicamente, pienso en lo que la gente está comentando en mis fotos. Me escriben: «Tu vida parece tan perfecta», pero creo que lo que quieren decir es: «Tu vida parece feliz. Te ves contenta. Siempre te muestras optimista y agradecida. Siempre te estás riendo».

Quiero explicarles por qué...

Yo no tuve un comienzo fácil. En realidad, si soy sincera, la palabra que usaría para describir casi toda mi niñez es *traumática*. Nuestra casa era un caos... con las subidas más altas y las caídas más bajas. Había grandes fiestas con familiares y amistades, seguidas de gritos y peleas y llanto. Huecos del tamaño de un puño aparecían en las paredes y los platos se hacían añicos en el piso de la cocina. Mi papá usaba la ira para manejar su estrés; mi mamá no salía de la cama en semanas para manejar el suyo. Como casi todos los niños y las niñas que crecieron así, yo no sabía que existía otra manera de ser una familia.

Y entonces, cuando tenía catorce años, mi hermano mayor, Ryan, se suicidó. Todo lo que vi y pasé aquel día me perseguirá por el resto de mi vida, pero también me transformó de una manera fundamental. Yo era la menor de cuatro hijos y hasta aquel día había pasado mi vida prácticamente ignorante con respecto al mundo más allá de mi casa. Sin embargo, cuando Ryan murió,



nuestra casa, que ya era turbulenta y problemática, se hizo añicos. Si la vida ya era difícil antes de que muriera, después se hizo insostenible.

Maduré aquel día. Y en medio de la angustia, el miedo y la confusión de su muerte, reconocí una gran verdad: si quería una vida mejor que aquella que había recibido al nacer, tenía que crearla por mí misma.

El año en que Ryan murió me encontraba en primer año de secundaria e inmediatamente comencé a tomar todas las clases posibles para graduarme en menos tiempo. En mi tercer año recibí mi diploma y me mudé a Los Ángeles, la ciudad grande más cercana a mi pequeña ciudad natal en California. Para este ratón de campo, LA parecía el lugar donde cualquier sueño podía hacerse realidad. Tenía diecisiete años, ni siquiera contaba con la edad suficiente para solicitar una línea telefónica o firmar el contrato de arrendamiento de mi apartamento sin la autorización de un adulto, pero en lo único que podía enfocarme era en que finalmente estaba escapando. Por años había vivido en el caos de la casa de mi niñez pensando: *Algún día voy a salir de aquí y entonces seré feliz.*

¿Cómo no iba a ser feliz en Los Ángeles? Absorbí cada centímetro de este desde el segundo que mis pies tocaron el suelo. Me sumergí en la energía frenética de Hollywood y me ajusté al ritmo de las olas rompiendo en la orilla a lo largo de la autopista del Pacífico (PCH). El perfil multidimensional de la ciudad me hacía sentir cosmopolita. Agradecía el tipo de panoramas que solo una forastera podía apreciar.

La mayoría de las personas no se fija en los árboles en Beverly Hills. Están demasiado ocupadas codiciando las mansiones que están debajo de ellas, pero una de las primeras cosas en las que me fijé fueron los árboles. Me regodeaba en la belleza por puro gusto, pues aquello no existía en el lugar donde yo había crecido. El caso es que

todos los árboles en Beverly Hills hacen juego. En cualquier calle, en cualquier esquina, y aun en medio del caos de una ciudad bulliciosa, verás una fila tras otra en perfecta simetría: una colección de pinos de las Islas Canarias y árboles de alcanfor y palmas datileras. Al principio del siglo veinte, el arquitecto paisajista original los sembró así. Ellos abrazan las calles anchas en filas meticulosas y como centinelas silentes de una de las ciudades más ricas del mundo. Después de toda una vida de caos, me deleitaba en el orden.

*Finalmente, pensé, estoy donde pertenezco.*

El tiempo pasó y las estaciones cambiaron, y mi nueva ciudad con el tiempo me enseñó una de las lecciones más vitales que haya aprendido. ¿Mudarse o viajar o escapar? Es simplemente geografía. Mudarte no cambia quién eres. Solo cambia la vista desde tu ventana. Tienes que *elegir* ser feliz, sentirte agradecida y realizada. Si tomas esa decisión todos los días, independientemente de dónde estés y lo que esté sucediendo, serás feliz.

Tengo la oportunidad de ver a mi mejor amiga, Amanda, varias veces al año. Cada vez que pasamos tiempo juntas hablamos hasta que se nos seca la garganta y nos reímos hasta que nos duelen las mejillas. Amanda y yo nos divertimos tanto en la sala de mi casa como lo haríamos en una playa en México. Ahora bien, sin duda México es más lindo, el clima es más agradable y tendríamos mejor acceso a esos cocteles con sombrillitas adentro... pero podemos pasarla bien ya sea en mi patio o detrás del contenedor de basura al fondo de Walmart, porque sencillamente nos encanta estar juntas. Cuando estás comprometida e involucrada, y eliges disfrutar tu propia vida, no importa dónde te encuentres, ni francamente, las cosas negativas que te rodeen. Encontrarás felicidad de todas maneras, porque no se trata de *dónde* estás, sino de *quién* eres.

## LAS COSAS QUE ME AYUDARON...

1. **Dejé de compararme.** Dejé de compararme con otras personas, y también dejé de compararme con quienquiera que pensaba que se suponía que fuera. La comparación es la asesina de la alegría, y solo tienes que ser mejor que la persona que eras ayer.
2. **Me rodeé de personas y cosas positivas.** Me encojo de solo escribir esto, porque suena como un afiche que verías pegado en la pared de la clase de gimnasia de tu hijo en octavo grado; pero cursi o no, es la pura verdad. Te conviertes en lo que te rodea. Te conviertes en lo que consumes. Si te encuentras en una crisis o sientes que estás viviendo en un espacio negativo, observa cuidadosamente a quién y qué ves todos los días.
3. **Descubrí qué me hace feliz y hago esas cosas.** Esta parece la idea más obvia en el mundo, pero a la larga, muy pocas personas eligen intencionalmente las cosas que las hacen felices. No, no estoy diciendo que puedes edificar una vida alrededor de masajes y cenas fastuosas (¡o tal vez sí puedes y mira qué bien!). Lo que quiero decir es que deberías pasar más tiempo haciendo lo que alimente a tu espíritu: salir a dar más caminatas largas con tu perro, hacer menos trabajo voluntario por esa cosa que realmente detestas, pero con la que te sientes obligada. Hermana querida, eres responsable de tu vida, y no hay nada en ella que no *permitas* que esté ahí. Piensa en ello.

