

¿Por qué este libro es para ti?

Y debo decir, que confío plenamente
en la casualidad de haberte conocido

-Julio Cortázar-

Ningún encuentro es casual. Si ahora estás leyendo estas líneas es porque tengo algo que aportar a tu camino y sé que va a ser algo grande. Sé que tu vida tomará un nuevo rumbo tras leerme y puede, que al principio sólo notes un cambio de actitud, una sensación diferente dentro de ti. Justo esa sensación es la que hará que tu trayectoria cambie porque tus decisiones a partir de ese momento, te llevarán paso a paso a otro lugar, a un gran destino.

Escribí este libro pensando en el potencial que tenemos dentro, que ignoramos y no exprimimos. Pensando en ti, quizás te dejas llevar por las circunstancias que se presentan en tu día a día en lugar de tomar la iniciativa y crear la vida que quieres para ti. Quizás te ves con las manos atadas por mil motivos y no ves posibilidades para sentirte realizado o realizada y libre, para sentirte con los pies en la tierra, sabiendo que el suelo que pisas es firme y cada paso te impulsa en la dirección que tú eliges.

Nos ponemos muchas trabas para realizar nuestros sueños, o simplemente, para disfrutar la vida.

Integrando todo lo que encontrarás en *La magia en ti*, te encaminarás hacia una vida llena de éxitos y resultados, paso a paso o de manera fugaz. Disfrutarás de ser TÚ. Hoy todavía, ni te lo imaginas.

Hoy te quiero dar la mano para que des un paso adelante, lo hago a través de un gran sueño, escribir un libro... eso es mucha, mucha **MAGIA**.

Estoy segura, de que has encontrado justo lo que estabas buscando, quizás sin saberlo. Está escondido en alguna de las historias de este libro. Me encantará saber de ti y lo que encontraste entre estas páginas. Gracias por abrirte a lo que la vida te pone en tus manos y dejarte guiar por las señales. Espero que este libro sea una contribución más a tu gran éxito en todos los ámbitos de tu vida.

Con *La magia en ti*, te muestro **los pilares fundamentales** necesarios, para tener una base interior sólida, una seguridad y amor por ti que te lleve a crear la vida que tú quieres vivir. Y no, **no es un libro convencional de desarrollo personal, es un libro escrito desde el corazón, con la mejor formación que se pueda tener: el haberlo vivido todo.**

Verás que hay capítulos más profundos y otros más prácticos. No he mantenido una línea general en todo el libro, aunque tampoco lo he intentado, si te soy sincera. Me he dejado fluir y el resultado es un espejo de lo que cada uno llevamos dentro, en mi caso, a veces profunda, a veces romántica, a veces resolutiva y práctica. Ahora, que veo la totalidad del libro, percibo el simbolismo del resultado: **sé tan libre que nada te encasille**. Permítete actuar, ser, hablar, escuchar, reír de la manera en la que hoy te lo piden tu cuerpo, tu alma y tu corazón. Crece en la diversidad, en la riqueza de experimentarte tal cual eres, hoy diferente a quien fuiste ayer. Déjate sorprender por ti, fuente de magia...

Mi camino hasta ti

Aprendió tanto de sus errores
que cuando tropezaba,
en lugar de caer, volaba

-Álex Rovira-

Todo el mundo tiene en su interior todo lo que necesita para crear la vida que quiere vivir. Y cuando te das cuenta de ello, entonces es cuando aparece la luz en tu vida y empiezas a orientarte hacia tu verdadero camino. Pero la mayoría estamos dormidos, creyendo que vivimos, cuando en realidad sólo sobrevivimos y nos dejamos llevar por lo que la vida nos tiene preparado, esforzándonos por conseguir sonrisas de los demás y olvidándonos de que la sonrisa más importante es la nuestra, saliendo sincera desde el corazón. Cuando te das cuenta de que **la vida es como tú decides verla y sentirla**, y que tú eres lo más importante en ella, entonces, te adueñas de tu vida y aparece la magia, surge a través de ti. ¡Creas la MAGIA en tu vida!

Soy Cristina. A ratos bailarina, a ratos escritora, a ratos mamá, amiga, ingeniera, mentora, hija y, sobre todo, SIEMPRE...Cris.

Me encuentro en un momento de luz, de cambio al emprendimiento y ser mamá soltera al mismo tiempo, después de haber tenido media vida llena de experiencias de mil colores distintos.

Hoy, vivo inmersa en mi arcoíris, pero no siempre fue así.

¿CONOCES LA SENSACIÓN DE HABER TOCADO FONDO?

Hace cinco años toqué casi fondo. Digo casi porque para mí, mientras sigas respirando, el fondo sigue estando más abajo. Se puede decir que casi lo rocé, pero reaccioné a tiempo y eso fue lo que marcó un antes y un después en mi vida, pero, sobre todo, un antes y un después en MÍ. Desperté a la vida.

Desde muy pequeña recuerdo la necesidad de hacer todo lo que podía para agradar a los demás, sin apenas darme cuenta, simplemente me creía una niña muy buena, el orgullo de la casa, la niña 10 y tenía la sensación extraña de que yo no era suficiente y por eso cada vez me esforzaba siempre más en todo.

¿RECUERDAS HABER BUSCADO QUE TE QUIERAN, SIN SABERLO?

Yo lo recuerdo, aunque no me daba cuenta y hoy sé, que es esa sensación la que me llevó, con 16 años a la bulimia. Bueno, eso y un par de niños que me tiraban por las escaleras llamándome gorda. Un infierno para un alma tan joven al que doy las gracias porque me puso en contacto por primera vez con esos libros tan bonitos que me enseñó Ángel Mondéjar, aquél psico-grafólogo, tan especial como su nombre, que me llenaban de fuerza al leerlos, me transportaban a un mundo mágico y me hacían creer que todo era posible si yo lo hacía posible...



Todo es posible si tú lo haces posible



Cambié de entorno y me fui al norte de España a vivir con la familia de mi madre. Allí empecé mis estudios de Ingeniería de Telecomunicación sin saber muy bien por qué. Fue el resultado de esos tests de entonces y la manera de entender el éxito de algún profesor, que me aconsejó con su mejor intención, que orientara mis estudios hacia la rama de Ciencias. Dejé de lado los libros de Ángel y la magia, para empezar una carrera que prometía mucho para todos y casi indescifrable para un alma que seguía escribiendo en su libro de poemas.

La lucha por los aprobados y el paso de un desengaño amoroso al siguiente me hizo recaer hasta perder más de 12Kg en un mes. Por fin entraba en mini vaqueros, pero mi corazón estaba hecho pedacitos al llegar a cuarto curso y tener que repetirlo por falta de los besos del que yo creí el amor de mi vida. No me iba a hundir, necesitaba aire fresco, así que me armé de valor y con todo mi coraje, paré mis estudios y me fui seis meses a Alemania a aprender el idioma, sin saber en aquel momento que éstos sólo serían los seis primeros meses de muchos más...

Me enamoré de un montañero pelirrojo de la uni de al lado y no había otra opción para mí que trasladarme a Múnich para que la relación funcionase. Para ello cambié de universidad tras un millón de papeleos, sin beca alguna con la intención inocente de continuar mis estudios sin más y vivir mi historia romántica. ¡Ya ya, menuda sorpresa cuando me vi teniendo que repetir casi toda la ingeniería que tanto me había costado en España y trabajar al mismo tiempo para sacar esos años adelante! “Tú puedes esto y más” me dije, “es por tu bien Cris”.

Conseguí realizar el proyecto de final de carrera en un tiempo récord con una presentación que hizo llorar de emoción a mi tutor en la Universidad Técnica de Múnich, ¡toma título! Después, me bastó un intento para conseguir un puesto en

una internacional de ingeniería médica, y ¡no veas el orgullo de todos en Alicante!



**Eres capaz de conseguir
todo lo que te propongas.**



Fue la primera vez que experimenté la fuerza que puede llegar a tener la búsqueda de la felicidad, pudiendo dejar atrás familia, amigos, cultura, el sol y la arena de la playa. Al recordarlo se me ocurre decir “¡qué ciega estaba!” ... sí, todos somos sabios cuando ya conocemos el final de la historia.

Moví montañas, y nunca mejor dicho, esos Alpes preciosos que aprendí a recorrer, escalar, atravesar sus glaciares llenos de grietas. Aprendí todo lo que mi pareja y sus amigos hacían desde los 3 añitos, con la torpeza de un cuerpo adulto. No había roca demasiado grande para mí en el intento de ser vista como la mujer 10 y ser querida y admirada por todos, sobre todo por él. Fue una travesía preciosa combinada con una extraña nostalgia de mis bailes de verano frente al mar...

¿HAS TENIDO ALGUNA VEZ LA
SENSACIÓN DE TENER TODO Y
FALTARTE LO MÁS IMPORTANTE?

Las cosas dejaron de ir bien y tras ocho años, salí con muchas lágrimas de esa relación, muchas...

Fue una etapa que viví cerrada al mundo. Me daba miedo y vergüenza compartir mis sentimientos “¡en qué se había convertido mi relación, mi vida!” me ahogaba lentamente en el país de la cerveza. Justo acababa de ser mamá cuando vino mi propia madre hasta Alemania a darme una lección de gran amor “Cris, vamos a pasear tú y yo...”

Así que desvié el camino hacia un “plan B” sola con un pequeño bebé de seis meses en su carrito. Fue muy duro tomar aquella decisión, tuve profundos sentimientos de culpa y momentos de gran soledad en los que me faltaba el aire para poder respirar.

Un primer gran escalón...



No son obstáculos, son escalones



El apoyo de mi familia me mantuvo a flote desde la distancia. Fue muy duro... ¡hasta volví a entrar en mis vaqueros! “¿y ahora qué? ¿Quién se iba a complicar la vida conmigo? ¿cómo conseguiría ser feliz de verdad?”

Volví a confiar en el amor. Sí, llegó, con la sorpresa de que alguien me quisiera con mi peque. “Final feliz para mi historia de Cenicienta” es lo que pensaba. Desmonté mi nueva vida apenas reconstruida, me fui con mi amor a vivir un cuento de princesas, el tiempo pasó y trajo consigo fantasmas del pasado... al poco de nacer mi segundo bebé, la relación empezó a decaer.

Mi cuento de princesas se convirtió en pesadilla al verme inmersa en una gran repetición y caí en picado en una grave depresión a una velocidad de vértigo. Y es que, **cuando tienes algo por aprender, si no lo ves, la vida te lo pone de nuevo delante**

a ver si abres los ojos... y el alma. Más tarde aprendí esto, pero en esos momentos, sólo pensaba “¿por qué me pasa todo esto a mí?” Me recuerdo a mí misma, temblando al comprar la medicación que según los médicos era mi única opción y sentada horas en mi habitación con mis niños al lado sin atreverme a abrirla. Algo me impedía tomar aquella pócima sanadora que prometía el milagro esperado, mientras sentía que todas las ganas por vivir desaparecían de mi cuerpo. Lo único que me mantenía en pie eran esas pequeñas caritas por las que me sentía agotada.



Siempre habrá algo o alguien por quien seguir en pie



Ahora veo el gran regalo. La magia llegó en la sala de un psiquiátrico donde prometían salvarme si ingresaba con mi bebé. Una mañana gris de invierno en aquel castillo de los horrores, acompañada de mi pequeño, trajo el gran golpe para que mi alma reaccionara... “NO, yo no pertenezco a este mundo de miradas encarceladas, necesito LUZ. Sé que en mi interior tengo toda la fuerza para salir de esto, no la siento, pero sé que está ahí”. Me levanté y me fui de allí con la seguridad de haber ganado la mayor de las batallas y para ello no había tenido ni que abrir la cajita de pastillas. **Había empezado mi despertar.**

Me fui. Tomé esa gran decisión a pesar de mis miedos. Me di cuenta de la manera tan cruel con la que yo misma me estaba tratando desde siempre. ¡Estaba permitiendo que todo esto se creara en mi vida! El gran amor hacia mí y responsabilidad hacia mi vida, recién descubiertos, me hicieron comprender que yo iba a diseñar

la vida que quería para mí y mis hijos y la única manera de que estuviéramos bien era que YO estuviera bien. YO soy nuestro motor y mi mayor objetivo es ser feliz. Empecé una nueva vida con mis dos principitos y me convertí en maga de una nueva vida, MI VIDA.



Tú eres el motor de tu vida



Hay un recuerdo muy marcado en mi memoria, el primer día que desperté sola tras esta segunda separación en mi nuevo piso blanco, silencioso, la luz del sol entraba en mi dormitorio. No había nada más que una cama en la que ese día empezaba a ser el nuevo hogar para mí y mis dos pequeños principitos. Abrí los ojos al despertar y esa luz, ese silencio, me llenaron de la mayor felicidad y paz que te puedas imaginar. Ese momento lo había conseguido YO, lo había creado YO. Era la luz que había estado buscando tantos años por todos sitios sin darme cuenta que era YO la única que podía crearla y por fin ese momento tras una larga búsqueda se había hecho realidad. Había encontrado mi hogar y ese hogar era ni más ni menos que YO.

A partir de allí todo cambió hasta el punto de aprovechar los momentos en los que los niños estaban con sus papás para convertirme en instructora de baile, pasión que había dejado enterrada en el olvido. Hacer eventos ante cientos de personas (yo, ¡la misma que había escondido su figura siempre entre la ropa!), levantar una escuela de baile y disfrutar la vida a niveles nunca antes imaginados. Descubrí la fuerza de la música y el baile para compartir emociones y transmitir entusiasmo y alegría a los demás. No era sólo el baile y la música, era mucho más.

Aprendí a compaginar mi trabajo de ingeniera, el baile, mis hijos y sentirme completa y feliz porque me sentía dueña de mi vida. Y decidí ir más allá, reorientar mi vida laboral. Quería inspirar a otras personas a despertar y tomar las riendas de su vida, sentir lo que yo siento.

Como siguiente paso hacia mi objetivo, me decidí a cursar un Máster de desarrollo personal en Madrid, y luego aprender a ser emprendedora con un siguiente Máster. Sí, quería tratar esos temas en mi idioma, en mi Tierra, por una gran nostalgia y necesidad de volver a mis raíces y eso suponía volar en total 35 fines de semana tirando de lo que había ido ahorrando años atrás. Algunos me tacharon de loca, incluso de mala madre y he sido muy criticada, pero yo hice caso a mi corazón, y no me equivoqué. Convertí en posible lo que al principio ni consideré como opción, al pensar que era imposible. En el Máster conocí a grandes grandísimos compañeros, amigos, pilares de mi camino y profundicé en muchos campos apasionantes de la mente, el cuerpo y el alma de manos de los mejores profesionales del crecimiento personal. Allí conocí a Helena Rodellar de www.vivirconsciente.org, la coach que me ayudó a despegar las alas. Y allí conocí a Laín, fue uno de mis profesores, fascinándome con su energía y sin sospechar que un día se convertiría en mi mentor con este libro. Una vez más, se hizo la magia.



**Tienes la capacidad de
hacer posible lo imposible**



Mi vida cambió cuando comprendí que **buscaba el amor en los demás que yo misma no sabía darme**. El secreto, es que te des cuenta de que sólo podrás hacer felices a los demás si tú eres feliz, por lo que **tu mayor prioridad siempre y sin excepción ERES TÚ**.

Te cuento un SECRETO... Hoy he dejado mi trabajo de ingeniera tras 12 años, tras 20 años desde que empecé la carrera universitaria. Hoy, he decidido atreverme a escucharme de verdad en el plano que todavía quedaba de mi yo „dormido“. Todavía apenas lo sabe nadie. No ha sido fácil tomar esta decisión, a pesar de que creía que ya nada podía frenarme. Lo he deliberado y planificado cuidadosamente con etapas de mucho miedo. Y es que como ya te he contado, soy experta en “despedir” situaciones dolorosas, pero en este caso, se trataba de despedir al jefe más humano del mundo, a un equipo formidable, al sueldo de mis sueños, a una empresa de última generación y a lo que supone una seguridad económica pensando mucho en mis principitos. La alternativa... ESCUCHAR A MI CORAZÓN Y CREER EN MÍ. Y ahora aquí estoy, escribiendo lo que el corazón me susurra y soñando con llevar la magia a tantos rincones del mundo.

El haber subido cada uno de estos escalones me hace sentir muy fuerte y confiar en mí y en la vida de una manera difícil de explicar con palabras. **Los problemas dejan de serlo cuando tu confianza en ti los supera en tamaño**.

Vivo con la seguridad de saber que soy mayor que cualquiera de mis miedos, que no se trata de no tener miedo sino de actuar a pesar de él. Pase lo que pase siempre me tendré a MÍ.



Pase lo que pase
siempre te tendrás a TI.



Para llegar a esta tranquilidad y fuerza interior que hoy siento tuvieron que hacer clic muchos de los conceptos que conocía teóricamente, habrás escuchado un millón de veces eso de “cree en ti”, “quíete”, “aumenta tu autoestima”. Pero ¿cómo se hace? Para mí fue fundamental experimentarlo yo misma y además dejarme guiar. Con La magia en ti me he propuesto ser tu luz y que te conviertas en mago de tu vida.

¿ME ACOMPAÑAS A DESCUBRIR TODO LO
QUE TE ESTÁ FRENANDO?

¿TE ATREVES?