

EL LIBRO DEL AUTOCUIDADO



JENNIFER ASHTON
CON SARAH TOLAND

EL LIBRO DEL AUTOCUIDADO

Un año para ser más feliz, más saludable
y estar más en forma

Prólogo de Odile Fernández
Traducción de Aina Girbau Canet

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Self-Care Solution*

Primera edición: septiembre de 2020

© JLA Enterprises Corporation, 2019

Publicado por acuerdo con William Morrow, un sello de HarperCollins Publishers.

© del prólogo, Odile Fernández, 2020

© de la traducción del inglés, Aina Girbau Canet, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Shutterstock

ISBN 978-84-18118-06-7

Depósito legal: B. 7.635-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación en Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

*Para todas aquellas personas que buscan superarse.
Y para mis dos principales fuentes de inspiración
y motivación, Alex y Chloe.*



SUMARIO

Prólogo	11
Introducción	15
1. ENERO. El mes sin alcohol	25
2. FEBRERO. Flexiones y planchas	53
3. MARZO. Meditación	77
4. ABRIL. Cardio	99
5. MAYO. Menos carne, más verdura	125
6. JUNIO. Hidratación	149
7. JULIO. Más pasos	173
8. AGOSTO. Uso consciente de la tecnología	199
9. SEPTIEMBRE. Menos azúcar	229
10. OCTUBRE. Estiramientos	255
11. NOVIEMBRE. Dormir	279
12. DICIEMBRE. Reír	307
Epílogo. Convertir retos en cambios	333
Agradecimientos	343
Sobre la autora	347



PRÓLOGO

«Un año para ser más feliz, estar más saludable y estar más en forma», una frase que engancha, porque, al fin y al cabo, ¿qué queremos todos? Ser felices. Ese es el objetivo vital de la mayoría de los seres humanos. Qué bonito parece, pero qué difícil es a veces ser feliz.

Las mujeres vivimos en una sociedad marcada por las prisas, con la agenda a reventar, yendo de aquí para allá, ocupándonos del cuidado de los hijos, de las fiestas de cumpleaños, haciendo disfraces para la fiesta de fin de curso, leyendo *whatsapps* de treinta y cinco grupos distintos, haciendo horas extras en el trabajo, pendientes de la salud de nuestros padres, presentes en la interminable reunión de vecinos... Siempre cansadas y con un continuo sentimiento de culpa por no llegar a todo. Sufrimos agotamiento por hiperactividad. Sin tiempo para escucharnos, sin tiempo para sentirnos, sin tiempo para respirar. Así día tras día, semana tras semana, mes tras mes.

Tenemos que parar, aprender a cuidarnos y dejar de tener como prioridad cuidar a los demás. Desde nuestro nacimiento, la sociedad nos ha impuesto en tanto que mujeres el papel de cuidadoras y organizadoras del hogar, pero también desde hace déca-

das se espera que trabajemos fuera de casa, ganemos dinero y tengamos las mismas aspiraciones laborales que un hombre, si bien con la sobrecarga del cuidado de los hijos y ascendientes. También nos imponen que aparezcamos bellas, depiladas, que tengamos una rica vida social y luzcamos una bonita sonrisa. El día tiene veinticuatro horas, ni una más. Es imposible cumplir con todo lo que se espera de nosotras. Para intentarlo, descuidamos nuestro cuidado en pro de los demás. Por nuestra salud física y mental, es hora de decir basta, de dejar de sentirnos culpables por no llegar a todo y de empezar a mimarnos, a querernos, a cuidarnos.

Si te sientes mal y sabes que tendrías que cambiar, pero no sabes cómo o no tienes energía para averiguarlo, has dado con el libro adecuado. Si no tienes tiempo ni para ti ni para cuidarte, pero no te atreves a cambiar porque te has acomodado a tu rutina de vida, quédate leyendo estas páginas.

Te cuento mi experiencia personal con el autocuidado con el objetivo de que te ayude a decidirte y empieces a mimarte. Soy médico de familia. Hace nueve años, cuando tenía treinta y dos y estaba sumergida en una vorágine personal entre mi recién estrenada maternidad y mi deseada proyección laboral, la vida me paró en seco con un diagnóstico de cáncer de ovario con metástasis. Fue una época dura, muy dura, pero aprendí mucho de esos meses de sufrimiento. Aprendí que para querer a los demás, primero tenía que quererme a mí misma. Para cuidar a mis pacientes, tenía que cuidarme yo. A través de mi enfermedad aprendí a ser mejor madre, hija, pareja, hermana, amiga y médica. La vida tuvo que darme un toque fuerte para empezar a mirar por mí y convertirme en mi prioridad.

Empecé a comer sano, a hacer deporte y a meditar a raíz de que la palabra *cáncer* irrumpiera en mi cuerpo. Desde entonces mi vida cambió. Ahora me dedico a escribir y a divulgar sobre la importancia de la alimentación y la vida saludable para la prevención del cáncer. Ahora siento más energía y vitalidad que hace veinte años. Me siento alegre, saludable, radiante, fuerte, activa...; me siento FELIZ desde que he aprendido a pensar en primera persona. Ese cambio de vida que yo hice es el que propone la doctora Ashton a lo largo de los diferentes capítulos del libro. Sin embargo, no se trata de un cambio radical, no es un giro de 180 grados de la noche a la mañana, sino un giro gradual, donde cada mes vas asentando un nuevo hábito a lo largo de doce meses, con el objetivo de completar en un año una rutina de vida que te hará sentir llena de vitalidad y sentirte bien contigo misma.

La teoría es muy bonita, pero ¿cómo organizarnos para comer sano, hacer deporte, aprender a gestionar nuestras emociones y cambiar nuestros hábitos de vida con el objetivo de tener una vida más saludable y feliz? Este libro tiene la solución. De manera sencilla, lógica y con una base científica, la doctora Ashton nos enseña el camino de manera gradual hacia la salud integral, hacia el autocuidado y, por ende, hacia la felicidad.

El autocuidado que nos propone la doctora Ashton en este libro es una estrategia para lidiar con el estrés, la ansiedad y el malestar que sufrimos la mayoría de las mujeres. Nos propone practicar un acto de amor hacia nosotras mismas, liberándonos del sentimiento de culpa que puede surgirnos cuando le decimos a nuestro entorno que queremos tiempo para nosotras. Empezar a escucharnos, a prestar atención a los mensajes de nuestro

cuerpo, a atender a nuestras necesidades es el primer paso hacia nuestra nueva vida. ¿Estás lista? Pues allá vamos. Disfruta del camino.

DOCTORA ODILE FERNÁNDEZ MARTÍNEZ
Médico de familia
Autora de *Mis recetas anticáncer*

INTRODUCCIÓN

Yo no pretendía dedicar un año a cuidar de mí misma. De hecho, si me hubieras preguntado a principios del año pasado si necesitaba pasarme un año centrada en cuidar de mí y de mi vida, probablemente te hubiera dicho que no tenía tiempo para eso. De hecho, seguramente te hubiera dicho eso. Aunque siempre me haya considerado una persona con una incansable actitud de autosuperación, el último año fue el más difícil que he vivido jamás. Así que en muchos sentidos, la autosuperación, o más importante aún, el autocuidado era lo último que me pasaba por la cabeza.

Lo cierto es que, en realidad, el hecho de que hubiera dejado de priorizar el autocuidado era tal vez el principal motivo por el que lo necesitaba con tanta urgencia. Antes de embarcarme en este año, mi vida emocional era un caos, y sacar tiempo para mejorar como persona me parecía lo último que podía gestionar. Me pasé el último año afrontando las dolorosas consecuencias del suicidio de mi exmarido, y durante esos meses tan difíciles a nivel emocional, el mero hecho de pensar en buscar tiempo para centrarme en mí misma me hacía sentir egoísta. Mis hijos me necesitaban; mi familia me necesitaba. Sentía que dedicarme momentos para mí estaba mal y era poco realista. No era consciente de que,

a menudo, los momentos difíciles son los que hacen que el autocuidado sea esencial.

Tal vez este sea, en parte, el motivo por el que me di un buen trastazo cuando empecé este plan. No empezó como un plan, ni siquiera como un objetivo, sino que empezó como un reto de un mes.

Cuando se acabaron las vacaciones de Navidad, decidí por puro capricho que dejaría el alcohol en enero. No porque creyera que estaba bebiendo demasiado, sino porque me gustaba la idea de retarme para ver cómo podía mejorar mi vida cambiando un hábito. Lo que me pasó después de un mes sin beber fue alucinante. Primero, aprendí más sobre mí misma en treinta días de lo que había aprendido en años. Segundo, dejar el alcohol durante un corto periodo de tiempo me cambió drásticamente el cuerpo, la mente, el estado de ánimo y la actitud hacia la bebida. Además, quería seguir disfrutando de los beneficios en cuanto a autoconocimiento y bienestar que me había aportado aquel experimento.

Ese mes tan exitoso revigorizó algo en mí. Es algo que forma parte de mi ADN como doctora y especialista médica para uno de los canales con más audiencia de Estados Unidos. Pero también forma parte de quién soy, la doctora Jennifer Ashton, una persona determinada, movida por objetivos y con una personalidad de tipo A (competitiva y muy metódica). No hay casi nada que me guste más que plantearme objetivos y alcanzarlos. Y como profesional médica, me gusta utilizar la ciencia y la información para asegurarme de que tengo todo a mi favor para dar en el blanco.

Igual que muchas otras personas, empiezo cada año con la esperanza de cumplir el propósito de año nuevo (a menudo más de uno). Pero claro está que, igual que mucha otra gente, hacer que los propósitos se cumplan de forma permanente, sabiendo lo que es realmente beneficioso para ti, es más fácil de decir que de hacer. Pero ¿y qué hay de hacer algo durante un solo mes? Esto

me parece alcanzable. Me parece el periodo ideal para poder experimentar. Me parece una gran oportunidad para entender cómo pueden tener un impacto positivo en tu vida los diferentes tipos de autocuidado.

Lo que surgió de ese mes sin alcohol fue un plan, o al menos los preparativos de un plan. Decidí hacer un experimento: cada mes abordaría un reto diferente de autosuperación en mi bienestar, con flexiones y planchas durante treinta días, luego meditación durante otros treinta días, después ejercicio aeróbico regular durante treinta días, etcétera, hasta haber completado un año entero de pequeños cambios de salud mensuales. Con ello entendería exactamente qué impacto tenía en mí cada mejora de salud y acabaría siendo más consciente de mis decisiones en el futuro.

Ahora, echando la vista atrás, no me hubiera podido llegar a imaginar el enorme efecto que tendría este experimento personal en mí. Desde mi estado emocional a mi alimentación, pasando por mis patrones de sueño, acabé el año más fuerte de lo que había estado en mucho tiempo. Y lo que aprendí sobre mí misma por el camino fue realmente sorprendente.

Por mucho que sea médico y nutricionista, no resulta fácil (ni a mí ni a nadie, por mucho que cuidemos cuerpo y mente) valorar qué efecto tienen en uno mismo sus hábitos diarios a menos que nos tomemos el tiempo de analizarlos detenidamente. Y esto es algo que casi nadie hace. Si le hubieras preguntado a cualquier testigo casual antes de que todo esto empezara, te hubiera dicho que yo era la personificación de una salud casi perfecta: era esbelta y estaba en forma (aún lo estoy), y no fumo, no consumo drogas ni tengo problemas con el alcohol. Hace justo un año también hacía ejercicio casi a diario, comía principalmente alimentos integrales, no tenía enfermedades mentales y dormía por lo menos siete horas cada noche (o por lo menos eso pensaba), mientras

tenía una trayectoria profesional exitosa, una vida social activa y una buena relación familiar.

Si te estás preguntando por qué estos pequeños cambios cada mes producen una transformación tan decisiva, la respuesta es sencilla. El impacto de lo que hacemos cada día por nuestra salud básica (qué y cuánto comemos o dejamos de comer; qué y cuánto bebemos o dejamos de beber; cuántas horas dormimos o dejamos de dormir; cuánto movemos o no el cuerpo) tiene el potencial de influir en nuestra salud general de forma muy positiva o muy negativa. Y esto es porque la comida, la bebida, el sueño y el movimiento son todos esenciales para nuestra supervivencia. Y aunque estos hábitos pueden tener un impacto relativamente pequeño en nuestra vida diaria cuando los hacemos de forma aislada, lo que hacemos y cómo vivimos a diario se acumula rápidamente o incluso exponencialmente cuando lo repites semana tras semana, mes tras mes, y año tras año. Esto significa que si falla uno de los elementos de tus hábitos de salud básica o incluso si no llega a ser perfecto, puede agravarse con el tiempo y acabar interfiriendo profundamente en tu salud y tu felicidad, a menudo sin que te des ni cuenta de ello.

Por ejemplo, la cantidad de agua que bebes al día no te mandará al hospital (aunque sí es verdad que ya me han llevado en tres ocasiones al hospital por culpa de la deshidratación, y yo no sabía que la culpa era del agua). Sin embargo, si no consumes suficiente agua a diario durante semanas y meses, esto puede convertirse en una deshidratación crónica y, en consecuencia, puede conllevar un amplio abanico de problemas físicos y mentales, como aumento de peso, fatiga y mal aliento.

A este respecto, todos los hábitos de salud en los que me he centrado este pasado año no han sido intrascendentes, sino que cada reto mensual incluido en este libro se ha asociado objetiva-

mente a montones de estudios en los que se ha visto que esos hábitos son fundamentales para una buena salud general y para un estado de felicidad. No se trata de prácticas arbitrarias que me conciernen tan solo a mí; son comportamientos (o ausencia de comportamientos) bien estudiados que pueden tener un profundo efecto conocido en el bienestar universal, seas quien seas. Son hábitos que todo el mundo debería tener, sin importar su edad, género, constitución física, forma física, estatus económico, trayectoria profesional o estilo de vida.

Después de un año de retos y de cambios de estos hábitos tan necesarios, puedo decirte que ahora soy más feliz y tengo mejor salud que nunca antes, y no porque haya hecho un gran cambio drástico, ni porque haya hecho una dieta alocada o me haya pasado tres meses pasando hambre, torturándome o haciendo ejercicio a más no poder en algún retiro de salud carísimo. En resumen, he aprendido las soluciones para cuidar de mí misma. Y ahora, quiero compartir estas soluciones contigo.

Yo solía pensar que el autocuidado era algo meramente estético (aquello que tenía que hacer para tener un mejor aspecto y mantener las apariencias, como sesiones de peluquería y peinado, mascarillas faciales, manicuras y tratamientos de spa). Claro que pensé en ir al gimnasio y, más recientemente, también me planteé la meditación como parte de mi autocuidado, pero veía estos hábitos como algo que hacer para mantener mi salud, no necesariamente para mejorarla. Y, además, si te soy sincera, lo consideraba parte de mi trabajo: al fin y al cabo, yo soy la cara y la voz de la salud y el bienestar en la cadena de noticias número uno de Estados Unidos. ¡Creía que tenía que dar la talla!

Sin embargo, un año después de realizar estos retos de salud mensuales, sé que el autocuidado va mucho más allá del aspecto superficial y de la salud física y mental básica. Al analizar lo que

hice con mi cuerpo, mi mente y mi tiempo libre a diario, me di cuenta de que cuidarme también incluye cómo actúo, pienso, tomo decisiones y trato a los demás, cómo concibo el mundo y, seguramente lo más importante, cómo me siento conmigo misma. Autocuidarme significa ahora reservarme tiempo voluntariamente para cuidar mi yo interior tanto como cuido mi yo exterior, prestar la misma atención, si no más, a mi comportamiento y emociones que a mi pelo, cara y piel.

Si eres de las que piensan: «Oye, no tengo tiempo de prestar atención a mis comportamientos o emociones, y mucho menos de emprender ningún cambio físico o mental», te diré que yo estaba en las mismas el año pasado. Si alguien me hubiera pedido que cambiara doce cosas de mi rutina diaria, me hubiera mostrado reacia a la idea. Pero ahora ya sé que el autocuidado no es una cuestión de tener tiempo, sino de reajustar lo que haces con tu tiempo. Además, todo el mundo (desde la directora ejecutiva más estresada hasta el mayor currante de la tele que tiene dos trabajos a la vez o la persona que trabaja desde casa) puede hacer un hueco para cuidar de sí mismo. Y tal y como lo aprendí yo, dedicar unos pocos minutos al día a cuidarte acaba creando aún más tiempo, porque estás menos estresada y, en consecuencia, más centrada, con más energía y más segura. Y como madre, dedicarle tiempo al autocuidado me ha compensado mucho, ya que mis hijos, al verme, han aprendido a cuidar de sí mismos. De hecho, puede que el autocuidado sea el elemento más fundamental en la gestión efectiva del tiempo. Si no lo haces a diario, seguramente estarás perdiendo el tiempo, y harás que tu salud y tu felicidad sufran como consecuencia de ello.

A ver, está claro que yo no llegué a ninguna de estas conclusiones de la noche a la mañana, porque no cambié los doce comportamientos a la vez. Esto es lo bueno de este libro, que cada mes

contiene un reto distinto, un nuevo inicio y una nueva oportunidad para que tomes el control de tu salud y de tu felicidad.

Si eres una persona ambiciosa, puede que sientas la tentación de hacer los doce retos a la vez. Pero como profesional médica e incansable adicta de la autosuperación, estoy aquí para decirte que esto es justo lo que no deberías hacer. Como doctora sé que los grandes cambios alimentarios, las alteraciones notables del comportamiento y las transformaciones del estilo de vida no funcionan para el 99 % de la población. Es algo que veo una y otra vez en mi consulta médica: cuando una paciente intenta cambiar algo radical de su dieta, de su ejercicio físico, de sus patrones de sueño o de su rutina en general (o intenta cambiar demasiadas de estas cosas a la vez), es casi siempre una receta para el desastre. Y aunque algunas pacientes puedan ver algunos resultados temporales al realizar grandes y drásticos cambios, estos resultados suelen desaparecer en cuestión de meses, si no en semanas o incluso días.

Este es el mayor beneficio de cambiar un aspecto de tu salud mes a mes. Mejorar tu cuerpo y tu mente paulatinamente, a lo largo de periodos de tiempo determinados, es prácticamente una garantía de éxito duradero. Si has probado alguna vez alguna loca dieta de moda, seguro que ya lo sabes. Intentar dejar el gluten, los lácteos, la carne, el café y el alcohol a la vez, por ejemplo, normalmente significa que acabarás una noche dándote un atracón de pizza extragrande con carne, con un par de copas de vino blanco y un helado de café de postre. Pero si, por ejemplo, eliminas solo los lácteos y lo hicieras lentamente a lo largo de un periodo de tiempo prolongado y a la vez te centras en buscar alternativas satisfactorias al queso, la leche y el helado, seguramente lo lograrías. De una forma similar, es más probable que mantengas pequeños cambios en tu rutina regular que grandes transformaciones. Y tal y como yo aprendí, un mes es el periodo perfecto

para adoptar cualquier cambio, y luego deberás adaptarte al cambio para poder mantenerlo durante meses y seguir cosechando sus beneficios.

Hay otra razón más científica por la que me centré en modificar un solo elemento de mi comportamiento a la vez. Como profesional de la medicina, sé que cualquier buen experimento solo puede tener una variable independiente (o factor X) como objeto de estudio si realmente quieres determinar cómo ese factor afecta al cuerpo, a la mente o al estado de ánimo. Por otro lado, si incluyes demasiadas variables o cambias demasiadas cosas a la vez en tu experimento, no sabrás qué variable es la responsable de qué efecto (o de su falta de efecto).

Volvamos al ejemplo de la dieta de moda: si intentas dejar el gluten, los lácteos, la carne, el alcohol y el café a la vez, y luego tu piel está más limpia, pierdes un par de kilos y de repente tienes más energía, no sabrás qué alimento era responsable de qué resultado. Tal vez eres ligeramente sensible a la lactosa, pero no te pasa nada por comer gluten. O tal vez el alcohol sea realmente el responsable de que no puedas perder peso, mientras que comer demasiada carne está provocando que la piel se te agriete. Hacer pequeños cambios uno por uno te permite entender cómo cada cambio tiene un impacto en tu salud y puede enseñarte con precisión la mejor manera de mantener ese cambio para que realmente puedas estar más sana y ser más feliz.

Dejemos una cosa clara: el objetivo de este libro y de la aventura que emprenderemos este año no es necesariamente ayudarte a que tengas una piel más limpia, a que pierdas un par de kilos o a que tengas más energía. Aunque lo más probable es que experimentes todos estos resultados si sigues los retos del libro, mi objetivo es enseñarte cosas increíbles acerca de tus hábitos de bienestar diarios y lo que puedes hacer para cuidarte mejor.

Tampoco tienes que completar cada reto exactamente en el mismo orden o de la misma manera que yo. Todos somos seres humanos únicos con un ADN diferente, vidas diferentes y estilos de vida diferentes, que a la vez tenemos diferentes prácticas, preferencias y necesidades físicas, mentales y emocionales. Lo que me funcionó a mí puede que no te funcione a ti. Así que lo que espero darte son herramientas para que puedas personalizar cada reto y aprender cuáles son las soluciones para tu propio autocuidado, y así puedas también estar lo más saludable y feliz posible.

Aunque yo te animo a que abras la mente y explores cada uno de los retos, incluso aquellos que pienses que no necesitas (alerta de *spoiler*: los retos que equivocadamente di por supuesto que se me darían de perlas, como el reto de septiembre sin azúcar, fueron de los más impresionantes e impactantes para mí), no tienes por qué completar todos los retos mensuales que hay aquí. Tómate la libertad de elegir y escoger aquellos que te atraen y que te permiten a la vez experimentar otras formas de autocuidado. Por ejemplo, las lectoras veganas o vegetarianas puede que quieran adaptar el reto de mayo, el de comer menos carne y más verdura, e intentar comer una variedad más amplia de productos de origen vegetal o comida vegetariana o vegana menos procesada.

Cuando completes un reto mensual y empieces el siguiente, también podrás elegir esos hábitos que quieras continuar manteniendo de forma regular. Después de unos pocos retos, entenderás cómo desbloquear comportamientos que hayas aprendido en el pasado para alcanzar esos beneficios cuando y donde quieras. Dicho de otro modo, este libro te enseñará a tener más control sobre tu salud y tu felicidad en el día a día.

Es importante remarcar que en este libro no hay obligaciones ni expectativas que te exijan hacer X o lograr resultados Y para triunfar en el autocuidado, del mismo modo que en un estudio

científico nunca predices tus resultados antes de empezar el experimento. En ese sentido, yo no triunfé en todos los retos mensuales de este libro, ni mucho menos. Pero durante cada uno de los retos aprendí algo valiosísimo sobre mí misma y, lo que es más importante, aprendí lo que significa realmente cuidarme.

Si puedo darte un consejo antes de que empieces tu aventura de este año, es que sientas curiosidad por ti misma. A lo largo de estos últimos doce meses me recordaba continuamente a mí misma que estaba haciendo un experimento sobre mí y para mí. Mantenía mis ganas de probar nuevas cosas y no me daba miedo observar mis comportamientos para ver lo que me hacía feliz y lo que no. Intenté no suponer nada o desestimar ciertos sentimientos o cualquier resultado que no me gustara. Al fin y al cabo, mi intención no era publicar mis resultados en una revista médica, y no tenía que compartirlos con mis amigos o mi familia si no quería. Este era mi año, un año para descubrirme a mí misma y averiguar realmente cómo cuidar de mi precioso ser.

Del mismo modo, este año gira a tu alrededor. Eres lo más importante de este libro, y todo lo que haces, ves, sientes y crees importa. Que no te dé miedo girar el microscopio hacia ti; no se trata de un proceso severo o temible, sobre todo cuando examinas solamente un pequeño fragmento, mes a mes. En este sentido, no tienes nada que perder y tienes todo que ganar.

Realmente creo que todas las personas, sin importar quién son, pueden tener una vida más saludable, ser más felices y estar en mejor forma. Al fin y al cabo solo tienes un yo que crece y cambia cada día como un jardín espléndido y complejo. Igual que un jardín, puedes elegir si quieres dejarte marchitar y pasarlas canutas para encontrar tu propia luz, o puedes aprender a darte a ti misma la luz que necesitas para que todos tus colores brillen con fuerza, belleza y con más viveza.

personal o compartir tu propósito antes de que nadie te pregunte, no te sientas así. En mi caso, un 99 % de las personas a las que les contaba que me había propuesto no beber en un mes, no solo respondieron positivamente, sino que incluso me dijeron que admiraban mi determinación y deseaban poder hacerlo también algún día. Y recuerda que es enero, un mes en el que mucha gente hace propósitos, así que es muy probable que no seas la única que está intentando lograr un objetivo, tanto si se trata de perder peso, de ir al gimnasio o de comer más sano.

2. **UTILIZA LAS REDES SOCIALES PARA CREAR UNA RED DE APOYO.** No puedo subestimar el poder que tuvieron las redes sociales para ayudarme a mantenerme abstemia. Los cientos de comentarios y tuits me hicieron sentir que tenía una liga entera de fans apoyándome y fortalecieron mi determinación de seguir el reto, no solo para mí, sino también para mi equipo entero. No se necesitan trillones de comentarios o de retuits, o que compartan tus publicaciones; aunque solo una amiga te ponga un «me gusta» en una publicación o te haga un comentario dándote ánimos, esto te motivará cuando sientas que quieres abandonar. Finalmente, casi todo el mundo utiliza Facebook, Twitter e Instagram para pregonar sus éxitos (cuando acaban una carrera, cocinan un plato delicioso o encuentran un trabajo nuevo). Si haces lo mismo con tu mes sin alcohol, conviertes el reto en algo admirable y digno de celebración.
3. **PROPÓN ACTIVIDADES QUE NO ESTÉN RELACIONADAS CON EL ALCOHOL.** Aquí tienes una valiosa afirmación: seas quien seas, no necesitas alcohol para pasártelo bien. ¿Te acuerdas de cuánto te divertías de niña saliendo a la calle, jugando con tus amigas, haciendo deporte y yendo a fiestas? ¿Y por qué no de-

berías hacer todas esas cosas ahora? Las puedes disfrutar tanto como antes, pero sin alcohol.

Algunas de las actividades sociales que me gusta hacer y que no incluyen beber alcohol son probar nuevas clases de ejercicio físico con amigas, visitar nuevas cafeterías y ver nuevas exposiciones en museos o galerías. También me gusta salir a pasear con amigas, organizar una divertida noche de chicas con una película o serie de Netflix, asistir a clases de cocina e ir de compras. Hay una infinidad de maneras de disfrutar de tus amigos y familiares sin alcohol. Solo tienes que empezar a pensar en actividades fuera de bares y restaurantes.

4. EN BARES O RESTAURANTES, PIDE BEBIDAS SIN ALCOHOL PERO EN COPAS DE CÓCTEL O DE VINO. Este consejo me lo dio un telespectador de *Good Morning America*, que tuiteó que se sentía menos tentado de beber en los bares y restaurantes si se pedía un agua con gas en una copa de vino, ya que le daba la misma sensación de estar bebiendo una bebida de adultos, pero sin alcohol. Si prefieres los cócteles, pide agua con gas con una rodajita limón en un vaso alto o incluso en una copa de martini; así parecerá un cóctel, y te servirá a su vez de subterfugio si no quieres que la gente te pregunte por qué no bebes alcohol. Finalmente, hoy en día hay muchos bares que ofrecen cócteles sin alcohol que tienen un sabor y aspecto idénticos a los cócteles con alcohol. En ese caso, simplemente vigila con las calorías, ya que muchos de ellos están hechos con los mismos ingredientes azucarados que los cócteles. Si puedes, opta por bebidas sin alcohol que tengan gaseosa, agua con gas, *kombucha*, fruta fresca, té o zumos vegetales.
5. CONVIERTE EL GIMNASIO EN TU *HAPPY HOUR*. Uno de los motivos por los que no me sentía tentada de quedar con amigos para

ir al bar después del trabajo es que en vez de eso me iba al gimnasio. Una vez allí, veía a mucha gente conocida (mis amigas del gimnasio), lo cual me hacía sentirme como si saliera por ahí, o al menos como si hiciera algo más social que quedarme en casa. Pero aún te diré más: una hora levantando pesas o dando a los pedales de la bicicleta estática con la música a toda pastilla en una clase de *spinning* te permite liberar estrés de una forma mucho más efectiva que cualquier tequila, sin importar su añada. Después del gimnasio, la idea de salir era lo último que se me pasaba por la cabeza; ya tenía un montón de serotonina circulando por el cerebro gracias al ejercicio, y no me apetecía echar a perder mi agotador trabajo físico con una bebida tóxica.

6. **BUSCA FORMAS ALTERNATIVAS DE LIBERAR ESTRÉS.** Si bebes alcohol para relajarte después del trabajo, tendrás que encontrar otra forma de desconectar durante tu reto sin alcohol. La buena noticia es que te resultará bastante fácil relajarte si sabes dónde y cómo buscar. Por ejemplo, hay estudios que demuestran que el simple hecho de estar en el exterior, viendo árboles verdes, parques o agua, puede tener un efecto calmante inmediato y significativo. Ahora ya sabes que el ejercicio es una fantástica forma de deshacerte del estrés, pero hay actividades similares que te harán bombear la sangre, como bailar o el sexo, y que también pueden hacer maravillas. La meditación, las respiraciones profundas y el yoga son métodos muy conocidos para reducir la ansiedad y fomentar un buen estado de ánimo, mientras que otros estudios demuestran que escuchar música clásica, hablar con un amigo íntimo o llevar a cabo movimientos repetitivos como tejer o pintar también pueden ayudar a liberar estrés.

Mi válvula de escape cuando estoy superestresada es na-

vegar por los catálogos de las tiendas online. No me gasto dinero, pero me relaja el simple hecho de mirar bolsos, zapatos y chaquetas e imaginarme llevándolo todo en varias combinaciones. También he acabado algunos días frenéticos con una maratón de alguna serie.

7. PROMÉTETE HACER UN VIAJE O COMPRARTE UNOS ZAPATOS NUEVOS CON EL DINERO QUE TE AHORRES EN ALCOHOL. Cuando estés tentada de cambiar tu agua con gas por una copa de vino tinto, recuerda cuánto dinero te estás ahorrando al no pedirte esa copa de 10 dólares (o 20 si estás en una ciudad cara). Si te ayuda, calcula cuánto ahorrarás si te mantienes sobria durante un mes entero y prométete que te darás un capricho con ese dinero si logras no beber en cuatro semanas. La próxima vez que notes cómo te llama la sirena del vino tinto, visualiza ese regalo que te comprarás.
8. UTILIZA EL MÉTODO TRADICIONAL DE TACHAR LOS DÍAS EN UN CALENDARIO. Por algo será que actualmente están proliferando las aplicaciones para móvil que te permiten tachar digitalmente los días de un calendario para marcar tu progreso hacia un objetivo o una fecha límite; porque funciona. Poder ver tu éxito, tanto si es en una aplicación móvil como en un calendario de pared tradicional, puede ser muy motivador y gratificante. Antes de empezar el mes me compré un calendario de pared y lo colgué en un sitio visible de la cocina, y luego taché a mano cada uno de los días en los que no había bebido. No solo era físicamente gratificante tachar los días con un rotulador bien chillón, sino que también era capaz de ver todos los días que me había mantenido sobria. Después de unos pocos días, ya no quería romper la racha de color rojo y empecé a anhelar la llegada del final de cada día para poder marcar otro día como un triunfo.

9. NO HAY NADA MALO EN DECIR QUE NO. ¿No puedes ir a un bar o a una fiesta sin tomarte una copa? Mi consejo es que te quedes en casa. No hay nada malo en decir que no: tómatelo como si te estuvieras diciendo sí a ti misma, a tu salud, a un sueño más reparador, a una cinturita más esbelta y a los tantos beneficios que te aporta dejar el alcohol. Habrá muchas más invitaciones en febrero, y perder algunas *happy hours* o un par de fiestas durante un mes no hará que te saquen del calendario social de la familia y los amigos. Si acabas yendo y tomándote una copa, te garantizo que te sentirás más culpable que si hubieras dicho que no a esa invitación para ir al bar o a una fiesta.
10. NO BEBER ES COMO MONTAR A CABALLO: SI TE CAES, LO MEJOR QUE PUEDES HACER ES VOLVER A MONTARTE. No te martirices si tienes un resbalón y te tomas una copa. Todo el mundo comete errores. El mayor error que puedes cometer es permitirte tener una recaída y acabar por los suelos toda una noche entera. Párate en esa primera copa, vete a casa (o tira la bebida), y vuelve a intentar mantenerte firme en tu propósito al día siguiente. Nadie es perfecto. Y si lees este libro entero, tienes once meses más para poner a prueba tu estilo de vida y mejorar tus tácticas, transformar tu salud y ayudarte a transformar los retos en cambios duraderos.