



VOLVER
a
VIVIR



BEATRIZ CASPAR

Nota de la autora

Mi vida era perfecta, o al menos eso era lo que pensaba. Cumplía con todos los parámetros de éxito y felicidad que te vende esta sociedad occidental. ¿Qué iba a fallar?

Pero poco a poco mi mundo se fue desmoronando hasta que me topé con la más amarga oscuridad. Caí en una depresión que jamás pensé que sería capaz de superar. Y me di cuenta de que lo que nos vende esta insaciable sociedad, nada tiene que ver con nuestra verdadera felicidad.

Tuve que pasar mucho tiempo alejada del ruido de la sociedad para volver a encontrar la paz y crear mi propia definición de felicidad. Pasé mucho miedo y muchos momentos de soledad, no os voy a engañar. Pero me di cuenta de que cuando estamos rotos y temblamos, en realidad es cuando más vivos estamos. Porque solamente quien logra levantarse en el instante en el que está apunto de rendirse, logra vencerse y reconstruirse.

En este libro vas a aprender a escucharte, a perderte, a tropezarte, a quererte, odiarte, a encontrarte... Voy a darte herramientas para que puedas hacer frente a los obstáculos de la vida. Pero

lo más valioso que te va a enseñar este libro es la capacidad de escucharte. Porque la vida no comienza cuando naces, la vida comienza cuando uno empieza a tener el valor de sentirse y amarse. Sí, ahí es cuando uno verdaderamente nace.

Este libro nace para agradecerle a la vida esta nueva oportunidad que me ha dado de volver a sentir y a sonreír, es decir, de volver a vivir.

Arriésgate

Entre las cosas hay una de la que
no se arrepiente nadie en la tierra,
esa cosa es haber sido valiente.

JORGE LUIS BORGES

El día que volví a vivir
me di cuenta de que
cuando uno tiene prisa por llegar
apenas tiene tiempo para saborear
la hermosura y la belleza del camino.

Jamás olvides que
todo lo bonito en esta vida
no se siente en la meta
sino que se saborea en ese camino
tan duro, tan incierto, tan largo y tan bonito.

Lo que importa es el camino

Prefiero llevar cicatrices en la piel.

Prefiero ir despeinada.

Prefiero ir medio desnuda.

Prefiero jugar con el viento.

Prefiero bailar bajo la lluvia.

Prefiero besar bajo la luna.

Prefiero amar.

Prefiero llorar.

Prefiero sentir y arriesgar.

Sí, prefiero eso,

Prefiero vivir

Estudia y trabaja todo lo que quieras
pero prométeme una cosa,
prométeme que jamás
dejarás de aprender
a sentirte,
a abrazarte,
a escucharte,
a cuestionarte,
a aventurarte,
a rebelarte,
a arriesgarte,
a perderte
y a encontrarte.

Porque, aunque nadie te lo diga,
quiero que sepas que
este es el trabajo y el estudio
más importante de tu vida.

Atrévete a encontrarte

La batalla entre
quererse y odiarse,
rendirse y levantarse,
tropezarse y superarse,
arriesgarse y enamorarse,
perderse y encontrarse.

No es una batalla, es la vida.

La vida

Por muy dura
y brutal que parezca,
no hay cicatriz que abarque
una profunda belleza.

Las cicatrices encarnan historias
repletas de lágrimas,
de dolor y superación.

Las cicatrices son la forma
que la vida ha encontrado para
recordarnos que no hay adversidad
capaz de vencernos ni derrotarnos.

Las cicatrices son la forma
que la vida ha encontrado
para sanarnos y para recordarnos
que no somos olvido,
sino que somos tiempo, memoria
y un cielo repleto de historias.

No somos olvido, somos memoria

En el caos
encontré mi paz.

En las tormentas
descubrí mi fuerza.

En las lágrimas
saboreé mi firmeza.

Y en la inestabilidad
sentí por primera vez
mi verdadera esencia.

Y entonces,
sólo entonces entendí
que en la permanencia nada crece.

Sino que solamente
es en el cambio
donde el alma florece.

Recuerda que solamente en el cambio floreces