



**ATRÉVETE, SÉ FELIZ  
INTÉNTALO, NUNCA SE SABE**

Azucena Herrera Aranda

1ª Edición enero 2022: *Atrévete a ser feliz.*

Diseño de portada: Doce Calles editorial

Colección Exit editorial

© de los textos: Azucena Herrera Aranda  
© de los imágenes: Azucena Herrera Aranda

© de la presente edición:

Ediciones Doce Calles S.L.  
Apdo. 270 Aranjuez. 28300 (Madrid)  
Tel.: (+34) 91 892 22 34  
docecalles@docecalles.com

Queda prohibida, salvo excepciones previstas en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados pueden ser constitutivas de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos. Diríjase a este organismo si necesita fotocopiar algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9744-393-7

Depósito legal: M-36755-2021

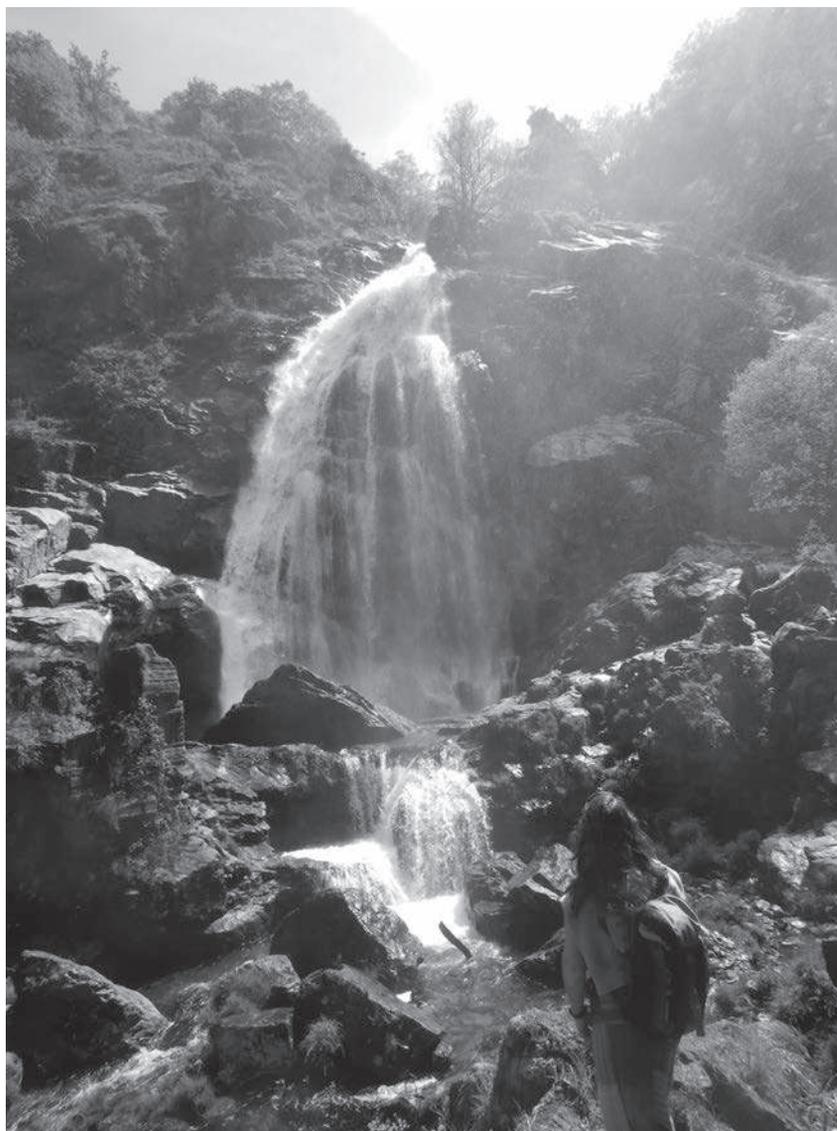
Impreso en España

*Para David, por su amor incondicional  
Y para Lucía, por ser la luz de mi vida.*



# Índice

Prólogo .....	13
Presentación.....	17
Mi primera cueva .....	27
Mi primer barranco .....	33
Mi primer barranco-cueva .....	39
Senderismo.....	47
Ruta con raquetas .....	51
Snorkel .....	55
Mi enfermedad .....	63
El mundo se me viene encima.....	67
Como cambió mi vida.....	71
Aprendiendo a vivir de nuevo .....	77
Soy feliz .....	83
Inténtalo, nunca se sabe .....	89
Agradecimientos.....	95



*«Huir no es libertad, eso tendrías que saberlo...».*  
(Vin Diesel)



## Prólogo

Me he decido a escribir este libro para poder compartir con el mundo lo importante que es ser feliz. Intentar cualquier cosa que te propongas en la vida. Pero, sobre todo, para mostrar desde mi propia experiencia que se pueden superar los miedos y las adversidades. No será un camino fácil, pero seguro que la meta merece la pena. Y después de superar todos los obstáculos que encuentres, conseguirás más sabiduría y fortaleza para seguir adelante.

Inténtalo, nunca se sabe. Nunca sabrás lo que podría haber pasado si no lo intentas.

A veces la vida te hace darte cuenta de lo que tienes, de lo afortunada que eres y que ser feliz, simplemente, está al alcance de tu mano.

Aunque una lección tan básica, a la par que importante, no es tan fácil de aprender. Nos pasamos la vida queriendo ser felices, pero buscando esa felicidad en las cosas materiales, o a través de los demás. No me malinterpretéis: yo he pasado años buscando esa felicidad a través de lo material, incluso hoy lo sigo haciendo, a pesar de saber que así no la encontraré; es lo más fácil y a lo que estoy acostumbrada. Y, como bien sabéis, los hábitos cuesta cambiarlos, sobre todo los malos. Pero no dejes jamás que esto sea una excusa sino una iniciativa para cambiar lo que no te gusta.

Sé que mi vida no ha sido un camino de rosas, al igual que el de la mayoría de la gente; todos tenemos nuestras piedras en el camino. Pero si luchas puedes conseguir cosas maravillosas. Aprender a amar la vida y todo lo que esta puede aportarnos es algo vital bajo mi punto de vista.



*«Amarse a sí mismo es el comienzo de una  
aventura que dura toda la vida».*  
(Oscar Wilde)



## Presentación

Pero un momento, comencemos por el principio.

Mi nombre es Azucena Herrera y nací el 10 de julio de 1984 en la Residencia Cantabria, situada en la ciudad de Santander, en España. Soy una chica normal y acabo de cumplir los treinta y seis años. Tengo el pelo castaño, corto, ojos verdes, y considero que mi físico es bueno a pesar de ser bajita. Soy hija de unos padres maravillosos. La mediana de tres hermanas fantásticas. Esposa de una persona espectacular y madre de una niña guapísima de dos años. En resumen, he tenido una suerte increíble con la familia que me ha tocado, no la cambiaría por nada. Todos tenemos nuestras cosas, como todo el mundo. No siempre nos llevamos bien, pero la verdad es que tardamos poco en hacer las paces de nuevo y olvidar los malos rollos. Creo que eso se lo debemos a mi padre, quien siempre nos enseñó que la familia es lo primero y que hay que estar unidos. Además, así los problemas se afrontan mucho mejor.

Pero no solo he tenido suerte con la familia de sangre que tengo, mi familia política también es increíble. Siempre se han portado genial conmigo, a veces incluso casi me tratan a mí mejor que a mi marido. Mi suegro, desde el minuto uno, fue superamable conmigo. Cuando iba a ver competir a David y él me llevaba, yo iba muerta de vergüenza y él siempre me contaba cosas y me hacía sentir super a gusto.

Los amigos son la otra gran familia, la que elegimos nosotros. Lo bueno que tiene esta familia es que, si alguien no te aporta, siempre puedes alejarle de tu vida sin remordimientos. No tendré muchos amigos; pero sé que puedo contar con cualquiera de ellos, ya sean los amigos de mi marido del pueblo, que me aceptaron desde el principio y después de tanto tiempo considero que también son un poco amigos míos; los amigos del albergue, con los que he vivido mil aventuras y a los que no cambiaría por nada; o los amigos con los que hacemos

senderismo, que también son fantásticos. Dije adiós a mucha gente que estaba de más en mi vida. Los que quedan son los verdaderamente importantes.

Desde que tengo uso de razón he sido víctima de muchas burlas y cachondeo a cuenta de mi altura. No nos vamos a engañar: obviamente esto no lo llevé nada bien ni en la niñez ni en la adolescencia. Como a cualquier persona, que se metan con una no es algo agradable. Y mucho menos con temas como el físico, que por más que quieras y que te gustaría no puedes cambiar. Eso sí, con el tiempo he aprendido a reírme yo misma de ello. Aunque también es verdad que a veces me sigue molestando, o no haciendo tanta gracia. No somos perfectos. Lo primero, aunque sea difícil, es asumirlo. Cada uno tenemos lo que nos ha tocado y a mí entre otras cosas me tocó ser bajita.

Además de ser bajita, cuando estaba acabando la primaria, me pusieron gafas. Os podéis hacer una idea de cómo fueron mis años de colegio. Había días en los que no me apetecía ir a que se rieran de mí, iba escondiéndome por los pasillos. Pero quedarse en casa no era una opción, al colegio había que ir sí o sí. Además, creo que gracias a ello ahora soy mucho más fuerte. Aunque tengo que decir que por las gafas recibí más bien pocas burlas, gracias a la maestra que tuve en sexto de primaria, año en el que me las pusieron. Pero, ojo, que las mejores fragancias se venden en frascos pequeños. Vale, sí, lo sé, los mejores venenos también.

Si aprendes a quererte tal y como eres, con tus defectos y tus virtudes, estás un poquito más cerca de ser feliz. Además, para que el resto te quiera, primero debes hacerlo tú. Piensa, por ejemplo, en alguien que quiera venderte cualquier cosa. Si no ves que esa persona esté convencida de que el producto es bueno, ¿lo comprarías? Estoy segura de que no. Pues contigo pasa lo mismo. Debemos aprender a querernos más. Yo, soy la primera que aún hoy no me quiero al cien por cien, de hecho, analizándome un poco no sé si llegaré al cincuenta. Pero poco a poco hay que luchar para cambiarlo.

Ahora os estaréis preguntando quién soy yo para hablaros de encontrar la felicidad, de quererse a una misma y todo eso, sobre todo después de decir que yo no me tengo en gran estima. Pues os diré primero lo que no soy. No soy psicóloga, ni tengo estudios sobre autoestima, ni sobre las emociones, ni nada parecido. Pero sí soy alguien que se ha dado cuenta de lo importante que es aceptarse para aprender a quererse. Obviamente, ni yo ni nadie es perfecto,

pero, si aceptamos esas cosas que nos hacen seres diferentes e imperfectos, vamos por el buen camino de conseguir cambiar y ser felices. Sí, en las primeras páginas estoy diciendo que yo no lo he conseguido aún, pero estoy en el buen camino. Lo voy intentando día tras día, que es lo importante. Quizás algún día haya una segunda parte de este libro en el que os cuente lo mucho que me quiero, la cantidad de cosas buenas que me pasan a raíz de ello y sobre todo lo feliz que soy. Pero por el momento os contaré cómo superar el día a día y cómo voy encontrando yo, personalmente mi felicidad.

La gente puede darte mucha felicidad, pero tienes que estar abierta al mundo, sobre todo al cambio. Para permitir que esto suceda, debes estar poniendo mucho de tu parte. Pero no de forma puntual, cada día hay que esforzarse por mejorar y ser mejor persona.

Obviamente, este libro está escrito desde mi humilde punto de vista sobre el mundo. Desde un antes y un después en mi vida. Algo que me cambió para siempre, pero, sobre todo, algo que me hizo reflexionar mucho. Reflexionar sobre la felicidad, los miedos y la importancia que le damos a las cosas, incluso cuando sabemos que no tienen tanta importancia.

Hay pequeñas cosas que atraen la felicidad, pero tienes que animarte a probar otras nuevas. Si no cambias nada, es imposible que algo cambie a tu alrededor. Hay un refrán que dice: *Nada cambia si tú no cambias*. Afrontar tus miedos, mirarlos de frente e ir a por ellos, puede ser el primer cambio para conseguir salir de tu zona de confort y que se abra un mundo nuevo lleno de oportunidades.

Desde mi punto de vista y es algo que aprendí hace relativamente poco, no basta con quedarte al lado de quien te hace feliz, sino de poder hacer feliz tú a esa persona, y que eso te llene aún más a ti. Creo que ese puede ser un buen inicio para poder ser feliz.

Ahora pondré algunos ejemplos de cosas que a mí me dan miedo.

Escribir un libro es algo que no es que me dé miedo, me da pavor. Alguien como yo, sin una carrera, sin tener una buena ortografía más bien todo lo contrario, sin ningún tipo de curso de escritura... Vamos, sin saber escribir en general. Soy consciente de lo mal que me expreso y lo fácil que es malinterpretar lo que digo. El único punto a favor que tengo para lanzarme a autopublicar un libro es haber

leído bastante. Saber que la gente pueda leer esto y criticar, no solo cómo está escrito el libro, (que, de algún modo, sé que va a pasar, ya cuento con ello), sino criticar mi vida privada. Es algo que me hace poner el freno y plantearme si seguir adelante. Estar expuesto a la crítica creo que no nos gusta a nadie, pero, como ya he dicho, hay que afrontar los miedos. Ahora me encuentro aquí sentada frente al ordenador, mirando este libro de frente «y cogiendo el toro por los cuernos».

Otro gran miedo que acabo de mencionar, pues está relacionado con lo anterior, es el temor al qué dirán. Y sin embargo aquí estoy, no solo escribiendo un libro, sino que además es sobre mí. Eso sí, haciéndolo casi en secreto. Esperando hasta que me sienta un poco más segura sobre lo que estoy haciendo y comparta sobre qué va el libro con mi marido. También compartir el simple hecho de que estoy escribiendo un posible libro con mi familia y mi gente. Si estás leyendo esto, es que me he tirado a la piscina y he decidido hacerlo, dejando de lado el miedo y la inseguridad que sentía. Si yo he podido con esto, tú también puedes.

Cuando llegué a las diez mil palabras, algo más de veinte páginas, en una cena con mi familia conté este reto, escribir un libro. Aparte de sorprenderse y pensar con total seguridad que estoy loca y que eso no era más que otra de mis locuras, me apoyaron y quisieron saber de qué trataría. A lo cual por el momento solo he podido decir que es sobre mi vida y que tiene algo de superación personal. La verdad es que tampoco sé muy bien cómo definir el libro. Creo que con esa frase está bien resumido todo el contenido. La parte difícil será cuando tenga que escribir el resumen para la contraportada o cuando tenga que identificar el género del libro. Pero vamos a paso a paso, que quizás luego venga todo rodado.

Ahora que ya he terminado el libro me doy cuenta de algunas cosas que han ido pasando en mi vida durante el proyecto de escribirlo y a lo largo de mi vida en general. Aquí van algunas de las conclusiones.

Sigo siendo una chica, me niego a considerarme señora por muy cerca de los cuarenta que esté o muy madre que haya sido. Sigo siendo tan introvertida como antes. Con ideas que mucha gente de mi alrededor no comparte conmigo. No me refiero a que no estén de acuerdo conmigo en mi forma de pensar, sino más bien a que ellos no harían ciertas cosas que para mí o para nosotros son de lo más normales, como es el tema camper.

Aunque en algo sí que he cambiado: ahora valoro mucho más las cosas. Me doy cuenta de que no solo tienen un precio. Muchas veces no nos damos cuenta del valor añadido de las cosas. Por ejemplo, comprar en el pequeño comercio, el de al lado de casa. Puede que el precio sea el mismo o parecido, pero el cariño que tiene ese dueño por su empresa lo transmite a través de cada objeto que vende. O quizás, pasar un fin de semana con la furgoneta. Algo que, dejando a un lado si gastas más o menos, tiene mucho más valor. Porque compartes más momentos, experiencias y aventuras con tu gente.

Otro ejemplo, para afrontar miedos y buscar ser un poquito más feliz, puede ser algo tan básico como ayudar al prójimo. Durante la pandemia hemos visto lo solidaria que puede ser la gente. Hacerlo sin esperar nada a cambio te puede hacer incluso más feliz a ti. Yo por ejemplo soy voluntaria de Protección Civil y me encanta el hecho de poder ayudar a los demás, echar una mano en cualquier cosa. Es algo que a mí personalmente me llena. Aunque es cierto que últimamente, al ser madre básicamente, he tenido que dejar esto un poco de lado, porque las horas del día son las que son y milagros, los justos. Aunque estoy deseando poder acudir a más eventos vestida con mi uniforme naranja.

¡Pero cuidado, no solo tienes que ayudar al prójimo! Me explico, tienes que mirar lo que tú quieres, lo que sientes, lo que te hace feliz y lo que necesitas en cada momento. Si ayudando a esa persona o haciendo ciertas cosas en ese momento no estás cómoda, o simplemente no te apetece, no es lo que quieres... En esos casos puedes decir que no; de hecho, debes decirlo. Y que una cosa te quede clara: no por ello eres mala persona, ni mucho menos. Es simplemente que, en ese momento en concreto, tu prioridad es otra, y no pasa nada. A veces decir que no a los demás; te dará más felicidad y libertad. Porque ante todo tu propia felicidad es lo principal, no lo olvides. Te pongo un ejemplo para que entiendas mejor a qué me refiero: si alguien cercano te pide ayuda para mover unos muebles o para una mudanza, pero tú estás mal de la espalda, por mucho que quieras y te apetezca, debes decir que no. Además, no a todos les gusta ayudar al prójimo. Hay que ir buscando esas pequeñas cosas que te hacen grande.

De hecho, considero que saber decir que no; es muy difícil, sobre todo para algunas personas. Pero es algo muy importante, y no nos lo enseñan en ningún sitio. Siempre queremos caer bien a todo el mundo y eso es algo imposible.

Empieza por quererte tú y caerte bien a ti mismo; después ya podemos empezar a pensar en el vecino.

Una vez leí un libro titulado «*Usted puede sanar su vida*», de Louise L. Hay. Decía algo así como que hay que saber decir que no para alejar las cosas negativas que te ofrece la vida, como pueden ser las enfermedades. Hay que buscar un equilibrio, y esa es la parte complicada que olvidamos a veces. Yo la primera.

Creo que todos tenemos días buenos y días malos. Hay que ser positivo y sacar el máximo partido a todo lo que tenemos.

Espero después de escribir este libro ser aún más feliz, a pesar de los quebraderos de cabeza que conlleva. En algún momento decaeremos, para poder levantarnos con más ganas, con más fuerzas y llenos de energía. Con ganas de seguir luchando por permanecer y disfrutar al máximo de la vida. La felicidad al cien por cien no creo que exista, pues siempre queremos más. Por lo general, en este sentido somos unos inconformistas, lo cual pienso que es genial. ¿Os imagináis un mundo en el que consideréis que ya sois lo suficientemente felices y no avanzarais? Estaríamos todos estancados. Por eso hay que moverse y salir de la zona de confort, aunque solo sea un poco.

Mi vida era como la de cualquier otra persona, como la tuya que estás leyendo esto, o incluso peor. Seguro que mucho más caótica. Nunca he tenido claro qué hacer con ella. Siempre me he ido dejando llevar, haciendo lo que los demás consideraban que era lo mejor para mí, o simplemente era lo que tocaba, lo que tenía que hacer en ese momento.

De pequeña, por ejemplo, me encantaba inventarme historias y escribirlas en el ordenador, nunca le di más importancia; incluso llegué a olvidar que aquello me gustaba. Otra cosa que me encanta es escribir en el ordenador, ya sea copiar textos o sentarme y dar rienda suelta a mi imaginación. Aunque no suelo hacerlo, me parecía una pérdida de tiempo que no me llevaba a ninguna parte. Siempre me ha gustado mucho escribir, sobre todo cogiendo papel y bolígrafo, y eso que mi letra no me gusta demasiado.

Cuando no había un ordenador para cada habitante de la casa; me encantaba copiar las letras de las canciones en papel. De hecho, no había ni uno por casa. Escuchábamos la música en cintas de casete o en la radio. Cierto es que aquello

tenía su encanto. Tener que esperar a que pusieran la canción que te gustaba en la radio, tener la cinta lista para poder grabarla y así escucharla cuando quisieras, era algo que no tenía precio.

Recuerdo la noche antes de ir por primera vez a Port Aventura. Habían, abierto el parque hacía poco, así que estamos hablando del año 1995. Queríamos poder escuchar las canciones de las películas de Disney que más nos gustaban a las tres. Así que ahí estábamos poniendo la película en VHS rebobinando para encontrar la canción deseada y pidiendo a toda la familia que no hiciera ruido; para poder darle al *play* y grabar. Obviamente esto no salía a la primera, siempre había algún ruido que se colaba, pero era genial todo el proceso.

Madre mía, al contar esto me he dado cuenta de todo lo que han cambiado las cosas. Y sí, también de lo vieja que soy...

Ahora he sido un poco más consciente de todo lo que me gusta esto de escribir y por ello me he lanzado a hacerlo. Me doy cuenta de que todo eso lo puedo canalizar escribiendo un libro. Además, he visto que autopublicar es algo muy sencillo y al alcance de cualquiera. Además, no hace falta tener un presupuesto para destinarlo a esto. Lo bueno de autopublicar es que no hay que adelantar dinero para imprimir cierta cantidad de copias, basta con sentarte delante del ordenador. Gracias a todas estas ventajas me animé a escribir este libro que tienes entre manos. Aunque he de confesar que al final, he buscado y contratado una editorial para hacerlo; «Exit editorial».

Muchas veces trato de posponer las cosas todo lo posible. A veces hasta que se me echa el tiempo encima y no pude esperar más; otras veces, si no tiene fecha límite, simplemente pienso: «Me encantaría hacer esto, pero bueno; tengo tiempo, ya lo haré, la vida es muy larga»... Pero la verdad es que la vida no es eterna, ni tan larga como nos pensamos a veces. Por suerte o por desgracia, tiene fecha de caducidad. Está en nuestras manos decidir si de verdad queremos hacerlo o simplemente es algo que nos gusta, pero que no haremos jamás. Básicamente, debemos ordenar nuestras prioridades. Yo soy muy procrastinadora, siempre suelo dejarlo todo para después. Pero hay que ser conscientes de que el después llegará un momento en el que simplemente no exista. Por eso para escribir este libro me he marcado fechas límite para cada proceso del libro. Es verdad que las he ido aplazando. Me quedé un poco estancada y dejé el libro de lado, pero