UN DÍA MEJOR

Un Día Mejor

21 días para empezar de nuevo, a tu ritmo

UN DÍA A LA VEZ

Antes de empezar

Una carta de Lumi

Hola, soy Lumi, tu lamparita. Qué alegría tenerte aquí.

Este no es un libro para leer de una sentada. Es un camino para caminar: un día, una práctica. No necesitas tiempo extra, ni experiencia, ni hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar hoy, con el día 1, y permitirte ir despacio. Si un día no puedes, no pasa nada: retomas al siguiente. Aquí nadie te juzga; aquí te acompaño yo.

Una nota importante: este libro es compañía para tu día a día; no sustituye la ayuda de un profesional de la salud.

Un día a la vez. Yo camino contigo.

Con cariño,
Lumi

SEMANA UNO

Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Día 1 · El paso más pequeño

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Te doy la bienvenida. Si estás aquí es porque una parte de ti quiere empezar de nuevo, y eso ya dice mucho bueno de ti. No necesitas cambiar tu vida entera hoy. Solo necesitas un paso, y los pasos pequeños cuentan doble, porque son los que sí se dan.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Elige una acción tan pequeña que sea imposible fallar. Tomar un vaso de agua al despertar. Decir buenos días mirando a los ojos. Una sola. Hazla hoy.

FRASE PARA LLEVAR

No empiezas de cero; empiezas de aquí.

Día 2 · Háblate con cariño

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Todos tenemos una voz interna, y a veces habla más duro de lo que hablaríamos a alguien que queremos. Hoy vamos a cambiarle el tono.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> La próxima vez que te digas algo duro, detente un segundo y pregúntate: ¿se lo dirías a alguien que quieres? Si la respuesta es no, dilo de nuevo, con ese mismo cariño.

FRASE PARA LLEVAR

La persona con la que más hablas eres tú; que sea una buena conversación.

Día 3 · Una cosa a la vez

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Querer arreglarlo todo al mismo tiempo es la forma más rápida de no arreglar nada. Hoy practicamos el poder de una sola cosa.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Elige UNA tarea, la más pequeña que tengas pendiente, y hazla sin hacer ninguna otra a la vez. Cuando termines, nota cómo se siente terminar algo.

FRASE PARA LLEVAR

Una cosa hecha vale más que diez empezadas.

Día 4 · La pausa amable

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Los días corren y a veces nos arrastran. Una pausa de un minuto puede cambiar el ritmo de toda una tarde.

> LA PRÁCTICA DE HOY
>
> Una vez hoy, detén lo que estés haciendo durante sesenta segundos. Respira con calma, mira a tu alrededor y nombra en voz baja tres cosas que ves. Solo eso. Sesenta segundos tuyos.

FRASE PARA LLEVAR

Pausar no es perder tiempo; es recuperarte.

Día 5 · Lo bueno que ya está

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

La mente es experta en ver lo que falta. Hoy entrenamos ver lo que ya está.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Antes de dormir, escribe o piensa tres cosas concretas que salieron bien hoy. Pequeñas valen: el café caliente, un mensaje bonito, haber cumplido tu práctica.

FRASE PARA LLEVAR

Donde pones la mirada, crece la vida.

Día 6 · Un rincón en orden

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

El espacio donde vivimos también nos habla. Ordenar un pedacito es una forma de decirnos: me importo.

> LA PRÁCTICA DE HOY
>
> Elige un rincón pequeño (un cajón, una repisa, la mesita de noche) y déjalo en orden en diez minutos. Solo ese rincón.

FRASE PARA LLEVAR

No ordenas para tener una casa perfecta; ordenas para regalarte calma.

Día 7 · Tu primera semana

Semana uno · Empezar: pasos pequeños que sí se dan

Llevas siete días caminando. Muchas personas desean empezar; tú empezaste.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Mira la semana y escribe una sola línea: ¿qué práctica te hizo sentir mejor? Esa es tu pista para lo que viene. Y celebra, a tu manera, haber llegado hasta aquí.

FRASE PARA LLEVAR

Siete días no cambian una vida entera, pero sí cambian a quien la vive.

SEMANA DOS

Tratar bien: a otros y a ti

Día 8 · Escuchar de verdad

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Empezar de nuevo casi siempre empieza por cómo tratamos a los demás, y escuchar es un regalo que no cuesta nada y cada vez se da menos.

LA PRÁCTICA DE HOY

En tu próxima conversación, escucha sin preparar tu respuesta mientras el otro habla. Solo escucha, y luego responde. Nota la diferencia.

FRASE PARA LLEVAR

Escuchar completo es decir sin palabras: me importas.

Día 9 · Una palabra amable

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Una palabra amable a tiempo puede cambiarle el día a alguien. Y curiosamente, también nos lo cambia a nosotros.

LA PRÁCTICA DE HOY

Di o escribe algo amable y específico a una persona. No un cumplido genérico: algo que de verdad notaste.

FRASE PARA LLEVAR

La amabilidad se multiplica sola.

Día 10 · Suelta una comparación

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Compararnos con los demás es una carrera sin meta: siempre hay alguien más adelante en algo. Hoy practicamos correr solo la nuestra.

LA PRÁCTICA DE HOY

Identifica una comparación que te pesa (con un familiar, una colega, alguien de las redes) y escribe esta frase: su camino no es mi camino; mi paso de hoy es suficiente.

FRASE PARA LLEVAR

Tu única competencia es la persona que fuiste ayer.

Día 11 · Un rato sin pantalla

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

El teléfono llena todos los huecos del día, y en esos huecos es donde piensa y descansa la mente.

LA PRÁCTICA DE HOY

Elige un momento (la comida, el café de la tarde, el recorrido al trabajo) y vívelo hoy sin pantalla. Solo tú y el momento.

FRASE PARA LLEVAR

La vida pasa donde está tu atención.

Día 12 · Permite un error

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Quien intenta cosas, se equivoca. La diferencia entre quien avanza y quien se queda no es fallar menos: es tratarse mejor después de fallar.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Recuerda un error reciente y escríbele una respuesta amable, como si fuera el error de alguien que quieres. Luego anota qué aprendiste.

FRASE PARA LLEVAR

Un error con aprendizaje es un paso disfrazado.

Día 13 · Pedir ayuda

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Pedir ayuda no es rendirse; es dejar que otros participen de tu camino. A la gente le gusta ayudar más de lo que uno cree.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Pide ayuda con algo pequeño, o simplemente di a alguien "hoy necesito un poco de compañía". Nota que el mundo no se cae: se acerca.

FRASE PARA LLEVAR

Fuerte no es el que puede solo; es el que se permite compañía.

Día 14 · Mitad del camino

Semana dos · Tratar bien: a otros y a ti

Catorce días. Dos semanas enteras de practicar ser la persona que quieres ser.

> LA PRÁCTICA DE HOY
>
> Escribe dos líneas: qué ha cambiado en ti desde el día 1, aunque sea pequeño, y qué quieres para esta última semana.

FRASE PARA LLEVAR

No estás al final; estás a la mitad de algo que ya funciona.

SEMANA TRES

Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Día 15 · Lo que sí quieres

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Pasamos mucha vida diciendo lo que no queremos. Hoy toca lo contrario: nombrar lo que sí.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Completa esta frase por escrito, sin editarte: “Lo que sí quiero para mi vida es…”. Lo que salga, aunque sea grande o tímido, es tuyo y es válido.

FRASE PARA LLEVAR

No se llega a donde no se mira.

Día 16 · Hacer el bien en silencio

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Hay una alegría especial en hacer algo bueno sin que nadie lo sepa. Es una de las pruebas más bonitas de quiénes somos.

> LA PRÁCTICA DE HOY
>
> Haz algo bueno por alguien sin que se note y sin contarlo. Pagar un café, dejar algo ordenado, ayudar sin firma.

FRASE PARA LLEVAR

La bondad no necesita aplausos para dejar huella.

Día 17 · Aprende algo diminuto

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Aprender despierta la mente y le da aire nuevo al ánimo. Y no hace falta un curso enorme: hace falta curiosidad de cinco minutos.

LA PRÁCTICA DE HOY

Aprende una cosa pequeña nueva hoy: una palabra, un dato, un truco. Cualquiera.

FRASE PARA LLEVAR

Cada día que aprendes algo, eres una persona nueva en algo.

Día 18 · Descansar sin culpa

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Cuidar tu energía también es parte de empezar de nuevo: nadie da lo mejor de sí agotado. Descansar no es flojera; es mantenimiento del alma.

LA PRÁCTICA DE HOY

Regálate un descanso real hoy, corto pero completo, sin culpa y sin pantalla.

FRASE PARA LLEVAR

No descansas porque terminaste; descansas para seguir.

Día 19 · Perdonarte algo viejo

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Todos cargamos algún reproche viejo que ya cumplió su tiempo. Soltarlo no es olvidar: es dejar de pagarlo.

> **LA PRÁCTICA DE HOY**
>
> Piensa en algo por lo que todavía te reprochas y escríbete: “hice lo que pude con lo que sabía. Hoy sé un poco más”.

FRASE PARA LLEVAR

Perdonarte no es excusarte; es liberarte.

Día 20 · Tu día ideal

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

A veces la vida que queremos está más cerca de lo que creemos, y cabe en detalles pequeños.

LA PRÁCTICA DE HOY

Describe en tres líneas tu día ideal, de manera realista. Luego marca una sola cosa de ese día que puedes tener ya esta semana, y prográmala.

FRASE PARA LLEVAR

La vida buena se construye con días buenos.

Día 21 · El camino sigue

Semana tres · Vivir con propósito: tu vida, tu ritmo

Llegaste al día 21. Mira atrás: empezaste sin saber por dónde, y ahora tienes veintiún prácticas, una voz interna que empieza a tratarte mejor y tus propias pruebas de que sí puedes. Esto no termina aquí.

> LA PRÁCTICA DE HOY
>
> Elige las tres prácticas que más te sirvieron y llévalas a tu vida diaria. Y cuando quieras, el camino puede repetirse: siempre un día a la vez.

FRASE PARA LLEVAR

No completaste 21 prácticas; empezaste una forma de vivir.

Después del día 21

El camino sigue, a tu ritmo

Si este camino te acompañó, no tienes que recorrer este camino sin compañía: yo sigo aquí, un día a la vez. Puedes volver a estas páginas cuando me necesites y seguir avanzando a tu ritmo.

Y cuando sientas que es tu momento de dar un nuevo paso, te espero en el nivel 2, Enfrentar los miedos: 21 días para aprender a mirar tus miedos de frente, paso a paso y a tu manera.

Y si hoy solo quieres quedarte con lo aprendido, también está perfecto: ya es tuyo.

Con cariño,
Lumi

El comienzo

Una última carta de Lumi

Este no es el final, es el comienzo de tu camino conmigo.

Cuando sientas que llegó el momento de dar el siguiente paso, ahí estaré, un día a la vez. No hay prisa: el camino siempre va a tu ritmo.

Vuelve a estas páginas cuando me necesites. Yo sigo aquí, con la luz prendida.

Con cariño,
Lumi

Un Día Mejor · un día a la vez

Contenido original escrito para este libro.
Lumi, la lamparita, te acompaña en este camino: una luz pequeña que se queda prendida para ti.
Este libro acompaña el día a día; no reemplaza orientación profesional de salud.