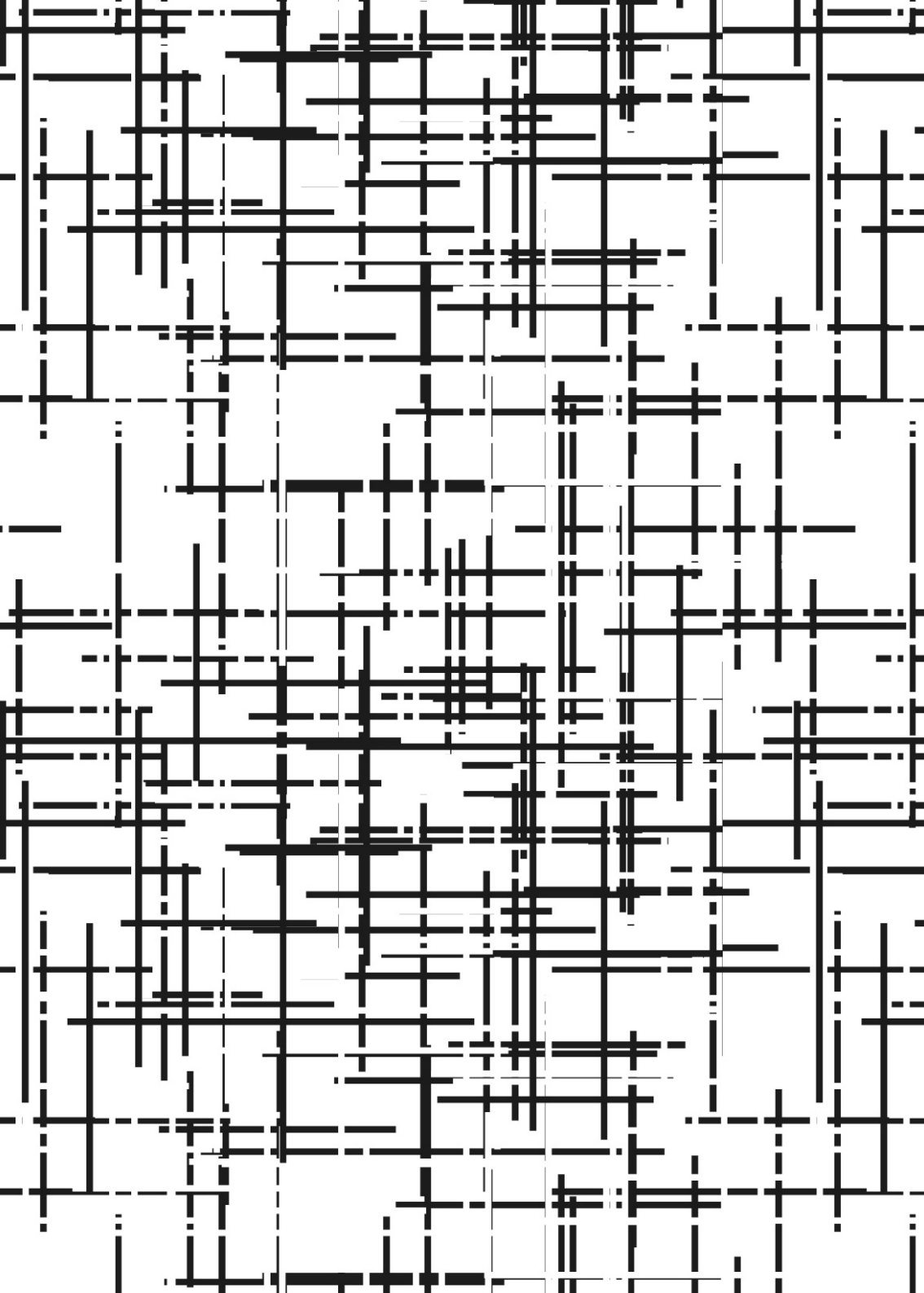


El refugio de Nuria

© del texto: Nuria García Alcón
© maquetación y diseño: Punto Rojo Libros, S.L.
© portada: Punto Rojo Libros, S.L.
© de esta edición:
Punto Rojo Libros, S. L., 2016
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla, 41004
Teléfono: 911.413.306
WhatsApp: 622.843.306
info@puntorojolibros.com
www.puntorojolibros.com

Impreso en España • Unión Europea
Segunda edición: Noviembre 2016

ISBN: 9788416979813

Reservados todos los derechos.
«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o scanear algún fragmento de esta obra».

Nuria García Alcón

El refugio de Nuria

PUNTO ROJO
libros

Agradecer a Maleni psicóloga y amiga, que marcó un antes y un después en mi vida.

A mis personas incondicionales, mi hermana Raquel, mis amigas Mari Cruz Zamora, Mª Luisa Utrilla, Elena Iglesias, Esther Soler y a todos los "Regalitos de los Dioses" que me han dado Luz en mi camino y que me faltarían hojas en este libro para nombrar a cada una de esas personas que me he ido encontrando en este largo recorrido de mi vida y me han aportado incondicionalmente e incluso sin darse cuenta lo que necesitaba en cada instante.

Gracias, gracias, gracias.

ÍNDICE

Introducción 8
No existen.....10
Cuando deseaS.....12
Mi vida.... 15
Mi esencia.....49

INTRODUCCIÓN

Este libro es para TI bella mujer, si has pasado o estás pasando por algo similar.

Dedicado a todas las mujeres prisioneras de su propia vida, maltratadas, violadas, humilladas y desvaloradas.

Soy una mujer con una historia como la tuya y mi único propósito es enseñarte que si "QUIERES, PUEDES".

Da igual cual sea tu raza, religión, estatus social, economía u estudios, nada de esto es un freno ni una condición para elegir y decidir qué quieres en la vida, hacia donde quieres ir y con quien.

Crecemos con la carencia de la aprobación y el reconocimiento de las personas que queremos y eso nos acompaña toda la vida alimentando nuestras inseguridades.

Cada vez que tienes que tomar una decisión hasta la más simple de que ropa ponerte para salir o para un evento, aun-

que a ti te encante lo que llevas puesto, necesitamos que alguien venga y nos diga "te queda bien" para dejártelo convencida, pero si por el contrario la respuesta es otra, vamos directas a cambiarnos.

Con este mero ejemplo, solo quiero que entiendas que cuando crees en ti y estás segura de ti misma, puedes escuchar sus distintos puntos de vista, pero si a ti te gusta y te sientes cómoda la decisión final es solo tuya (piénsalo), ¿no te ha pasado nunca?, ¿hasta qué punto crees en ti? si para esto necesitamos la decisión de otros, ¿en qué otras decisiones importantes de tu vida no has hecho lo que querían los demás, dejando a un lado tus sueños?

Párate en este mismo instante y hazte estas preguntas.

¿Estoy donde realmente quiero estar?

¿Estoy con las personas con las que quiero estar?

¿Estoy cumpliendo mis sueños?

Y lo más importante... ¿Qué estoy haciendo para cambiar esta situación?

NO EXISTEN...