HEART TALK

EL CORAZÓN HABLA

CLEO WADE

SABIDURÍA POÉTICA PARA UNA MEJOR VIDA

HEART TALK

EL CORAZÓN HABLA

CLEO WADE

SABIDURÍA POÉTICA PARA UNA MEJOR VIDA

URANO
Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Título original: *Heart Talk – A better poetic wisdom for life*
Editor original: 37INK/Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
Traducción: Rocío Carmona Fernández

Diseño interior: Laura Palese

1.ª edición Octubre 2018

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2018 by Cleo Wade
All Rights Reserved
Published by arrangement with the original publisher, 37 INK/Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
© 2018 de la traducción *by* Rocío Carmona Fernández
© 2018 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-16720-43-9
E-ISBN: 978-84-17312-71-8
Depósito legal: B-22.640-2018

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: MACROLIBROS, S.L. – Polígono Industrial de Argales
Vázquez de Menchaca, 9 – 47008 Valladolid

Impreso en España – *Printed in Spain*

Dedico este libro
a todas y cada una de las personas
que se sienten diferentes y piensan diferente.
Te veo. Te siento. Soy tú.
Continúa siendo diferente.
Nuestro mundo necesita
esa diferencia que vamos a provocar.

Queridísimo tú:

He experimentado todos los tipos de desamor que existen en el mundo. Aquel que sucede junto a una pareja, con alguien que deseé que lo fuera, con un miembro de mi familia, un amigo, incluso con un extraño. He conocido el sufrimiento que acompaña ciertas situaciones profesionales y cosas a las que aspiro: un sueño que nunca se hizo realidad, o un sueño que se convirtió en realidad, pero que cuando lo hizo, resultó que no era para mí. Incluso me he roto el corazón a mí misma unas cuantas veces (de hecho, bastantes).

Lo que he aprendido gracias a tener mi corazón hecho pedazos es que nuestras historias son importantes. Nos ayudan a recoger esos pedazos y a construir algo

nuevo con ellos. Y, si lo construimos con amor, pueden ayudarnos a crear algo incluso mejor que lo que teníamos antes.

Si somos realistas y honestos, y también francos respecto a lo que estamos viviendo, tenemos el poder de convertir nuestras palabras en medicina y nuestras experiencias en sabiduría.

Este libro es una recopilación de notas que escribí en mi apartamento de Nueva York. También contiene poemas acerca de lo que significa amar, ser y sanar, que fueron mis botes salvavidas cuando aún no sabía cómo nadar en las turbulentas aguas del mundo. También encontrarás en él ese tipo de consejo anticuado y sincero que compartiría contigo si estuviéramos sentados a

la mesa en la cocina de mi casa (por cierto: gracias, mamá, por mostrarme el poder sanador de una conversación de «mesa de la cocina»).

Espero que la lectura de este libro te recuerde tu propia fortaleza, te haga recuperar la resiliencia y te reconecte con tu poder personal y tu amor por ti mismo. Y me encantaría que decidieras tratar este libro más como un amigo o un compañero que como un libro.

Además, quiero que sepas que te quiero. No necesito conocerte para amarte. Si este montón de papel ha hecho su camino hasta llegar a tu vida, es porque ambos debíamos estar juntos. Tú eres mi tribu y yo soy la tuya.

Si tienes preguntas, quejas, nuevas ideas, cartas de amor o invitaciones para tomar el té, estoy aquí, para ti. Habla conmigo: HeartTalk@cleowade.com.

Con cariño,

Cleo

P. S. A lo largo del camino verás que he escrito algunas notas en los márgenes del libro. Lo hice con la esperanza de que te sientas libre de no tratarlo como a un objeto demasiado precioso. Escribe en él, arranca una página y cuélgala en la puerta de la nevera, léelo de principio a fin o escoge una página al azar cuando necesites un momento para recargar pilas. Deja que estas palabras se muestren para ti del modo que tú prefieras. No hay reglas.

HEART TALK

EL CORAZÓN HABLA

SÉ HONESTO CONTIGO
MISMO.
SÉ LA PERSONA CON QUIEN
HABLAS MÁS CLARO.

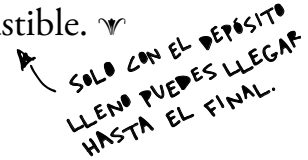
SÉ LA PERSONA CON QUIEN
ERES MÁS VALIENTE.

ESAS SON LAS SEMILLAS
QUE CONVIERTEN TU VIDA
EN UN JARDÍN DE
AUTENTICIDAD.

LO PRIMERO ES LO PRIMERO: AUTOCUIDADO

El autocuidado es el combustible con el que alimentamos nuestra autoestima para poder compartir nuestro amor con quienes nos rodean. Nuestros corazones se ablandan cuando somos capaces de mostrarnos con generosidad, paciencia y compasión ante las personas que amamos. Pero debemos recordar que es imposible apoyar a nadie si no nos cuidamos nosotros en primer lugar.

Nos cuidamos a nosotros mismos preguntándonos cuáles son nuestras necesidades. Cuidamos de nosotros haciendo elecciones saludables en lo que respecta a nuestro cuerpo físico y emocional. Nos cuidamos cuando nos damos ánimos y no nos tratamos con esa maldita dureza. A veces, la vida es como una lista interminable de cosas por hacer, pero debemos aprender a interrumpir ese aluvión de demandas para reponer nuestra energía y así poder estar disponibles por completo para todas nuestras pasiones y responsabilidades. No beneficia a nadie que vivamos nuestras vidas con el depósito vacío. El amor es una acción, es algo en movimiento. Por tanto, necesita combustible.



jugando al escondite

cuando me liberé
de quien
creía que debía ser
pude,
por fin,
poderosa
convertirme en quien
soy en realidad
oh,
descubrir
que me había estado escondiendo
y que no sabía que
el amor
(el mío, hacia mí)
me había estado buscando
todo ese tiempo

¿QUIERES

ENCONTRAR EL AMOR?

DESHAZTE DE TU MIEDO.

¿QUIERES

PERMANECER EN EL AMOR?

DESHAZTE DE TU EGO.

¿Cuántas veces hemos permitido que el miedo a resultar heridos o decepcionados nos apartara del amor? El amor requiere que nos deshagamos del miedo y del dolor para que estos sentimientos no interfieran con nuestra capacidad de prosperar en conexión con los demás. Este proceso requiere un nivel de valentía, vulnerabilidad e intimidad que puede resultar atemorizador y profundamente incómodo; pero el amor verdadero tan solo existe fuera de nuestra zona de confort. Tan solo podemos dar un paso hacia el amor cuando dejamos atrás nuestro miedo. Ser valiente es tener miedo de algo pero hacerlo de todos modos. Sé valiente. Da el primer paso. Una vez que elegimos el amor, comienza la tarea de mantenerlo. El primer paso en dicha tarea es conquistar el ego. Una relación amoro-

sa se construye a partir del acuerdo mutuo y del trabajo, junto a tu compañero, de evolucionar constantemente hacia nuestra mejor versión. Eso no es posible sin afrontar duras verdades, conversaciones difíciles, crecimiento personal y cambios en nuestro comportamiento. Y al ego no le gusta nada de todo esto. El ego quiere que creamos que siempre tenemos razón y que nuestro modo de hacer las cosas es el mejor. Por otro lado, nuestro espíritu sabe que las personas que amamos están en nuestra vida para desafiarnos a ascender a nuevos niveles de reflexión y cuidado en todo aquello que hacemos. No podemos elegir invertir de verdad en el amor mientras nuestro ego esté presente, pues el amor verdadero se basa en el *altruismo*, mientras que el ego se basa en el *egoísmo*.

Y LA BUENA NOTICIA
ES QUE NUNCA ES
DEMASIADO TARDE PARA
CONVERTIRTE EN LA
PERSONA QUE SIEMPRE
DESEASTE SER.

Respira hondo y ve a por ello. No permitas que tus sueños caduquen por culpa de la procrastinación. La respiración es la señal de que un cuerpo tiene vida. Cada vez que inhalas profundamente, tienes la oportunidad de recordar que estás vivo, y de que cada momento representa una nueva posibilidad de dar un paso hacia tu destino.



es natural

pues sí,
he cambiado,
querido…
he crecido.

El cambio es necesario. Es importante. Y también hace que la vida sea más excitante. Cuando tememos al cambio, ese temor nos mantiene en una energía de estancamiento, de impotencia y de resentimiento. Pero cuando aceptamos el cambio, nos abrimos a la comprensión de que todo es posible. La vida no está pensada para ser siempre igual. Nuestra vida, nuestra comunidad y nuestro mundo están siempre floreciendo. Cuando lo comprendemos, nos damos cuenta de que el cambio es crecimiento, y el crecimiento es esencial para que todos alcancemos nuestro potencial individual y colectivo.

todo

¿qué partes de ti mismo no te permites
amar todavía?

hazte amigo de tus ingredientes
los picantes, los dulces, el dolor, la angustia,
los dones, la vergüenza,
y la luz.

enamórate,
ámalo
todo
de ti

saboréate