

The background is a light beige color with a repeating pattern of various flowers and leaves. The flowers include white flowers with red centers, blue flowers, and small red flowers. The leaves are green and have a simple, stylized shape. The pattern is scattered across the entire cover.

BERE MÁRQUEZ

Diario de
bienestar

Portable *inspira*

Diario de

Bienestar

BERE MÁRQUEZ

Portable *inspira*

AGRADECIMIENTOS

Agradecer se ha vuelto un aspecto fundamental en mi vida. Por lo tanto, quiero iniciar agradeciendo infinitamente a Dios, que nunca me suelta de su mano y a quien veo en cada ser humano al que puedo aportar un poco de mis conocimientos para su bienestar.

Mi agradecimiento total también para ti, lector, por permitirme regalarte estos treinta días de bienestar para tu vida.

Quisiera también agradecer con infinito amor a mi esposo, Polo, mi pareja, amigo, cómplice y compañero de vida, por apoyarme siempre en cada una de mis ideas, por participar de estos proyectos y experimentarlos conmigo, por toda su ayuda para resolver mis problemas y su inagotable paciencia.

Gracias a mis dos hijos maravillosos, Xime y Polo, que, a su manera, me han comprendido por seguir con mis planes y proyectos y me apoyan con su compañía, empatía y aprobación de cada idea que pongo en práctica; por ser unos hijos increíbles que se valen en ocasiones por sí mismos y respetan mis tiempos de trabajo. Gracias, por de bendiciones, por todas las tazas de té, vasos con agua, chocolates, ayuda incondicional, abrazos, sonrisas, charlas, bromas y muestras de cariño que me regalan constantemente y, sobre todo, en mis momentos de agotamiento y trabajo.

A mis padres, Berenice y Francisco, por enseñarme valores y decirme constantemente que no me rindiera, que la vida se experimenta y se trabaja por lo que se desea; que, aunque existan contratiempos y obstáculos, se pueden

conseguir los sueños y alcanzar las metas. Los dos han participado de los 30 días de bienestar al igual que mi suegra, Celina, y han aportado testimonios de mucho valor.

A mis hermanos, hermanas, mis suegros, cuñadas, cuñados, mis sobrinos, sobrinas y todos los miembros de mi familia, que forman parte importante de mi vida, y que me han apoyado miles de veces en muchas de mis ideas, animándome a seguir adelante con su ejemplo.

A todos los que han creído en mí, me siguen en diferentes redes sociales y escuchan mi podcast Entre Voces, participando en los eventos que organizo y me ayudan a compartir en sus propias redes sociales y con sus amigos los contenidos que publico y mis ideas.

A mis amigas y amigos de aventuras, risas, reuniones, reflexiones y guitarreadas, que incondicionalmente y miles de veces me acompañan en mis locas ideas y me alientan a seguir, que me regalan sus palabras llenas de amor y amistad, con las que me nutro y que atesoro siempre en mi corazón.

Gracias a Ceci Alvarado por todo el apoyo y ayuda en las labores de mi casa.

A todos los que han formado parte para la realización de este proyecto.

Y a tantos y por tantas cosas más, que no terminaría de escribir “gracias, gracias, gracias”.



ÍNDICE

Agradecimientos

Y, milagrosamente, todo aquello que deseabas, si es para tu más alto bien, se manifestará en tu vida.

Introducción

Prólogo

Instrucciones y consejos generales

1 Aspecto emocional Bienestar emocional

2 Aspecto físico Necesidades

3 Aspecto emocional Emociones

4 Aspecto físico Descanso

5 Aspecto espiritual Intuición

6 Aspecto espiritual Mi ser esencial

7 Aspecto intelectual Programas

8 Aspecto emocional Niño interior

9 Aspecto emocional Amor propio

10 Aspecto social, espiritual y emocional Perdón

11 Aspecto intelectual Limpieza mental

12 Aspecto intelectual Pensamientos destructivos

13 Aspecto ocupacional Éxito

14 Aspecto ocupacional Fracaso

15 Aspecto ocupacional Oportunidad

16 Aspecto emocional, espiritual Libertad

17 Aspecto físico, ocupacional Orden y limpieza

18 Aspecto social Límites con amor

19 Aspecto ocupacional De la intención a la acción

20 Aspecto intelectual Cuestión de actitud

[21 Aspecto espiritual Ego y miedo](#)

[22 Aspecto ocupacional Tu mejor versión](#)

[23 Aspecto emocional Autoconocimiento](#)

[24 Aspecto espiritual Meditación](#)

[25 Aspecto espiritual Reconocimiento personal](#)

[26 Aspecto emocional Estrés, ansiedad y depresión](#)

[27 Aspecto espiritual Espiritualidad y Esperanza](#)

[28 Aspecto social Servicio](#)

[29 Aspecto ocupacional Autosabotaje](#)

[30 Aspecto espiritual Gratitud](#)

[Conclusiones](#)

[Recursos](#)

[Redes sociales de Bere Márquez](#)

[Algunos testimonios del grupo virtual](#)

[Acerca de la autora](#)

**Y, MILAGROSAMENTE,
TODO AQUELLO QUE
DESEABAS, SI ES PARA
TU MÁS ALTO BIEN, SE
MANIFESTARÁ EN TU
VIDA.**

Bere Márquez



INTRODUCCIÓN

Gracias por experimentar estos treinta días de bienestar. Creo totalmente en las causalidades y que este diario esté ahora en tus manos es porque estás listo para experimentarlo y vivirlo.

Me hace mucha ilusión poder compartir contigo todo lo que en mi vida ha sido de utilidad para sentirme bien, sentirme en bienestar.

Voy a comenzar contándote una breve historia, de mi propia vida para entrar en contexto. Cuando yo era niña, era una niña muy melancólica, triste y, aunque tenía cinco hermanos, me sentía muchas veces sola. Sentía que nadie a mi alrededor podía entenderme; que, por más que hablara y me expresara, parecía que hablaba en otro idioma. No culpo a nadie de mi historia, ni de mi sentir. Todo es parte de un plan divino, de una formación, de un entrenamiento. Así lo entiendo ahora, pero en su momento me costó muchos días infelices y mucho sufrimiento.

Quizá tu eres de los que tienden, como yo, a culpar hasta la mosca que volaba cerca, de haberme hecho caer, o del día sin sol o de mis tristezas. Quizá te culpabas a ti mismo de ser pequeño, gordo, orejón, o demasiado callado y tímido. Todos, desde que somos pequeños, vivimos experiencias que nos hacen reforzar nuestra personalidad, ya que nos sentimos vulnerables, y necesitamos defendernos de eso que, según nosotros, nos está atacando: la vida, nuestros padres, nuestros abuelos, la maestra, nuestros compañeros, nuestra situación económica, nuestra falta de hermanos, nuestro exceso de hermanos, la casa donde vivimos, y así podríamos mencionar muchísimas

experiencias que nos hicieron reforzar nuestra armadura ante la vida que nos atacaba.

En algún momento de mi existencia, la vida comenzó a sonreírme, y me trajo personas extraordinarias, que me ayudaron a ver el otro lado del espejo, y a darme cuenta que la vida que yo vivía no era como yo la estaba interpretando. Yo recibí muchos regalos de muchas personas en mi camino, y con esa gratitud, surge la idea, desde la intuición de mi corazón, de compartir para ti y para tu vida estos treinta días de bienestar con la intención de que te puedas dar cuenta de que tienes más de lo que crees tener, de que no es verdad mucho de lo que todos los días te cuentas, y de que poco a poco, con dedicación, hábitos, entrenamiento y conciencia, podrás hacer un cambio en tu vida.

¿Estás listo?



PRÓLOGO

Algunas veces sientes que tu vida está de cabeza, que no tienes ánimo de nada, todo es un caos y, como si fuera poco, crees que la gente no te entiende, te hace sentir mal, no hace las cosas como tú lo esperabas. Después de lo mucho que haces por ellos, además de no hacer nada por ti, te tratan más mal que a su peor enemigo, y ni se diga de tu trabajo, que no está bien remunerado, no te valoran, o no tienes trabajo y no encuentras uno que sea adecuado para ti. Piensas que las personas, entre más lejos, mejor, o que, si llegan a interrumpirte, sea para darte buenas noticias o mejor que ni vengan. Piensas que, además, ni son buenos amigos, y tu familia en lugar de cobijarte se ha vuelto un caos y ahora es una locura. ¿Te ha pasado?

Bien, pues algunas de esas cosas eran mi forma de vivir desde que era niña: me quejaba de todo, nada estaba bien en mi mundo, las peores cosas siempre me pasaban a mí. Recuerdo un día cuando tenía once años: todo estaba marchando bien, estaba estrenando una blusa blanca, que me compró mi mamá y me encantó, además de zapatos nuevos que tenían una suela resbalosa. A esa edad no te importa mucho eso; crees que patinan increíble, y salí a jugar con mis vecinos como cada tarde después de terminar mi tarea, pero la “mala suerte” no tardó en llegar. Jugábamos a “los encantados”, “las traes”, “la roña” y, mientras yo corría para alejarme y no me tocaran, no me di cuenta de dónde estaba, mis pies pisaron arena y mis zapatos nuevos, cual patines, no se podían detener, y caí al piso con la velocidad que llevaba. Y cuál metáfora de mi propia vida, lo peor lo vi venir cuando volteé hacia adelante: una piedra gigante era mi destino; mi cara se

dirigía a ella y lo único que pude hacer fue girar un poco mi rostro para no recibir el impacto de frente, pero fue inútil, en vano. Mi cara se detuvo en la roca.

Cuando me levanté avergonzada por la caída, me di cuenta de que no estaba bien, mi cabeza daba vueltas. Mis amigos tenían una cara de susto. Yo no sabía qué me pasaba; me sentía mareada, adolorida y confundida. Entre en shock cuando miré hacia abajo: mi blusa nueva blanca con una mancha gigante de sangre que provenía de mi cara. Me asusté muchísimo y corrí a mi casa llorando acompañada de mis hermanos y amigos asustados también. Lo siguiente fue peor aún: por la hora, no conseguimos un servicio médico. Me aplicaron primeros auxilios y me mandaron a mi casa. Toda la noche mi boca sangró. Amanecí con la cara tan hinchada que no podía abrir bien un ojo. Mi nariz y mi boca eran gigantes. Me volvieron a llevar al médico. Tuvieron que coser mi nariz por dentro para parar el sangrado, pero no había fractura. La indicación del médico fue que me tenía que quedar en casa. Realmente ya estaba fuera de peligro, pero, a esa edad, no podía volver a la escuela así con esa cara, que me dejó tres semanas sin colegio. Lo peor fue cuando finalmente tuve que volver. Me veía en el espejo y no me reconocía, y así tenía que afrontar el regreso a clases. Si la maestra se impactó de verme, imagínate las risas burlonas e insultos de mis compañeros de clases de once años que me hacían regresar a mi casa muy triste y desconsolada.

Esta es una de las muchas anécdotas que podría contar hasta cansarme de todo lo que mi vida representaba. Cuando algo estaba empezando a estar bien, otra cosa llegaba que lo descomponía hasta desbaratarlo. Un día, me cansé. Me di cuenta de que yo era la única persona que podía terminar con esos eventos desafortunados, que podía tener la vida que yo quisiera, y que era la dueña de mi vida. No fue fácil; fue un proceso, muchos cambios que aún sigo

adecuando. Si algo no me parece que encaja en mi vida, hago el análisis y realizo los cambios necesarios.

Ahora que veo hacia atrás, estoy plenamente convencida de que nosotros creamos en gran medida nuestra vida; así que, después de muchos regalos y cambios en mi propia vida, un día tuve la idea de invitar a varias personas a un grupo virtual y comenzar a tener treinta días de bienestar, y compartir algunas de las herramientas que me han ayudado a ver el mundo de una forma muy diferente a como se me presentaba en el pasado. El grupo y las reflexiones tuvieron mucho éxito. Es así como decidí compartir esos textos con más personas, reuniéndolos en este libro que he llamado *Diario de bienestar*, y que, espero, desde mi corazón agradecido, sea para ti una luz y guía que te acompañe en el camino hacia el bienestar integral de tu Ser.



INSTRUCCIONES Y CONSEJOS GENERALES

En este diario, encontrarás treinta días y cada día se conforma de cuatro partes:

1. reflexión diaria
2. frase motivadora
3. ejercicios
4. hojas para realizar tus tareas.

Tendrás una reflexión para cada día, que te apoyará a vivir con mayor conciencia y presencia cada momento del día, de acuerdo a lo que ahí se expresa. Se trata de experimentar y sentir lo que ahí se plasma.

La frase motivadora se ofrece con la intención de reforzar el tema, profundizando más en la reflexión del día. Para que puedas llevarlas contigo, te he preparado al final de este libro un compendio de todas las frases. Así podrás recortarlas, pegarlas en tu tablero de visión, en tu agenda o donde tu prefieras.

Los ejercicios que se proponen después de cada reflexión son la clave para que instales el bienestar en tu vida. Te recomiendo realizarlos y comprobar por ti mismo los beneficios recibidos. Cada ejercicio tiene dos secciones: "tarea" y "sugerencia". La tarea es aquello que hay que realizar; puedes adaptarlo a tu propio estilo de vida, pero sin cambiar la esencia. La sugerencia son otras ideas o consejos para poder afianzar la enseñanza del día o aspectos que a mí me han facilitado aún más realizarla.

Regálate al menos treinta minutos cada día para escribir, decorar, pintar, dibujar, pegar imágenes, fotografías, lo que más te agrade y que te haga sentido con lo que quieres expresar ahí. Puedes utilizar el espacio especial destinado para que realices tus tareas y puedes hacerlo a la hora que prefieras según tu ritmo de vida o tus gustos, pero lo que sí te pido es que cumplas con el ejercicio del día. Propóntelo como meta, como reto, como lo que tú quieras, pero que no comiences otro día sin haber hecho el del día anterior, porque lo más probable es que se te acumulen. Sin embargo, si por alguna razón no pudiste hacer el ejercicio del día, hazlo temprano al día siguiente.

Al final del libro encontrarás un apartado con recursos donde he preparado audios especiales para este libro, y listas de música para que se te facilite vivir y disfrutar la experiencia al realizar lo propuesto en este diario.

El tema principal de este libro es el bienestar integral, y no solo nos referimos a la alimentación, la salud o el ejercicio, que también son importantes. Aquí, además del aspecto físico, integraremos el emocional, el intelectual, el laboral, el social y el espiritual. Por lo tanto, he clasificado los temas de este libro en seis aspectos importantes del bienestar humano:

- **Emocional:** Todos los aspectos que traten de tus sentimientos, emociones, sensaciones; implica sentir y expresar los sentimientos, conociéndolos y aceptándolos, para que poseas un concepto coherente de ti mismo, siendo consciente de tus limitaciones y tus propias fortalezas.
- **Intelectual:** Tu parte mental, la razón, la creatividad, las habilidades aprendidas desde tus experiencias, para tener certeza y seguridad al

tomar decisiones y obtener soluciones coherentes a situaciones complejas.

- **Laboral:** Todo lo que trate sobre trabajo, acción, intereses, vocación, habilidades para desempeñar tareas de acuerdo al entrenamiento o capacitación que has recibido. Se incluyen tus logros y satisfacciones por las labores que has realizado.
- **Físico:** Lo corporal, aspectos de tu nutrición, salud, necesidades fisiológicas, higiene y cuidados personales, protección de tu propia vida y de los demás.
- **Social:** Tu ambiente, lo que te rodea, las personas con las que convives y la relación con ellas, vinculación saludable con los demás y con el entorno. Se incluye poner límites saludables en tus relaciones, para que no dañen tu integridad física, emocional o psicológica; el respeto por otro ser humano, por tu vivienda, por el mundo.
- **Espiritual:** El sentido de tu vida, la conexión con tu esencia, con la esencia de los otros, Implica sentirte vinculado al Ser Creador, al universo, a Dios o al Yo Superior; encontrar un propósito particular que te lleve a trascender; vivir el amor verdadero que te brinda paz, confianza, esperanza, plenitud, abundancia, gozo, autorrealización...

Recomendaciones para disfrutar y experimentar al máximo este diario

- Reserva un tiempo especial para ti, sin distracciones.