

# Las mejores escritoras coach a domicilio

Las grandes prescriptoras del **crecimiento personal** comparten sus prácticas para mejorar la vida sin salir de casa y ponen a tu alcance sus 'best sellers online'.

**La familia**  
De relaciones tóxicas a relaciones sanas  
Laura Rojas-Marcos



## LAURA ROJAS-MARCOS

Lo nuevo de esta doctora en Psicología Clínica, hija del psiquiatra Luis Rojas-Marcos, es 'La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas' (Grijalbo). Sigue su luz.

**APRECIA LAS PEQUEÑAS COSAS** «Estar en casa es estar en un lugar seguro. Eso es de agradecer a diario. Da valor a lo cotidiano».

**ELIGE TU ACTITUD** «Si pones tu atención en lo que sí puedes hacer, te sentirás mejor».

**BUSCA NUEVOS HÁBITOS** «Este tiempo nos brinda la oportunidad de crear rutinas más sanas. Empieza por las de autocuidado».

**SÉ GENEROSA** «Es un factor de la salud mental. Haz algo por alguien cada día para que tu 'futura yo' se sienta orgullosa y feliz».

**TRABÁJATE** «La mente y el cuerpo están unidos: el uno no funciona bien sin el otro. El ejercicio fortalecerá tu sistema inmune».

**PRACTICA LA DISTRACCIÓN** «Eso evita caer en el miedo. Lee, pinta, escribe, cocina: las redes están llenas de ofertas generosas».

**APRENDE ALGO** «Inscríbete en ese curso de inglés o de informática que siempre has querido. ¡Tenemos tiempo para ello!».

**ÁMATE** «Quererse es cuidarse. Ahora disponemos de más tiempo que nunca. Mima tu piel, tu pelo. Regálate atención y cariño».

**MUÉVETE** «Eso te ayudará a descargar lo que te pesa y a canalizar bien la energía».

**CÉNTRATE EN LO POSITIVO** «Siempre que te pares a recordar o imaginar, acude a escenarios que transmitan felicidad. Yo uso las frases 'todo está bien' y 'confía'».

**COMUNÍCATE** «La ciencia ya ha dejado claro que compartir reduce el peso del sufrimiento. Y hablar cura. Estamos solos, pero más acompañados que nunca».

## MARÍA FERNÁNDEZ

Es una de las mejores escritoras y conferenciantes sobre el arte del bienestar. 'El pequeño libro que hará grande tu vida' es su obra de culto. Apunta sus mantras.

**HAZ UNA LIMPIEZA** «Tira cosas viejas. Este es un protocolo que cierra una etapa y genera espacio para tu siguiente ciclo. Te renovará y sentirás mayor claridad mental».

**ACLARA ASUNTOS PENDIENTES** «Haz al menos una llamada al día para resolver algo con alguien. Límpiote desde el punto de vista emocional. Para ello, acuérdate de algunas expresiones sanadoras: 'te quiero', 'perdón', 'gracias', 'te amo'».

**ABRE UN CUADERNO CON TU NOMBRE** «En él, escribe quién quieres ser después de esto y cómo vas a darle un giro a tu vida».

**HAZ UN PANEL DE VISUALIZACIÓN** «Sueña' tus próximos cinco años. Recorta revistas y pega en una cartulina fotos que te inspiren. Ponle título y cuélgala en un lugar visible».

**QUIÉRETE** «Háblate como tu mejor amiga y priorízate por encima de todo. Así podrás ofrecer la mejor versión de ti a los demás».

**APAGA LA TELEVISIÓN** «Lee ese párrafo que te alimenta el alma. Seleccióna sólo material audiovisual que te reconforte».

**MEDITA** «Site cuesta hacerlo, sencillamente, pon música instrumental y deja vagar tu mente. Siente amor. Estarás vibrando en la más alta frecuencia del ser humano».



De arriba abajo, Laura Rojas-Marcos, Laura Chica y María Fernández. Magníficas divulgadoras, sus consejos suponen pequeños cambios fáciles de incorporar al día a día.

## LAURA CHICA

Psicóloga y escritora, acumula miles de seguidores en redes. Su superventas '365 citas contigo' (Alienta) ya va por la décima edición. Déjate guiar por su sabiduría.

### NORMALIZA LO QUE SIENTES

«Lo que nos es desconocido provoca miedo por la falta de control. Ábrete a lo que sientes para poder gestionarlo».

**AGRADECE TRES COSAS AL DÍA** «La psicología ha demostrado que el poder de la gratitud es infinito: reduce la ansiedad y nos mantiene concentrados en el momento presente».

**JUEGA, COMPARTE, RIETE** «Es tiempo de unir y crear vínculos que nos hagan más fuertes».

