

Cómo
soportar
lo que no se puede
arreglar

UN DIARIO
PARA EL DUELO
MEGAN DEVINE



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.

Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

CÓMO SOPORTAR LO QUE NO SE PUEDE ARREGLAR

Megan Devine

Título original: *How to Carry What Can't Be Fixed*

1.^a edición: noviembre de 2024

Traducción: *David George*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2021, Megan Devine

© 2021, Naya Ismael por las ilustraciones de interior y cubierta

Título publicado por acuerdo con Sounds True Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-198-1

DL B 11644-2024

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN Encontrar tu camino con este libro (y en tu dolor) 1

PARTE 1 LA PARTIDA

- CAPÍTULO 1 La historia empieza 7
- CAPÍTULO 2 ¿Qué pasa si me niego? 19
- CAPÍTULO 3 Arreglártelas con un poco de ayuda (real e imaginaria) 25
- CAPÍTULO 4 El paisaje interior 35
- CAPÍTULO 5 Todo esto duele 45

PARTE 2 UNA (ESPECIE DE) AVENTURA

- CAPÍTULO 6 Caminos dolorosos por delante 57
- CAPÍTULO 7 Descanso y recuperación 71
- CAPÍTULO 8 Los dones y los peligros de la distracción 87
- CAPÍTULO 9 El enfado merece su propio capítulo 93
- CAPÍTULO 10 La perspectiva privilegiada 103
- CAPÍTULO 11 El beneficio principal 111

PARTE 3 EL REGRESO

- CAPÍTULO 12 No quiero regresar a la «normalidad» 121
- CAPÍTULO 13 Tu duelo, a tu manera 129
- CAPÍTULO 14 Esquivar los malos apoyos 141
- CAPÍTULO 15 Amigos y aliados y pedir ayuda 153
- CAPÍTULO 16 Maestro de dos mundos 165
- CAPÍTULO 17 Libertad para vivir 177

Agradecimientos 199

Recursos 201

Acerca de la autora 205

Acerca de la ilustradora 206

«Hacia la oscuridad se dirigen,
los sabios y los encantadores».

Edna St. Vincent Millay





INTRODUCCIÓN

Encontrar tu camino con este libro (y en tu dolor)

Tenemos la idea de que sólo hay dos opciones en el duelo: puedes abrirte camino hacia el otro lado, de modo que el duelo pase y vuelvas a ser «feliz» o puedes quedarte «atascado» en el duelo, encerrado en una habitación oscura, solo, vistiendo con tela de arpillera y meciéndote en una esquina.

Es como un examen de apto/no apto para el corazón humano.

Con toda la información que hay ahí fuera sobre sanar tu dolor, dejar el pasado atrás y aprovechar el poder del pensamiento positivo, puede parecer como si todos pensarán que tu duelo es un problema que debe solucionarse. Lo cierto es que tratar el duelo como si fuera una enfermedad no va a hacer que mejore.

El duelo no es un problema que resolver, sino que es una experiencia que soportar.

Si quieres sobrevivir a tu duelo, deberás dar con formas de habitar en el duelo: vivir entre los dos extremos de «estar completamente recuperado» e «irremediablemente condenado». Necesitas herramientas para desarrollar una vida junto con tu pérdida, y no hacer que esa pérdida desaparezca.

Por imposible que pueda parecer, *puedes* sobrevivir a tu duelo. No será todo de color de rosa, y no va a ser fácil. Todo lo que ofrezco en este libro de ejercicios está destinado a ayudarte a entrar en una relación con el dolor, a ayudarte a soportarlo y, por encima de todo, a ayudarte a volver a ser tú mismo con amabilidad por todo lo que has tenido que vivir.

CÓMO FUNCIONA

Este diario es un lugar para decir la verdad sobre tu duelo: toda la verdad. Es un lugar para dejar que el dolor se expanda, tome forma y sea tan ruidoso, largo, malo, doloroso, melancólico, triste y dulce como quiera ser, sin que nadie intente embellecerlo ni meterte prisa por el camino. Es un lugar para anotar incluso las partes bonitas y para explorar las cosas que hacen que tu dolor sea incluso mínimamente más fácil para ti. Todo lo que escribas en las páginas será bienvenido.

Te encontrarás escribiendo y dibujando ideas que irán más allá del «háblanos del funeral», y mensajes de ánimo de otros dolientes que, ciertamente, no son animadores. Incluye listas de comprobación e historietas interactivas que completar, notas de amor secretas que escribir y secciones prácticas que personalizar y arrancar para ayudarte a educar a tus amigos y familiares bienintencionados (muchas de ellas también están disponibles como archivos que puedes descargar. Examina la sección «Recursos» al final del libro). Incluso hay una sección con guiones que puedes copiar para que te ayuden a superar conversaciones incómodas.

Este diario también actúa a modo de pilar cotidiano. Regresar a los apuntes, las citas y los ejercicios te proporciona algo que hacer, cada día, en el interior de tu duelo. Cuando la vida parece completamente agobiante, estas piedras angulares son importantes.

NOTAS SOBRE LA RESISTENCIA

En mis propios primeros meses de duelo, sentí resistencia frente a cualquier cosa que prometiera que mi pena desaparecería. Quizás tú también te sientas así. Nada va a hacer desaparecer tu dolor: ni este libro ni ningún recurso. La eliminación del dolor no es lo que buscamos. En lugar de ello estamos buscando compañerismo, agradecimiento y las herramientas para hacer que todo esto sea simplemente un poco más amable con tu corazón y tu mente. Quiero ayudarte a basarte en lo que ya sabes de ti mismo, a encontrar el amor que queda y a hacer que eso siga adelante durante toda la vida que está por venir.

Si te encuentras resistiéndote a cualquiera de las prácticas o ejercicios que aparecen en este libro, siempre podrás escribir o dibujar tu resistencia. Examínala. A veces tiene cosas interesantes que decir.

Mi trabajo relacionado con el duelo está, en gran medida, relacionado con la muerte, pero también puedes usar este libro para otras pérdidas. Como no menciono cada tipo de pérdida en este libro, habrá lugares en los que deberás actuar a modo de intérprete, captando la forma en la que las palabras se relacionan con tu vida. También es importante señalar que quizás no te guste todo en este libro. Los diferentes ejercicios funcionan para distintas personas. Toma lo que necesites y descarta el resto. Tengo la esperanza de que encuentres lo suficiente para que te haga compañía.

Empecemos.

Este diario está pensado para que escribas y dibujes en él, para que lo lleves contigo para que te sirva de pilar en una tormenta, e incluso para que lo arrojes en tu habitación cuando esto parezca lo correcto.

Al empezar, puede que algunas instrucciones básicas sean de utilidad. Úsalas o ignóralas según desees.

Las gráficas, las listas y los mapas que aparecen en este libro están pensados para ayudarte a comprender tu dolor, y para ayudarte a aprender cómo soportarlo estando en él. Independientemente de las pérdidas que hayas sufrido en tu vida, ésta es la primera vez para *esta* pérdida. Sé curioso con respecto a tu experiencia.

Recuerda que puedes regresar a estos ejercicios en cualquier momento. Al igual que con cualquier proceso natural, el dolor variará y cambiará con el tiempo, al igual que lo harán tus respuestas frente a las ideas de este libro. Lo que necesitaste la primera vez que completaste un ejercicio, puede que sea diferente hoy, o mañana, o la semana que viene. Todo es siempre un trabajo en curso.

Si no estás familiarizado con el uso de escribir apuntes o ideas, aquí tenemos algunas notas sobre la escritura:

- Utiliza un temporizador o cronómetro. En serio. Te sorprenderás de cuánto ayuda eso. Diez minutos es un buen punto de partida.
- ¡Mantén tu mano en movimiento! Sigue escribiendo hasta que el temporizador suene.
- Si te atascas, escribe el propio apunte o idea. Repetir el apunte o idea es como poner en marcha una maquinaria que ha estado parada: puede que lleve algo de tiempo que las palabras empiecen a fluir, pero ciertamente fluirán.
- Los apuntes o ideas no son tanto temas de debate o asuntos sobre los que discutir. Son más bien como lugares de los que partir para tu propia mente asociativa y creativa: permite que te lleven a algún lugar.
- Cuando te abras a escribir, las palabras surgirán. Siempre lo hacen. No son siempre las mejores palabras ni las más fáciles, pero las palabras aparecen. Lo mismo se aplica al dibujar o a cualquier otra práctica creativa. Cuanto más te asomes a las páginas y más te muestres a ti mismo en las páginas, más fáciles se volverán estas cosas. Algunos días

las palabras surgirán en forma de un torrente. Algunos días parecerán lentas y malhumoradas. Lo que es importante es que te des a ti mismo espacio para hablar.

Notas sobre la creación de imágenes:

- Independientemente de cuál sea tu medio favorito en ese momento, ése es el que debes usar. Lápices, rotuladores, ceras: no importa. Si la idea de dibujar te espanta (e incluso aunque no lo haga), siempre puedes usar la técnica del *collage* para crear imágenes. Recuerda que son tus imágenes: no hay una forma concreta correcta de crearlas.
- Para empezar con los *collages*, reúne una pila de revistas, unas tijeras decentes y algún tipo de adhesivo (pegamento, cinta adhesiva, cola, etc.). Ten el apunte, idea o ejercicio en tu mente mientras hojeas las revistas, recortando cualquier imagen que te llame la atención. Permite que tu mente divague por las páginas. Ni siquiera es necesario que las imágenes que escojas te gusten. A veces, las imágenes que te repelen también tienen una historia que contar. Ninguna de ellas tiene por qué tener sentido y ninguna de ellas tiene por qué ser «arte». Puedes buscar imágenes de mayor tamaño que puedan servir a modo de fondo y varias imágenes de menor tamaño que creen el primer plano o la imagen principal. Disponlas y ordénalas en la página hasta que te sientas preparado y entonces empieza a pegarlas.

Traducir tu experiencia emocional interior en forma de palabras e imágenes es una práctica liosa. Es difícil decir la verdad si tienes que hacer que sea perfecta. Este libro es un lugar para palabras e imágenes sin procesar: esbozos, primeros borradores, impulsividad y un flujo de consciencia. Es un lugar para probar cosas. Puede que lo que crees no sea bonito. Realmente no será perfecto. Si te encuentras con que tu crítico interior se interpone, dale su propio cuaderno de notas para que dibuje en él. Un poco de tiempo compartido en la psique es algo maravilloso. La crítica puede esperar su turno.

Este libro no es un sustitutivo de la terapia ni de otras orientaciones médicas o atención a la salud mental. Te animo a que compartas los ejercicios y las exploraciones de este diario con tu terapeuta u otras personas que te proporcionen apoyo.

PARTE I

LA PARTIDA





CAPÍTULO 1

La historia empieza

¿Qué tiene que ver el relato de historias con tu dolor? Quiero decir que no se trata de, simplemente, una historia sin más que estés viviendo. Estás aquí porque has perdido a alguien sin el que no puedes vivir, sin el que no quieres vivir. Empaquetar todo eso en una historia con un desarrollo, un nudo y un desenlace (completa, con la transformación del personaje principal en alguien incluso mejor de lo que era antes) simplemente no va a funcionar.

En la realidad de la muerte y la pérdida, las historias pueden parecer, en gran medida, carentes de sentido.

Pero hay verdad y utilidad dentro de la estructura clásica de un relato, especialmente en el viaje del héroe o la heroína. Aporta estructura y orden a lo que, de otro modo, podría parecer informe y abrumador. El viaje del héroe empieza con éste viviendo su vida, feliz o infeliz, típicamente más satisfecho que inquieto, y entonces sucede algo.

Llega un desconocido, o un ejército perpetra una invasión, y él o ella pierde algo precioso, o la muerte destruye algo que él o ella ama. Hay un viaje en el que debe embarcarse, y no quiere ir.

Te apuesto a que tú tampoco quieres estar ahí. El duelo no es un camino fácil y, pese a ello, ahí estamos, juntos de todas formas, a punto de embarcarnos. Incluso esa reticencia forma parte del camino en su conjunto:

FRODO No puedo hacerlo, Sam.

SAM Lo sé. Todo está mal. Para empezar, ni siquiera deberíamos estar aquí, pero estamos. Es como en las grandes historias, señor Frodo: las que realmente importan. Estaban llenas de oscuridad y peligro, y a veces no querías saber el final, porque, ¿cómo podían tener un final feliz? ¿Cómo podía el mundo volver a ser lo que era cuando han pasado tantas cosas malas? Pero, al final, esta sombra es sólo pasajera. Incluso la oscuridad se acaba. Un nuevo día vendrá. Y cuando

el sol brille, brillará con toda su intensidad. Ésas son las historias que se quedan contigo, que significan algo, incluso aunque fueras demasiado pequeño para entender por qué; pero pienso, señor Frodo, que ahora lo comprendo, que ahora lo sé. Los personajes de esas historias tuvieron muchas oportunidades de volverse atrás, sólo que no lo hicieron. Ellos continuaron. Porque se estaban aferrando a algo.

Extracto de *El señor de los anillos: Las dos torres*, de Peter Jackson

Estás llevando a cabo este trabajo porque quieres algo para ti mismo. Tanto si tu duelo es un viaje o una aventura o simplemente alguna cosa horrenda con la que tienes que vivir y odias todas las metáforas relacionadas con los viajes, segui-



rás necesitando un lugar por el que empezar. Iniciar tu diario con algo creativo puede ayudarte a salir de tu mente pensante y dirigirte hacia la verdad más profunda de tu corazón.

Si eres el héroe en esta historia que es más que una historia, que sobrepasa todas las historias, ¿cuál es tu punto de partida? Toma nota de tu entorno. ¿Estás ya en el oscuro bosque, con la luz de tu vida perdida ya muy atrás, o sigue arrojando un brillo a tus pies? ¿Por dónde empiezas?

Dibuja, haz *collages* o escribe tu respuesta. Si estás realmente atascado, empieza con «Necesito explicarte lo que sucedió...».

Vivir lo que estás viviendo no es fácil. Explicar la historia es importante. Ahora que te has ubicado un poco, hablemos de las realidades del duelo.



¿QUÉ ES «NORMAL»?

Como generalmente no hablamos de las realidades del duelo, la mayoría de la gente no es consciente de las muchas formas que adopta el duelo. Aunque puede que tus «síntomas» parezcan raros, probablemente no estés solo en cuanto a su experimentación. El duelo normal abarca mucho territorio.

Incluso aunque hayas vivido el duelo en otros momentos de tu vida, nunca has tenido que vivir esta historia concreta antes. Puede que tu dolor se muestre de formas interesantes o confusas.

En la lista que aparece a continuación, rodea con un círculo o subraya cualquier síntoma que hayas experimentado. ¿Qué más añadirías a la lista?

- 
- Insomnio
 - Agotamiento físico
 - Pérdida de tiempo
 - Confusión
 - Tristeza
 - Enfado
 - Torpeza
 - Dormir todo el tiempo
 - Ansiedad
 - Pesadillas
 - Sueños intensos
 - Pérdida de apetito
 - Pérdida de interés
 - Sentir que no perteneces a un lugar
 - Comértelo todo
 - Frustración
 - Sensación de irrealidad
 - Soledad
 - Pérdida de memoria
 - Dolor de estómago, en el pecho y otras sensaciones físicas
 - Problemas para concentrarse
 - Te cuesta leer
 - Poca capacidad de concentración
 - Inquietud
 - Hipersensibilidad
 - Dolores fantasma y molestias
 - Retos interpersonales
 - Nada tiene sentido
 - Todo tiene sentido
 - Incapacidad para llorar
 - Insensibilidad
 - Cambios de humor
 - Lloras tan intensamente que sientes arcadas o vomitas
 - Las tareas cotidianas parecen confusas
 - Sentido del humor negro
 - Gritar en el coche
 - Llorar en silencio
 - Sentirte distinto a todos los demás
 - Sentirte irritable
 - Abandonar tu carro de la compra en el supermercado
 - Sentir un inmenso amor por todo lo que hay a tu alrededor

EL CUERPO Y LA MENTE

El duelo es una experiencia de todo el cuerpo. Hay una razón por la cual estás tan cansado. Hay una razón por la cual puede que tu resistencia no sea la que solía ser. Hay una razón para tu falta de concentración y para que encuentres confusas incluso las cosas sencillas. Tu mente está intentando encontrarle sentido a algo que no tiene sentido. Tu cuerpo está intentando sostener una imposibilidad en su interior. Todo tu organismo está trabajando realmente duro para que puedas sobrevivir cada día.

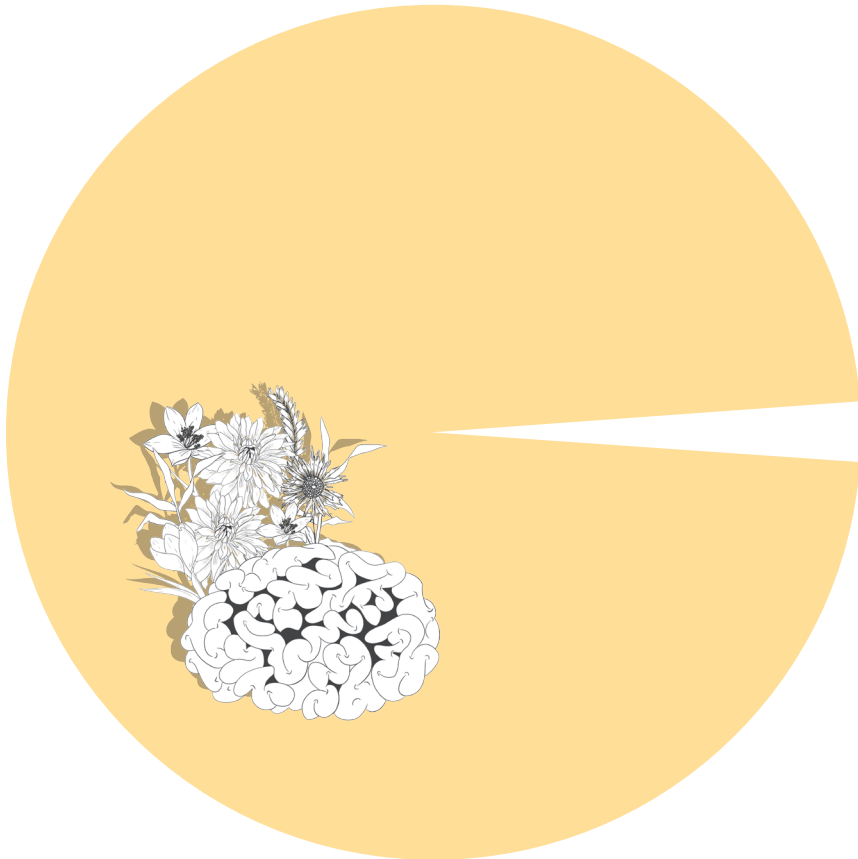
Usa el espacio que hay a continuación para escribir sobre las formas en las que el duelo te ha afectado física y mentalmente. Podrías empezar con la frase «El duelo vive en mi cuerpo...».

O podrías trazar el contorno de tu cuerpo en el espacio que hay más abajo. Usando palabras, dibujos o *collages*, esboza los efectos del dolor, ubicándolos en tu cuerpo. Emplea palabras o colores para nombrar los distintos síntomas, junto con flechas para señalar dónde viven en tu cuerpo o tu mente.

Regresa a la lista de los síntomas si necesitas ideas para empezar.

¿POR QUÉ ESTÁ MI CEREBRO TAN DISPERSO?

Los cambios cognitivos son comunes en el duelo. Memoria, comprensión y atención: todos ellos requieren de mucha fuerza y tú, simplemente, no dispones de energía de sobra. Piensa en los cambios cognitivos de la siguiente forma: digamos que dispones de cien unidades de potencia cerebral para cada día. En este preciso momento, la enormidad del dolor, el trauma, la tristeza y la soledad acaparan el 99% de esas unidades de energía. La unidad restante es lo que te queda para las habilidades mundanas y cotidianas de la vida, como organizar el compartir los vehículos y los detalles del funeral. Además, tiene que mantenerte respirando, mantener a tu corazón latiendo y ayudarte a acceder a tus habilidades cognitivas, sociales y relacionales. Recordar que los utensilios de cocina van en su correspondiente cajón y no en el congelador, y que tus llaves están bajo el lavabo, donde las dejaste cuando te quedaste sin papel higiénico, no están exactamente en la lista de las prioridades de tu cerebro en este preciso momento. Empleando el grá-





fico de sectores que aparece en la página anterior, traza cómo se están distribuyendo actualmente tus cien unidades de potencia cerebral. ¿Qué hay en el 99 %? ¿Qué queda relegado al segmento del 1 %?

Como el duelo/dolor afecta a tus capacidades cognitivas (como a la memoria y la capacidad de atención), intenta usar alarmas y pósits para que te ayuden a mantenerte al tanto de los detalles. Cubre todo tu hogar de recordatorios si eso es lo que necesitas hacer. No te ayudarán a encontrar las llaves, pero puede que te ayuden a recordar otras cosas.

LA NIEBLA COTIDIANA

Recuerda que buena parte del trabajo del duelo temprano se lleva a cabo en tu corazón y tu mente, y no en las acciones externas. Que no tengas ni idea de qué día es o que no puedas recordar la última vez que comiste tiene todo el sentido. Que pasen horas enteras y que no seas capaz de decir qué has hecho es normal (pese a que pueda resultar desconcertante). Es en esas secciones perdidas y aparentemente improductivas de tiempo en las que tu cuerpo y tu mente están intentando integrar tu pérdida. La niebla cotidiana es casi como un ciclo de sueño en el que estás despierto. Tu mente se desconecta para poder sanar.

Puede que no parezca gran cosa, pero ocuparte de tu organismo físico (comer, dormir, beber agua y mover tu cuerpo como puedas) es una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudarte a resistir la niebla. Cuídate lo mejor que puedas y ten en cuenta que la niebla de la pérdida de tiempo cotidiana acabará escampando. Rendirte al tiempo perdido y permitir que sea, en lugar de combatirlo, puede hacer que el sobrevivir al duelo sea un poco más fácil.

Colorea la imagen de la página siguiente mientras te rindes al tiempo de desconexión de tu mente aparentemente improductivo pero necesario.



LOS LOGROS: PASO A PASO

Tu mente, al igual que el resto de ti, lo está haciendo lo mejor que puede para funcionar y sobrevivir en circunstancias difíciles. El dolor y la niebla cotidiana reducen realmente nuestra productividad. Intenta no juzgar tus logros actuales basándote en lo que *solías* ser capaz de hacer. No eres esa persona en este preciso momento.

Echemos un vistazo a lo que has hecho que suceda hoy. Sólo hoy. ¿Has bebido suficiente agua? ¿Te has cepillado los dientes? Esas cosas cuentan como victorias. Date un premio simplemente por estar aquí. Eso es algo importante.



Etiqueta cada uno de estos trofeos con algo que hayas hecho hoy, independientemente de lo pequeño que sea. Coloréalos. Celebra estas diminutas victorias.

LAS NORMAS PARA LA SUPERVIVENCIA

El dolor surge en la vida y lo reorganiza todo. No es una época ordinaria, y las normas ordinarias no se aplican. Las cosas que solían parecer fáciles se vuelven enormemente difíciles. El simple hecho de superar el día lleva más esfuerzo del que esperabas. Cuando el dolor reduce tu vida a una circunferencia tan pequeña de supervivencia, necesitas un nuevo libro de normas.

En los primeros meses de mi propio duelo, tuve una lista de normas de supervivencia (recordatorios para ayudarme a superar cada día o cada momento). Aquí tenemos algunas de mis normas:

- 1 La seguridad es lo primero. Conducir distraído es peligroso: párate en el arcén si estás llorando demasiado como para ver, y no empieces a conducir si ya estás alterado.
- 2 Bebe agua. Llorar durante meses sin fin es realmente deshidratante.
- 3 Mueve tu cuerpo de cualquier forma que puedas. No resolverá nada, pero el movimiento suele traer consigo un poco más de paz a tu ser.
- 4 Sal fuera de casa. Estar fuera de casa en un mundo no humano es un alivio: a los árboles no les importa si lloras.
- 5 Cuida de algo. Limpia el jardín. Cepilla a los animales. Envía un paquete con regalitos.
- 6 Lee. A veces, las palabras adecuadas pueden hacer cambiar las cosas un poco.
- 7 Dúchate. De verdad. Te sentirás aunque sólo sea un poquito mejor. Lo mismo se aplica para cualquier otra tarea tediosa relacionada con la higiene en tu hogar o con tu cuerpo.
- 8 Come. Incluso aunque sólo sean pequeñas porciones de comida saludable y rica en nutrientes.
- 9 No viertas tu enfado sobre ti mismo. Fíjate en si estás enfadado. Llámalo por su nombre, pero no lo viertas sobre ti.
- 10 Di no a más cosas. Di sí a más cosas. Piensa en lo que es muy probable que te nutra y lo que te haga salir por la puerta para participar en algo (sal en cualquier momento que quieras). Rechaza las cosas que es probable que te agoten o que te hagan sentir que tienes que defender tu derecho a estar en duelo (si vas a cualquier lugar, vete en el momento que tú quieras).

Tus normas o directrices más alentadoras procederán de tu propia experiencia. Tú eres el que mejor te conoces a ti mismo. Emplea el espacio que hay a continuación para anotar tus propias normas de supervivencia para las duras realidades del duelo. Tómalas prestadas de mi lista o crea las tuyas. Haz un gráfico, o dale a tu lista un aspecto estiloso, como si fuera un pequeño póster. Luego toma una foto de tu lista de normas de supervivencia. Llévala contigo en tu teléfono móvil. Cuando el día que viene por delante parezca demasiado difícil de soportar, usa la lista para recordarte formas de superar la jornada.

