

# LUNA JAVIERRE

Tu proyecto  
más importante  
eres tú



# LUNA JAVIERRE

Tu proyecto  
más importante  
eres **tú**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Luna Javierre, 2024

Diseño de interior: María Pitironte

Recursos de interior: © María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034, Barcelona (España)

[www.mrediciones.es](http://www.mrediciones.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 5.541-2024

ISBN: 978-84-270-5217-8

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión y encuadernación: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



# ÍNDICE

Introducción, 10

1. *Spoilers* de la vida, 12
2. Preguntas necesarias para abrir los ojos, 22
3. Cosas que no me merezco, 30
4. Frases que no entendí hasta que las viví, 38
5. Lo que no quiero volver a sentir, 46
6. Cosas que me dan miedo, 54
7. Mensajes para mi ansiedad, 62
8. Nunca es tarde para aprender..., 70
9. Cosas que no dependen de mí, 78
10. Actos de amor propio, 86
11. Verdades incómodas sobre el amor propio, 94
12. Verdades dolorosas sobre sanar, 102
13. Hábitos tóxicos que abandoné por mi salud mental, 110
14. Cosas que tuve que soltar para avanzar, 118
15. «Amiga, date cuenta», esto es una *red flag*, 126
16. Contacto cero: qué es y cómo llevarlo a cabo, 134
17. Formas de decir «adiós» sin decirlo, 142

18. Mensajes para quienes ya no están, 150
19. Pequeño manual para sanar un corazón roto, 158
20. Mensajes que podrían cambiarlo todo, 166
21. Señales que indican que es una relación sana, 174
22. *Green flags*; aquí sí es, 182
23. Formas de decir «Te quiero» sin decirlo, 190
24. Conexión: qué es y señales para reconocerla, 198
25. Lo que nunca te dije, 206
26. Lo mejor que he hecho por mí, 214
27. Mensajes para mi yo del pasado, 222
28. Claves para ganar confianza, 230
29. Recordatorios para leer antes de dormir, 238
30. Cosas que me ha enseñado el tiempo sobre la amistad, 246
31. Mensajes que pueden sentirse como un abrazo, 254
32. Recordatorios sobre mi cuerpo, 262
33. Hábitos de *self care* que cambiaron mi vida, 270
34. Consejos que me ayudaron a conseguir mis metas, 278

SPOILERS  
DE LA VIDA

PEDIR AYUDA ES DE VALIENTES



1. Lo que me apetece no siempre es lo mejor para mí.
2. No puedo obligar a nadie a cambiar.
3. Todo pasa, tanto lo bueno como lo malo.
4. Nadie puede asegurarme un «para siempre».
5. Me va a tocar despedirme muchas veces en la vida, e incluso sin llegar a decir adiós.
6. Habrá personas que me mientan mirándome a los ojos.
7. Me quedan muchos buenos y malos momentos por vivir.
8. No puedo esperar que los demás actúen como lo haría yo.

9. Las personas pasan por mi vida para enseñarme algo.
10. Nadie es mejor que yo, pero eso no me hace mejor que nadie.
11. Pedir ayuda es de valientes.
12. Es imposible caerle bien a todo el mundo.
13. Mi cuerpo cambiará a medida que crezca.  
Y eso es bueno. Significa que está vivo.
14. Querer mucho no es querer bien.
15. Hay decisiones egoístas necesarias para cuidar mi salud mental.

## ROMPE EL CICLO

A veces nos pasamos la vida esperando que algo o alguien cambie. Confiamos en el destino, como si fuese lo único que puede cambiar nuestra situación. Pero ¿y si empiezas por cambiar tú? Muchas veces ese primer paso está en ti. Prueba, verás todo lo que está en tu mano.

Si no tuviste buenos amigos,  
sé tú uno.

Si tuviste mala suerte con el amor,  
tú quiere bonito.

Si nadie cree en ti,  
hazlo tú.

Si tuviste mala suerte con tu familia,  
elígela tú.

Si te dejan de lado,  
encuentra la mejor compañía contigo.

# PREGUNTAS QUE LE RESPONDO A MI YO DEL PASADO

Estoy segura de que tu «yo del presente» necesita que un «yo del futuro» venga a tranquilizarle diciéndole que todo estará bien. No podemos conseguir eso, pero ¿y si te paras a analizar cómo ha cambiado todo cuando echas la vista atrás? Igual te da alguna pista... Solo recuerda: «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

**PASADO:** ¿Qué pasó con la amiga que nos hizo la vida imposible?

**PRESENTE:** La perdonamos y la dejamos atrás para siempre.

**PASADO:** ¿Y con ese chico que nos hizo sentir inferior?

**PRESENTE:** Ahora nos dice que se alegra de vernos tan bien.

**PASADO:** ¿Y con ese profesor que no confiaba en nosotras?

**PRESENTE:** Nos dio la enhorabuena.

**PASADO:** ¿Y con ese amor que nos rompió el corazón?

**PRESENTE:** Seguimos curándonos...,  
pero aprendimos la lección.

**PASADO:** ¿Y con nuestro trabajo soñado?

**PRESENTE:** Estamos viviéndolo. Lo conseguimos.