

A woman with long, wavy hair, wearing a light-colored sweater and pants, is walking away from the camera down a path. The path is lined with trees that have bright yellow autumn leaves. The ground is covered in fallen yellow leaves. In the background, a mountain is visible under a clear sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

LA SEGUNDA MITAD

Para mujeres +50 que
quieren volver a elegirse
Un viaje para volver a
vos.

VALERIA MARTINEZ

La Segunda Mitad

No estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.



Índice

 Introducción

 _Antes de comenzar...

 DESPERTAR

Capítulo 1

 PERMISO

Capítulo 2

 ELEGIR

Capítulo 3

 SOLTAR

Capítulo 4

 CONFIAR

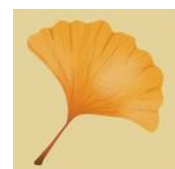
Capítulo 5

 VOLVER A VOS

Capítulo 6

 Carta para la Vale del futuro

 Sobre la autora



Introducción

Hoy elijo observar qué necesito soltar.

Si este libro llegó a tus manos, quizás no sea una casualidad.

Tal vez, como me pasó a mí, llevás mucho tiempo ocupándote de todos.

Yo también creía que tenía que ser la mujer perfecta.

La que podía con todo.

La que sostenía la familia.

La que estaba para su hijo, para su marido, para el trabajo, para los demás...

Y mientras hacía todo eso, casi sin darme cuenta, me fui dejando para después.

Durante muchos años busqué la felicidad afuera.

Me mudé varias veces pensando que un cambio de lugar, de aire o de gente me iba a hacer sentir mejor. Al principio todo era nuevo, todo parecía distinto. Pero pasaban unos años y volvía a sentir exactamente lo mismo. Me decepcionaba.

Hasta que un día entendí algo que me cambió para siempre.

A la que no encontraba no era a la ciudad. No era a la casa. No era al trabajo. Era a mí.

Cuando falleció mi mamá, sentí una necesidad enorme de volver a estar cerca de mi familia. Tenía esa sensación de querer recuperar el tiempo perdido y estaba convencida de que volver iba a darme eso que seguía buscando.

Siempre voy a agradecer profundamente a mi marido este gesto.

Aunque para él no era el cambio que hubiera elegido, me dijo que sí casi sin dudar. Creyó que acercarme a mi familia podía devolverme esa felicidad que tanto buscaba.

Y nos mudamos.

Pero, pocos meses después, empecé a sentirme ahogada dentro de mi propia vida.

Por primera vez dejé de mirar todo lo que estaba pasando a mi alrededor y empecé a mirarme a mí.

Y ahí apareció una verdad que me dolió muchísimo.

Llevaba años ayudando a otras personas a transformarse.

Hace muchos años trabajo como coach, acompañando procesos de cambio, escuchando historias, viendo cómo otros encontraban respuestas.

Pero había algo que yo todavía no había hecho. No me había encontrado a mí.

Estaba ayudando a otros...

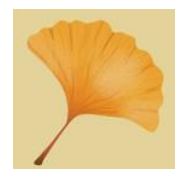
pero no me estaba ayudando a mí.

Aceptar eso fue profundamente doloroso.

Y, al mismo tiempo, fue el comienzo de un camino completamente nuevo. No un camino perfecto.

No un camino fácil. Un camino de preguntas.

De volver a conocerme.



De aprender a poner límites.

De dejar de buscar afuera lo que llevaba años necesitando construir dentro mío.

Todavía no llegué a destino. Y quizás nunca exista un destino definitivo.

Pero hoy camino en una dirección muy distinta a la de antes. Y justamente por eso nació este libro.

No porque tenga una vida perfecta.

No porque crea tener todas las respuestas.

Sino porque descubrí algo que me hubiera gustado entender mucho antes. La segunda mitad de la vida no llega para quitarnos cosas.

Llega para invitarnos a soltar aquello que ya no somos y empezar, por fin, a vivir desde un lugar más auténtico. Si alguna vez sentiste que te perdiste un poco en el camino...

Quiero que sepas que no estás sola.

Y, sobre todo, quiero decirte algo que ojalá alguien me hubiera dicho a mí hace muchos años. No estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.



Antes de comenzar...

Hay una edad en la que empezamos a mirar hacia atrás. No para lamentarnos

Sino para entender.

Entender por qué durante tantos años sostuvimos tanto.

Por qué fuimos capaces de cuidar a todos... menos a nosotras.

Y por qué, aun habiendo hecho "todo bien", muchas veces sentimos un vacío difícil de explicar.

Tal vez tus hijos ya crecieron.

Tal vez tu trabajo dejó de entusiasmartte.

Tal vez tu relación cambió.

O quizás, simplemente, una mañana te despertaste y apareció una pregunta que hacía mucho tiempo no te permitías escuchar.

¿Y ahora qué?

La buena noticia es que esa pregunta no marca el final de nada.

Marca un comienzo.

Porque no estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.

Y eso cambia todo.

Este libro no viene a decirte quién tenés que ser. Pretende acompañarte a recordar quién sos.

A volver a escucharte.

A reconocer a la mujer que sigue viviendo dentro tuyo, aunque durante mucho tiempo haya quedado en silencio.

Si al terminar estas páginas sentís que volviste a encontrarte, aunque sea un poquito...

Entonces este libro habrá cumplido su propósito.

Porque, a veces, un pequeño reencuentro con una misma alcanza para cambiar el rumbo de toda una vida