

Mas Yo Que Nunca PDF

MARA JIMENEZ @CROQUETAMENTE



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

Descubre el Valor de Ser Tú Misma

Luego del éxito de **Acepta y vuela**, Mara Jiménez regresa con un nuevo libro lleno de esperanza y guía personal. "Espero de corazón que esta obra se convierta en un refugio seguro para ti, un lugar donde te sientas acompañada y apoyada durante aquellos días en los que todo parece caótico y la sabiduría que creías tener se desvanece".

En mi primer libro, enfoqué en compartir mi historia con la esperanza de inspirarte y brindarte un empujón en tu propio viaje. Quería mostrarte que hay una luz al otro lado del miedo, extendiendo mi mano hacia ti y recordándote que vale la pena luchar un poco más.

En **Más yo que nunca**, estoy aquí para ofrecerte respuestas a esa inquietante pregunta: "¿Por dónde empiezo?", que tanto nos abruma cuando no encontramos la dirección a seguir. Este libro recoge todo lo que he aprendido y me ha ayudado a avanzar hacia mi verdadero ser. A lo largo de sus páginas, he creado un mapa que te guía de regreso a ti misma, asegurando que nunca te alejes de tu propia esencia y puedas siempre encontrar tu luz, sin importar cuán oscura se torne la situación.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

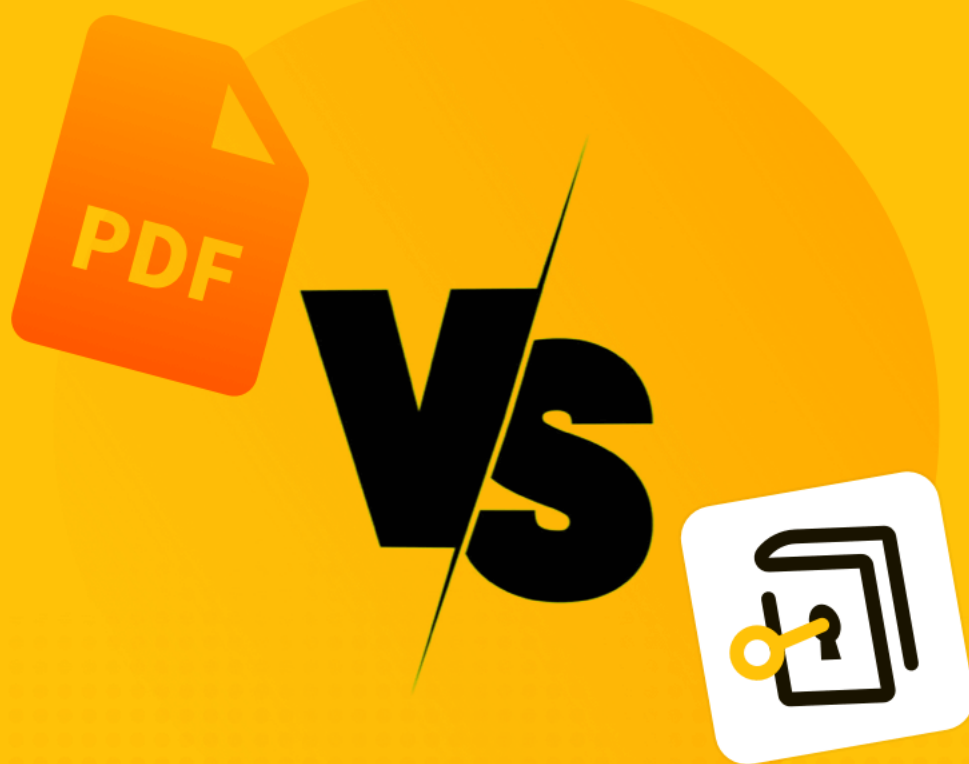
Mara Jimenez, originaria de Sabadell y nacida en 1995, es una destacada artista multidisciplinar y creadora de contenido, así como Integradora Social. Su perfil de Instagram, @croquetamente__, se centra en la educación sobre Salud Mental y Gordofobia, lo que le valió ser reconocida como una de las 100 mejores influencers por la revista Forbes en 2021. Además, su trabajo la ha llevado a ser nominada a los premios Ídolo en 2023 en la categoría de Conciencia Social. En la actualidad, Mara forma parte del elenco principal de la obra "Gordas" en los teatros Luchana, junto a Teresa López y bajo la dirección de Carlos Mesa. También ha participado en proyectos como "Like", el MusicApp, "Lo siguiente de Wallapop" y "El año de las emociones" en Playz. Asimismo, realiza talleres y charlas en diferentes organizaciones, abordando temas como la autoestima, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y la Salud Mental.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey





Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.

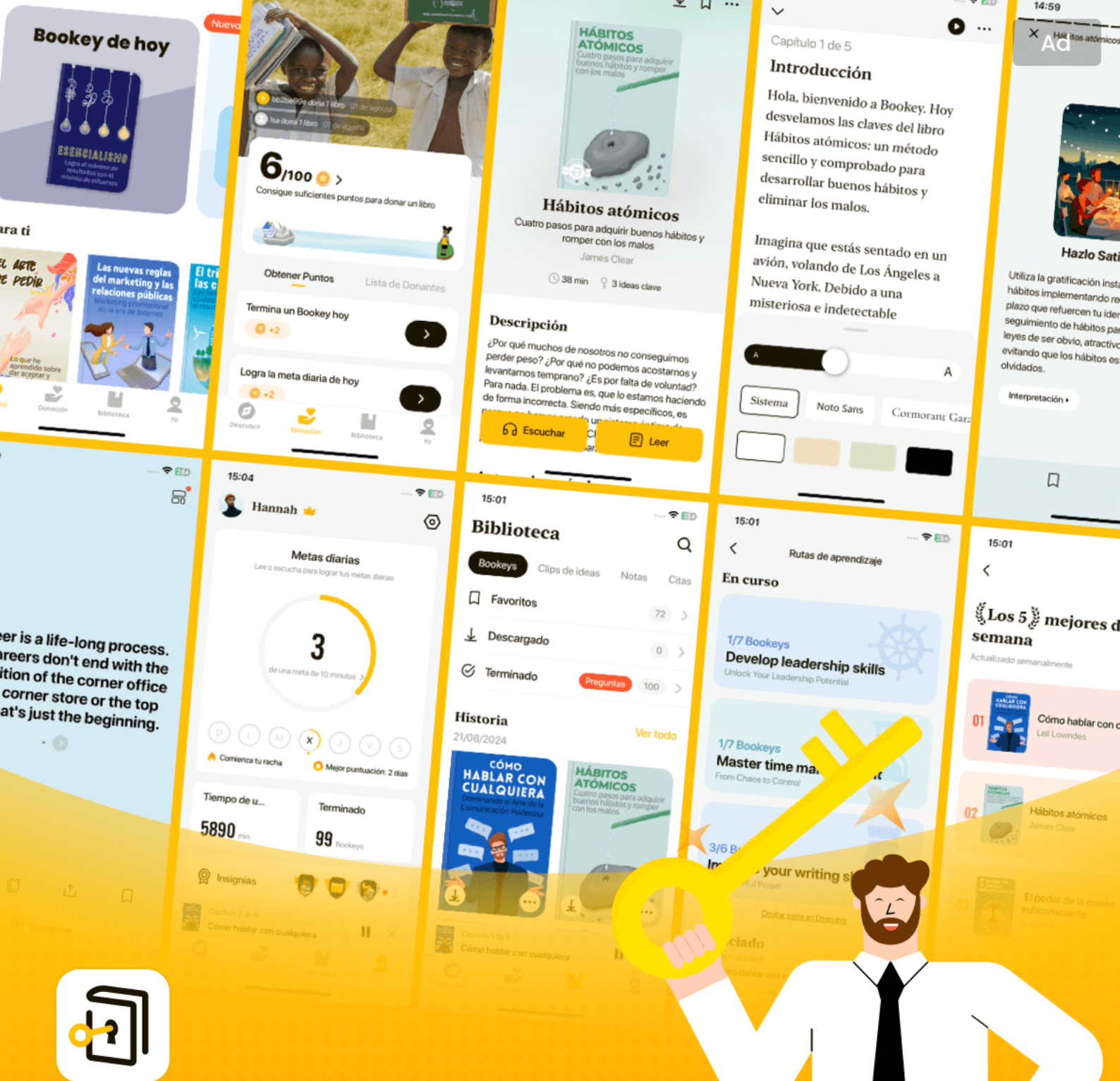


Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Mas Yo Que Nunca Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro Mas Yo Que Nunca

El libro "MAS YO QUE NUNCA" de Mara Jiménez @croquetamente es ideal para cualquier persona que esté en busca de autodescubrimiento y empoderamiento personal. Especialmente, resonará con aquellos que enfrentan retos en su vida diaria y desean encontrar un enfoque positivo ante las adversidades. Además, será de gran valor para mujeres que buscan inspiración en sus propias experiencias, así como para quienes aman la literatura contemporánea con un toque de humor y autenticidad. Los lectores que disfrutan de relatos que combinan emociones reales con consejos prácticos también encontrarán en esta obra un recurso valioso.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de Mas Yo Que Nunca en formato de tabla

Tema Central	El autodescubrimiento y la sanación personal
Autor	Mara Jiménez @croquetamente
Género	Autoayuda/Memorias
Público Objetivo	Lectores en busca de motivación y superación personal
Estructura	Dividido en capítulos que abordan experiencias y reflexiones
Mensaje Principal	La importancia de aceptar el pasado y trabajar en uno mismo para formar un futuro mejor.
Estilo	Narrativo y personal, mezcla anécdotas con reflexiones
Tono	Optimista, inspirador y sincero
Lecciones Clave	1. La vulnerabilidad es una fortaleza. 2. La sanación requiere tiempo. 3. La autenticidad es esencial para una vida plena.
Impacto	Fomenta la reflexión sobre la autoaceptación y la resiliencia.



Mas Yo Que Nunca Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Reflexiones sobre el autoconocimiento y la aceptación personal
2. Capítulo 2: La importancia de abrazar nuestras imperfecciones únicas
3. Capítulo 3: Estrategias prácticas para superar la ansiedad y el estrés diario
4. Capítulo 4: La conexión entre cuerpo y mente en el camino hacia el bienestar
5. Capítulo 5: Historias de transformación y el poder de la comunidad
6. Capítulo 6: Cómo mantener la motivación y construir hábitos duraderos para el cambio

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Capítulo 1: Reflexiones sobre el autoconocimiento y la aceptación personal

En el primer capítulo de "MAS YO QUE NUNCA", Mara Jiménez presenta la esencia del autoconocimiento como una herramienta vital para la aceptación personal. A través de su narrativa sincera, nos invita a explorar quiénes somos realmente, más allá de las expectativas sociales y los estándares impuestos por los demás. Este proceso de introspección no es sencillo; requiere valentía y honestidad. Jiménez nos anima a sumergirnos en nuestras propias experiencias, emociones y pensamientos, lo que a menudo puede resultar incómodo, pero necesario.

La autora enfatiza que el autoconocimiento es el primer paso hacia la aceptación de uno mismo. Conocer nuestras fortalezas y debilidades, así como nuestras pasiones y miedos, nos permite trazar un mapa de nuestra identidad. Mara comparte ejercicios prácticos, como el diario personal y la meditación, que facilitan esa conexión interior. A medida que nos conocemos mejor, comenzamos a desmontar las capas de las inseguridades y los juicios que nos hemos impuesto.

Este capítulo también aborda la importancia de la vulnerabilidad. Jiménez sugiere que mostrar nuestras imperfecciones y ser auténticos nos libera del miedo al rechazo y nos provoca una conexión más profunda con los demás. La aceptación personal no se trata de ser perfecto, sino de entender que



nuestras imperfecciones son parte integral de lo que nos hace seres únicos. Con cada experiencia de aceptación, vamos construyendo una versión más genuina de nosotros mismos.

Además, Mara menciona que el camino hacia la aceptación personal puede estar lleno de obstáculos, como el miedo al qué dirán. Sin embargo, resalta que este miedo a menudo es infundado y que la libertad personal que se experimenta al aceptarnos tal y como somos es invaluable. Al final del capítulo, invita a sus lectores a un ejercicio de reflexión: crear una lista de características que valoran de sí mismos, por más simples que sean. Este acto de reconocimiento y aprecio hacia uno mismo sienta las bases para un amor propio duradero.

Así, Jiménez nos deja con la idea de que el autoconocimiento y la aceptación personal son procesos continuos. A medida que evolucionamos, es crucial recordar que cada paso que damos hacia el entendimiento de nosotros mismos es un paso hacia una vida más plena y auténtica. Sin duda, este primer capítulo establece el tono para el resto del libro, enfatizando la necesidad de ser honesto con uno mismo como el primer paso hacia un estado de bienestar auténtico.



2. Capítulo 2: La importancia de abrazar nuestras imperfecciones únicas

En un mundo que a menudo nos bombardea con estándares de belleza y éxito inalcanzables, es fundamental reconocer y aceptar nuestras imperfecciones. Este capítulo se centra en la idea de que nuestras características únicas, a menudo vistas como defectos o limitaciones, en realidad son lo que nos hace auténticos y especiales. Mara Jiménez nos invita a mirar dentro de nosotros mismos y a celebrar las peculiaridades que cada uno posee.

Abrazar nuestras imperfecciones significa reconfigurar nuestra perspectiva. En lugar de ver lo que consideramos errores o fallas, debemos aprender a valorar nuestras vivencias y experiencias que nos han moldeado. Cada cicatriz, cada inseguridad, forma parte de nuestra historia personal, y apreciarlas puede llevarnos a un nivel más profundo de autocomprensión y amor propio. Este proceso no es sencillo, pero es esencial para nuestro crecimiento emocional y espiritual.

Jiménez comparte diversas reflexiones que resaltan la belleza de lo imperfecto, abordando cómo la cultura del «perfecto» puede ser opresiva y deshumanizante. En lugar de vivir bajo la presión de ser alguien que no somos, el autor nos anima a abrazarnos tal como somos. La autenticidad nace cuando decidimos dejar de lado las comparaciones y las expectativas



ajenas, permitiéndonos ser fieles a nuestra esencia.

A lo largo del capítulo, se presentan ejemplos inspiradores de personas que han transformado sus percepciones sobre sí mismas. Estas historias de valentía resaltan la liberación que viene con la aceptación, mostrando que la vulnerabilidad puede ser una poderosa fuente de fuerza. Al abrirnos sobre nuestras imperfecciones, a menudo encontramos que no estamos solos y que otros se sienten igualmente vulnerables. Esta conexión puede causar un efecto positivo, fomentando un sentido de comunidad y apoyo.

El capítulo concluye con una reflexión sobre cómo el acto de abrazar nuestras imperfecciones puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y en nuestras relaciones. La capacidad de mostrarnos tal como somos promueve una mayor empatía, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás, creando un espacio en el que todos se sienten aceptados. Al final, Mara Jiménez nos recuerda que cada uno de nosotros es único y que nuestras imperfecciones son, de hecho, nuestras mayores fortalezas.



3. Capítulo 3: Estrategias prácticas para superar la ansiedad y el estrés diario

En este capítulo, Mara Jiménez nos presenta una serie de estrategias prácticas diseñadas para ayudarnos a enfrentar la ansiedad y el estrés que forman parte de nuestra vida diaria. Reconociendo que estos sentimientos son comunes y comprensibles, la autora aboga por la búsqueda de herramientas que promuevan el bienestar emocional y mental.

Una de las primeras estrategias que se aborda es la ****respiración consciente****. Mara sugiere dedicar unos minutos al día a ejercicios de respiración profunda. Esto no solo permite calmar la mente, sino también regular las emociones. La respiración abdominal es especialmente beneficiosa, ya que al inhalar y exhalar lentamente, se envía un mensaje de calma al cuerpo, ayudando a disminuir los niveles de ansiedad.

A continuación, se enfatiza la ****importancia de la actividad física****. La autora explica cómo el ejercicio libera endorfinas, que son hormonas capaces de mejorar nuestro estado de ánimo. No es necesario realizar largas sesiones; incluso una caminata de 20 a 30 minutos puede ser suficiente para liberar tensión y reducir el estrés. Mara resalta que encontrar una actividad que disfrutemos es clave, ya que esto facilitará que la integremos en nuestra rutina.



Otra herramienta poderosa que se menciona es la ****práctica de la gratitud****. Mara propone llevar un diario de gratitud donde anotemos diariamente tres cosas por las que estamos agradecidos. Este simple ejercicio puede cambiar nuestra perspectiva y ayudarnos a enfocarnos en lo positivo, disminuyendo así la ansiedad provocada por pensamientos negativos o preocupaciones constantes.

Además, la autora nos invita a ****establecer límites**** saludables en nuestras vidas. Saber decir 'no' y priorizar nuestras necesidades es fundamental para proteger nuestro bienestar emocional. Mara propone identificar aquellas áreas que nos generan más estrés y evaluar si vale la pena seguir comprometiéndose con ellas. Aprender a delegar responsabilidades, ya sea en el trabajo o en el hogar, también forma parte de esta estrategia.

Por último, se introduce el concepto de ****mindfulness o atención plena****. Mara explica que practicar mindfulness nos ayuda a estar presentes en el momento y a desarrollar una mayor conciencia de nuestros pensamientos y emociones. Esto se puede lograr a través de meditaciones guiadas, técnicas de escaneo corporal o simplemente prestando atención a nuestras actividades cotidianas con curiosidad y sin juicio.

Todas estas estrategias, a su vez, se apoyan en la importancia de crear una ****red de apoyo****. Mara recalca que compartir nuestras experiencias con



amigos, familiares o grupos de apoyo puede ser un factor fundamental en la gestión del estrés y la ansiedad. Tener un espacio donde podamos expresar lo que sentimos sin ser juzgados puede aliviar gran parte de la carga emocional que llevamos.

En resumen, en este capítulo, Mara Jiménez nos brinda herramientas concretas y accesibles para afrontar la ansiedad y el estrés. La clave está en la constancia y en encontrar lo que mejor funcione para cada uno de nosotros, recordando siempre que el cuidado de nuestra salud mental es un viaje que vale la pena emprender.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Capítulo 4: La conexión entre cuerpo y mente en el camino hacia el bienestar

El bienestar integral es un objetivo que todos persiguen, pero lo que a menudo se pasa por alto es la íntima relación entre el cuerpo y la mente. En este capítulo, se profundiza en cómo ambos aspectos de nuestra existencia están interconectados y cómo esta conexión puede ser un poderoso aliado en nuestro camino hacia el bienestar.

La mente es la que procesa nuestras experiencias, genera emociones e influye en nuestras decisiones. Por otro lado, el cuerpo es el vehículo que nos permite experimentar la vida, pero también refleja el estado de nuestra mente. Estrés, ansiedad y depresión pueden manifestarse físicamente a través de síntomas como tensión muscular, fatiga o problemas digestivos. Por lo tanto, mantener una salud mental no solo es fundamental para nuestra paz interior, sino también para nuestra salud física.

En este contexto, se exploran diversas prácticas que pueden ayudar a fortalecer esta conexión. La meditación y la atención plena (mindfulness) son herramientas poderosas que promueven la toma de conciencia sobre nuestros pensamientos y emociones mientras nos anclan en el presente. Al dedicar unos minutos diarios a la meditación, comenzamos a observar cómo nuestros patrones de pensamiento afectan a nuestro cuerpo y, a su vez, cómo la tensión física puede influir en nuestro estado emocional.



Además, la práctica de ejercicios físicos regulares juega un papel crucial en el bienestar integral. La actividad física no solo mejora la salud cardiovascular y la resistencia muscular, sino que también libera endorfinas, esos químicos naturales que generan sensaciones de felicidad. La conexión se torna evidente: al cuidar nuestro cuerpo, estamos nutriendo nuestra mente. Ejercicios como el yoga, que combinan movimiento, respiración y meditación, se convierten en un puente que facilita esta interrelación.

La alimentación también tiene un impacto significativo en nuestra salud mental. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes, beneficia nuestra función cognitiva y emocional. En este capítulo, se discuten alimentos que fomentan el bienestar mental, como los ricos en omega-3, antioxidantes y fibras. Adoptar hábitos alimentarios saludables se convierte, entonces, en un pilar fundamental no solo para el bienestar físico, sino también para la salud mental.

Por último, se resalta la importancia de rodearse de personas que promuevan un ambiente positivo y de apoyo. Las relaciones interpersonales tienen un impacto profundo en nuestro bienestar emocional y psicológico. Compartir experiencias, abrirse y recibir apoyo de los demás es parte fundamental de ese camino hacia la conexión cuerpo-mente, ya que el amor y la empatía refuerzan nuestro sentido de pertenencia y autovaloración.



Este capítulo invita a reflexionar sobre la sinergia que existe entre lo físico y lo mental, alentando a los lectores a adoptar prácticas que fortalezcan esta conexión. Entender que cuidar nuestro cuerpo es cuidar nuestra mente, y viceversa, es un paso esencial hacia un estilo de vida más equilibrado y pleno.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. Capítulo 5: Historias de transformación y el poder de la comunidad

En este capítulo, Mara Jiménez nos lleva a explorar el profundo impacto que la comunidad puede tener en nuestras historias de transformación personal. A través de una serie de relatos inspiradores, se revela cómo la conexión con otros no solo enriquece, sino que también potencia nuestro proceso de cambio.

Comienza con la conmovedora historia de Clara, una mujer que luchaba contra una profunda soledad y que encontró un refugio en un grupo de apoyo para el bienestar emocional. Clara, quien antes se sentía atrapada por sus miedos e inseguridades, relata cómo el simple acto de compartir su experiencia con otros la ayudó a desbloquear partes de sí misma que creía muertas. La empatía y el entendimiento que recibió de sus compañeros de grupo la impulsaron a abrazar su vulnerabilidad, lo que, a su vez, la llevó a comenzar un viaje hacia la autoaceptación.

Mara destaca la importancia de rodearse de personas que nos inspiren y que creen en nuestro potencial. Esta conexión humana actúa como un catalizador de cambio, donde cada historia compartida se convierte en un ladrillo más en la construcción de nuestra autoestima. El camino de transformación rara vez es un viaje solitario; al contrario, es en la comunidad donde encontramos motivación, resiliencia y apoyo incondicional.



En otra historia, el testimonio de Javier establece un poderoso ejemplo del papel que juega una comunidad activa en la superación de retos físicos. Javier era un apasionado del deporte, pero un accidente lo dejó con movilidad reducida. A través de un club deportivo inclusivo, encontró un entorno que no solo aceptaba sus limitaciones, sino que celebraba su esfuerzo y dedicación. Aquí, la comunidad no solo le brindó herramientas y recursos para su rehabilitación, sino que también le ofreció un sentido de pertenencia que revitalizó su espíritu. Con el apoyo de sus nuevos amigos, Javier no solo recuperó su pasión por el ejercicio, sino que también descubrió nuevas maneras de competir y disfrutar del deporte.

Mara enfatiza que las comunidades son como ecosistemas; cada miembro aporta una chispa única que puede encender la transformación en los demás. Este sentido de colectividad se traduce en acciones concretas: desde la creación de redes de apoyo hasta la organización de talleres grupales que fomenten el crecimiento personal. En estas células sociales, todos aprendemos a celebrar nuestras victorias, a llorar nuestras pérdidas y a mantenernos en pie en los días más difíciles.

El capítulo se cierra con un poderoso mensaje sobre cómo la vulnerabilidad de compartir nuestras luchas puede ser el puente que nos conecta y transforma. Mara nos invita a reflexionar sobre nuestras propias



comunidades: ¿Quiénes son esas personas que nos han respaldado en nuestras historias? ¿Cómo podemos servir de apoyo a otros en su propio viaje de cambio? En un mundo donde a menudo se glorifica el individualismo, este capítulo nos recuerda que el verdadero poder de la transformación reside en la unión y el apoyo mutuo, donde cada historia, por más pequeña que sea, trasciende y se convierte en parte de una narrativa colectiva de resiliencia y esperanza.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Capítulo 6: Cómo mantener la motivación y construir hábitos duraderos para el cambio

La motivación es un motor esencial en el proceso de cambio personal, pero mantenerla puede ser un desafío constante. En este capítulo, Mara Jiménez comparte estrategias efectivas que nos ayudarán a no solo encender esa chispa de motivación, sino también a cultivar hábitos duraderos que faciliten la transformación personal.

Primero, es crucial establecer un propósito claro. Conocer la razón detrás de nuestros objetivos es lo que proporciona la energía necesaria para seguir adelante, especialmente en los momentos de dificultad. Mara sugiere visualizarnos constantemente en el futuro que deseamos alcanzar, imaginando cómo nos sentiremos y cómo se verá nuestra vida. Este ejercicio de visualización puede ser un poderoso recordatorio de por qué comenzamos el viaje en primer lugar, ayudándonos a reavivar la motivación cuando la rutina se vuelve abrumadora.

A continuación, la importancia del establecimiento de metas realistas no puede ser subestimada. Mara nos anima a dividir nuestros objetivos en metas más pequeñas y alcanzables. Esto no solo hace que el proceso sea menos intimidante, sino que cada logro, por pequeño que sea, se convierte en una inyección de motivación. Celebrar estas pequeñas victorias alimenta nuestra confianza y nos empuja a seguir adelante, fomentando un ciclo positivo de



esfuerzo y recompensa.

El apoyo social también juega un papel vital en la sostenibilidad de nuestras metas. Según Mara, rodearnos de personas que comparten nuestras aspiraciones o que alientan nuestro camino puede marcar una diferencia significativa. Esto puede ser a través de grupos de apoyo, amigos o familiares que nos mantengan responsables y nos provean del ánimo necesario en días oscuros. La conexión con otros facilita el intercambio de experiencias, útiles consejos y refuerzos positivos que son cruciales en nuestro viaje hacia el cambio duradero.

Además, es fundamental desarrollar una mentalidad de crecimiento. Esto implica entender que los contratiempos forman parte del proceso de aprendizaje. Mara enfatiza la idea de que cada error o fracaso es una oportunidad para crecer y mejorar. Al adoptar esta mentalidad, somos menos propensos a desanimarnos y más dispuestos a perseverar ante las dificultades.

Otro aspecto que Mara destaca es la necesidad de establecer rutinas. Los hábitos son más fáciles de mantener cuando se integran en nuestra vida diaria de manera natural. Crear un horario o una serie de rituales que se sigan cada día puede ayudar a solidificar esos hábitos deseados. Por ejemplo, si el objetivo es hacer ejercicio, establecer un horario fijo para ello puede hacerlo



más accesible y menos susceptible a las distracciones.

Finalmente, recordar que el cambio es un trabajo continuo es la clave para mantener la motivación a largo plazo. La autora nos recuerda que no se trata solo de alcanzar un objetivo final, sino de adoptar una mentalidad orientada hacia el crecimiento constante. Cada día brinda la oportunidad de mejorar y acercarse más a nuestros sueños y aspiraciones, lo que hace que el camino sea enriquecedor en sí mismo.

En conclusión, mantener la motivación y construir hábitos duraderos para el cambio no es un camino directo ni simple, pero con las herramientas adecuadas como una clara comprensión de nuestros propósitos, el apoyo de otros, el cultivo de rutinas, y una mentalidad de crecimiento, se vuelve mucho más accesible. Con la guía de Mara, podemos aprender a navegar este viaje con determinación y optimismo, sabiendo que cada paso cuenta en nuestra transformación personal.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de Mas Yo Que Nunca

1. "Si no te arriesgas, no ganas; si no ganas, no aprendes."
2. "Eres más fuerte de lo que crees, pero a veces necesitas recordártelo."
3. "La vida está llena de desafíos, pero cada uno es una oportunidad para crecer."
4. "No dejes que el miedo controle tus decisiones; la valentía se encuentra en seguir adelante a pesar de él."
5. "Tu historia no está escrita; cada día es una nueva página en la que puedes decidir qué contar."





Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar

