

# Donde empiezo yo



Marie Pouvet

# DONDE EMPIEZO YO

Marie Pouvet®

© 2025 – Todos los derechos reservados

---

## Introducción

Este mini-book no pretende enseñar nada, ni ordenar el mundo, ni ofrecer fórmulas para la felicidad. Son apenas seis relatos breves, escritos como quien enciende una vela en medio de una habitación en penumbra: no para iluminarlo todo, sino para crear un espacio donde el alma pueda respirar.

Cada capítulo es un instante, una escena íntima, un gesto sencillo. Historias cortas nacidas para acompañar, no para explicar.

Son cuentos para bajar el ritmo, para mirar hacia dentro sin prisa, para recordar que muchas veces el bienestar llega en forma de susurro y no de terremoto.

Si alguno de estos textos logra que descanses unos segundos dentro de ti, que inhales un poco más profundo o que sientas que no estás sola en tu propio camino... entonces este mini-libro habrá cumplido su propósito.

Que estas páginas te abracen.

Que te alivien.

Que te devuelvan, aunque sea por un momento, al lugar donde todo comienza: **tú**.

Marie Pouvet®

---

## 1 — EL ECO INTERIOR

Despertó antes del alba sin saber muy bien por qué. No había alarma, ni cita, ni obligación pendiente. Solo esa sensación extraña de que algo la llamaba desde un lugar que no podía señalar con el dedo. El cielo, detrás de la ventana, era todavía un azul espeso, casi negro, y la casa tenía ese silencio denso de las horas en las que nadie debería estar despierto.

Se quedó unos segundos inmóvil, escuchando. No había ruidos. Ni coches, ni voces en el pasillo, ni pasos de vecinos tras la pared. Y, aun así, algo vibraba. No fuera, sino dentro de ella. Una especie de eco, un murmullo que no alcanzaba a convertirse en palabras, pero que estaba ahí, insistente, como quien toca a la puerta con una paciencia infinita.

Se sentó al borde de la cama con la sensación de que, si volvía a dormirse, estaría

traicionando algo importante. No sabía qué. No sabía a quién. Solo sabía que estaba cansada de ignorar esa voz tenue que aparecía en los momentos más inverosímiles: en medio de una reunión, mientras lavaba los platos, al mirar fijamente por la ventana del autobús. Una voz que no la acusaba ni la juzgaba, solo repetía una y otra vez, con un tono suave: **“Vuelve.”**

Había pasado demasiados años huyendo de sí misma sin siquiera darse cuenta. Huyendo a través de agendas llenas, de mensajes por responder, de listas de tareas interminables. Siempre había algo urgente: un correo, una compra, una conversación pendiente... Cualquier cosa parecía más importante que sentarse a preguntar: “¿Cómo estoy de verdad? ¿Qué necesito de mí?”

Se frotó el rostro con las manos, todavía hinchado de sueño, y notó un cansancio que no era físico. No se resolvía con dormir más, ni con vacaciones, ni con cambiar de trabajo. Era un cansancio del alma, como si hubiese vivido años en habitaciones prestadas sin volver jamás a su propio hogar interior.

Respiró hondo, intentando acompasar esa respiración con el eco que sentía dentro. Al principio le resultó incómodo. No estaba acostumbrada a escucharse de verdad. Su diálogo interno solía ser una sucesión de reproches discretos: “deberías haber hecho más”, “esto lo podrías haber hecho mejor”, “no te distraigas”, “no seas tan sensible”. Pero aquella mañana, algo en ella decidió que ya había tenido suficiente de eso.

Se llevó una mano al pecho, como si pudiera sostener desde fuera lo que le dolía dentro. Y allí, apoyada en el borde de la cama, comprendió algo sencillo y radical: hacía demasiado que no se trataba con amor. Había sido exigente, disciplinada, eficiente. Había sido responsable, resolutiva, fuerte. Había sostenido mundos enteros. Pero amor... amor hacia sí misma... de eso no recordaba cuándo fue la última vez que se lo ofreció sin condiciones.

El eco interior pareció volverse más claro: **“Vuelve a mí.”**

No era una orden. Era una invitación. Una puerta entreabierta. Una luz encendida en algún lugar de su propia casa interna, esperando a que ella tuviera el valor de cruzar el umbral.

Se levantó despacio y caminó hasta la ventana. El cielo empezaba a aclararse por el horizonte. No había todavía colores naranjas ni rosas, solo una línea más clara, como un suspiro de luz anunciando que pronto algo nuevo comenzaría. Se dio cuenta de que esa franja pálida en el cielo se parecía mucho a lo que sentía por dentro: todavía no era amanecer, pero ya no era noche.

Se preguntó en qué momento se había perdido de sí misma. No había una fecha exacta, un día concreto donde todo se hubiese roto. Era más bien una acumulación

de pequeños abandonos: decir “sí” cuando quería decir “no”, quedarse cuando quería irse, callar cuando algo dentro gritaba en silencio. Cada vez que se traicionaba un poco, algo de ella se alejaba. Y ahora, ese algo la estaba llamando de vuelta.

Recordó que, de niña, solía despertarse temprano para ver salir el sol. Lo hacía en silencio, para no despertar a nadie. Se sentaba en el alféizar y esperaba, con una fe absoluta, a que el cielo se llenara de colores. Era uno de sus rituales preferidos. De adulta, había dejado de hacerlo. No había tiempo para esas cosas, se repetía. La vida “real” la esperaba.

Pero esa madrugada, sin proponérselo, se encontró otra vez en la misma escena: ella, el cielo, el silencio. Y algo viejo y verdadero despertando en su interior.

No iba a resolver toda su vida en una mañana. Lo sabía. Pero también sabía que los grandes viajes empiezan con decisiones aparentemente pequeñas. Y tal vez, la decisión de esa mañana era esta: no volver a darse la espalda.

—Estoy aquí —susurró, sin saber muy bien a quién le hablaba—. No sé cómo se hace, pero quiero volver.

No hubo truenos, ni luces milagrosas, ni respuestas espectaculares. Solo un leve alivio. Como si alguna parte de ella, la que llevaba años esperando, sonriera por fin al oírla.

Se quedó allí de pie, mirando cómo el cielo se abría poco a poco. Sintió miedo y esperanza al mismo tiempo. Miedo de descubrir todo lo que había dejado sin atender dentro de sí. Esperanza de que, quizás, todavía estuviera a tiempo de aprender a amarse de una forma nueva.

El eco interior volvió a sonar, esta vez más suave, más cálido, casi como una caricia: **“No llegas tarde. Llegas ahora.”**

Y con esa frase resonando en el pecho, entendió que su vida no necesitaba una revolución estruendosa, sino un regreso. Una vuelta paciente, sincera, profunda, hacia el lugar del que llevaba tanto tiempo ausente: ella misma.

Allí, en ese primer amanecer consciente, comenzó el camino.

No hacia otro sitio.

No hacia otra persona.

Sino hacia el único lugar donde, en realidad, podía empezar todo: dentro de su propio corazón.

---

## 2 — EL PACTO DEL ESPEJO

Durante días, la imagen de aquel amanecer la acompañó como una fotografía invisible pegada al interior de sus párpados. Cada vez que cerraba los ojos, volvía a ver la línea clara en el horizonte, la promesa de luz abriéndose paso, el susurro interno diciendo “no llegas tarde”. Y aunque la rutina siguió siendo la misma — trabajo, mensajes, tareas, responsabilidades—, algo en el fondo ya no encajaba del mismo modo.

Empezó a notar con más nitidez los momentos en los que se abandonaba a sí misma. Ese “no pasa nada, ya descansaré otro día”, cuando el cuerpo pedía pauta. Ese “no quiero conflicto, así que mejor digo que sí”, cuando el alma gritaba que no. Ese “no es para tanto”, cuando en realidad llevaba semanas sosteniendo el peso del mundo en los hombros.

Una tarde, al llegar a casa, se miró en el espejo del baño casi por accidente. No fue un gesto consciente. Simplemente levantó la cabeza y se encontró con sus propios ojos. Algo en esa mirada la detuvo. No era la forma del rostro, ni las pequeñas líneas nuevas alrededor de los ojos, ni el cansancio. Era otra cosa. Una especie de tristeza antigua, demasiado acostumbrada a no ser llamada por su nombre.

Se quedó quieta. No apartó la vista. Y en ese acto sencillo, como quien mira a alguien a quien no ve de verdad desde hace mucho tiempo, algo se quebró por dentro. No en forma de drama, sino como un cristal que, al fin, deja de sostener una imagen distorsionada.

—Lo siento —susurró, apenas moviendo los labios.

No sabía exactamente por qué se disculpaba, pero la frase salió sola. Lo siento por todos los “después” que nunca llegaron. Por todas las veces que se eligió la última en su propia lista. Por cada crítica interna desmedida. Por cada abrazo que no se dio. Por cada “no puedo más” que se tragó en silencio.

Una lágrima le resbaló por la mejilla. No era un llanto desbordado, sino una simple gota que llevaba años haciendo cola detrás de otras emociones silenciadas. Se la dejó caer, sin limpiarla inmediatamente. Quiso sentirla. Quiso darse el permiso de estar allí, frente a sí misma, sin disfraz, sin prisa, sin explicación racional que lo ordenara todo.

Por primera vez en mucho tiempo, no se miró buscando fallos. No se dijo “deberías verte mejor”, ni “tienes que cambiar esto o aquello”. Solo se observó con la curiosidad de quien reencuentra a alguien que fue importante y, por alguna razón, se dejó de visitar.

Recordó que de niña jugaba con su reflejo. Hacía muecas, inventaba diálogos, se sonreía a sí misma como si en el otro lado del espejo viviera una amiga secreta. Con los años, el espejo se fue llenando de juicios: demasiado esto, poco de aquello,

aquí hay que corregir, allí no estás a la altura. La amiga secreta se convirtió en crítica severa.

Ese día, decidió hacer algo diferente.

Inspiró hondo y habló en voz baja, mirándose a los ojos:

—No sé cómo se hace esto, pero quiero empezar de nuevo contigo.

Le pareció un poco ridículo, pero no apartó la mirada. Sintió una mezcla extraña de vergüenza y alivio. Como si se estuviera declarando a alguien que la había amado en silencio desde siempre.

—Te he pedido demasiado —continuó—. Te he exigido ser fuerte cuando estabas rota. Te he llamado exagerada cuando estabas herida. Te he negado descanso, placer, ternura. Te he pedido que seas perfecta para que otros no se molesten. Y aun así... has seguido aquí.

El silencio del baño se volvió un aliado. No había nadie escuchando, nadie opinando, nadie interrumpiendo. Solo ella y su reflejo, sosteniéndose mutuamente.

—No puedo prometer que no me equivoque —dijo—. Pero sí puedo prometer algo: voy a intentarlo de verdad. Voy a empezar a tratarte como trataría a alguien a quien amo.

No sonaba a afirmación grandilocuente. Sonaba a pacto íntimo. A acuerdo silencioso que, aunque nadie más supiera, cambiaría poco a poco la forma en la que caminaba por el mundo.

Ese pacto no se concretó en una lista perfecta de nuevos hábitos, ni en un plan de transformación radical. Se tradujo en gestos pequeños: cerrar el ordenador diez minutos antes para respirar en silencio; decir “no” a una invitación cuando estaba agotada; permitirse una siesta sin culpa; comer algo que le gustara de verdad, sentada y sin prisas; sostener su propio rostro entre las manos y repetir, aunque al principio le sonara raro: “estoy contigo”.

El espejo, testigo discreto, la acompañó en ese proceso. Hubo días en los que volvió a repetirse viejos juicios, y otros en los que simplemente se guiñaba un ojo al pasar, como quien comparte un secreto. Lo importante era que ya no pasaba frente a él sin verse. Había recuperado el acto de mirarse de verdad.

En una de esas noches, mientras se lavaba los dientes, se sorprendió sonriendo sin motivo aparente. No era una sonrisa de euforia, ni de logro. Era una sonrisa tranquila, como quien por fin empieza a sentirse menos extraña en su propia casa.

Comprendió que amarse no era un estado al que se llegaba de golpe, sino un camino compuesto por muchos pequeños pactos. Y que cada vez que honraba uno, el eco interno se volvía más amable, menos urgente, más compañero.

El espejo, que durante años había sido un juez implacable, se estaba convirtiendo de nuevo en lo que había sido en su infancia: un puente. Un lugar donde verse y reconocerse, no para corregirse, sino para sostenerse.

Y aunque el mundo de afuera seguía igual —con sus prisas, sus exigencias, sus demandas—, algo adentro había cambiado de dirección. Ya no corría para huir de sí misma. Poco a poco, comenzaba a correr hacia ella.

---

### **3 — EL MUNDO QUE RESPIRA**

Empezó a caminar más. No como ejercicio planificado, con pasos contados y metas de aplicaciones, sino como una necesidad de escuchar el mundo de otra manera. Descubrió que, cuando la mente estaba saturada, el cuerpo pedía movimiento. Y cuando el cuerpo se movía, algo dentro se ordenaba solo.

Una tarde eligió un camino distinto al que siempre tomaba. En lugar de ir por la avenida ruidosa, giró hacia una calle donde los árboles se inclinaban ligeramente sobre la acera, como si quisieran conversar con quien pasaba por allí. El aire olía a tierra reciente, como si hubiera llovido hace poco o como si el día estuviera a punto de renovarse.

Mientras caminaba, empezó a notar cosas que antes le pasaban desapercibidas: el sonido irregular de sus pasos, el viento rozando las hojas, el canto tímido de un pájaro escondido en alguna rama. Era como si el mundo tuviera su propia respiración, un ritmo que no se veía pero que se sentía si una bajaba la velocidad.

Se detuvo frente a un árbol alto, de tronco robusto y corteza rugosa. Le pareció, por un momento, que aquel árbol era una especie de antiguo guardián, testigo silencioso de miles de historias. Apoyó la mano en el tronco, sin pensarlo demasiado. La madera estaba fría, pero no distante. Había en ella una firmeza que le inspiró una calma inmediata.

Pensó en cómo había tratado su propio cuerpo durante años: exigiéndole que respondiera, que siguiera, que produjera, sin preguntarle qué necesitaba. Y de pronto, aquella comparación le pareció evidente: ella había intentado ser tronco sin raíces, sombra sin sol, fruto sin descanso.

Se quedó allí unos minutos, respirando con el árbol. Inspiraba, y en su mente imaginaba que el árbol también lo hacía. Exhalaba, y sentía que algo se aligeraba en su pecho. No estaba segura de si el árbol la escuchaba, pero comprendió que lo importante era que por fin estaba dispuesta a escuchar la vida que la rodeaba.

Mientras reanudaba la caminata, una idea se abrió paso con suavidad: así como ella influía en el mundo con sus actos, el mundo también la influía, la sostenía, la acompañaba. No estaba separada de la Tierra, ni del cielo, ni de los otros seres vivos. Era parte de una red más grande que se movía al compás de algo que no se veía, pero se sentía.

Recordó las veces en las que, agotada, había dicho “necesito aire”, como si el aire fuese un recurso externo al que acceder a ratos. Ahora entendía que el aire no era solo el oxígeno que entraba en sus pulmones, sino también la forma en que su mente se daba permiso para detenerse, soltar y dejar entrar algo nuevo.

Se preguntó cuántas veces había llenado su casa de ruido sin necesidad: pantallas encendidas sin ser miradas, notificaciones constantes, conversaciones superficiales que solo buscaban tapar un silencio incómodo. Y pensó en cómo sería su vida si empezara a darle a su entorno la misma atención que deseaba darse a sí misma.

Esa tarde, al llegar a casa, abrió las ventanas de par en par. Dejó que el aire circulara, que el ruido lejano de la calle se mezclara con una brisa suave que traía olor a hojas húmedas. Se sentó en el suelo del salón, sin música, sin móvil, sin nada. Solo ella, su respiración y el mundo colándose por las rendijas.

Sintió, por un momento, que el planeta entero estaba respirando con ella. Cada inhalación era también el suspiro de algún bosque lejano. Cada exhalación era un pequeño regalo hacia la atmósfera, una forma humilde de decir “estoy aquí, también formo parte”.

Comprendió entonces que cuidarse a sí misma no era un acto aislado ni egoísta. Cuando ella se daba paz, cuando decidía no alimentar el ruido innecesario, cuando elegía caminar en lugar de explotar, también estaba aportando algo al tejido invisible que nos une a todos. Su calma no solo la beneficiaba a ella; se convertía en un espacio más amable para quienes la rodeaban, para los lugares que habitaba, para los encuentros que tenía.

Mientras el atardecer teñía las paredes con un tono anaranjado suave, se hizo una promesa silenciosa: trataría de vivir de una forma que beneficiara también al mundo que la sostenía. Consumir con más conciencia. Generar menos basura cuando fuera posible. Respetar los ritmos de su cuerpo y, al mismo tiempo, los ritmos de la Tierra.

No se trataba de ser perfecta ni de llevar un manual impoluto de “vida sostenible”. Se trataba de recordar, cada día, que no estaba sola caminando sobre una piedra perdida en el vacío. Estaba danzando, junto con millones de seres visibles e invisibles, sobre un planeta vivo.

Y tal vez, pensó, la forma más sencilla de honrar esa danza era empezar por algo muy simple: respirar con más presencia. Dejar que cada inhalación le recordara que estaba conectada a todo. Que el mundo respiraba con ella. Y que, en esa respiración compartida, ya había un acto de amor.

---

#### 4 — ACCIONES QUE VIAJAN

Empezó a notar que algunos de sus gestos —los más pequeños, los más sencillos— provocaban efectos que no podía medir. Al principio, pensó que eran coincidencias. Luego, descubrió que había algo más profundo: una especie de hilo invisible que unía sus actos con lugares y personas que nunca vería.

Una mañana, mientras esperaba su turno en la panadería, vio a una mujer mayor luchando por sostener una bolsa demasiado pesada. No pensó. No calculó. No evaluó si tenía tiempo. Simplemente se acercó y le ofreció ayuda. La mujer levantó la vista con un agradecimiento tan puro que la conmovió. No hablaron más de un par de frases, pero algo en ese instante la acompañó todo el día, como un perfume suave que se queda pegado a la memoria.

Horas después, mientras caminaba de regreso a casa, se preguntó por qué gestos tan simples tenían un impacto tan grande dentro de ella. Tal vez no se trataba solo de ayudar a otros, sino de recordarse a sí misma el tipo de persona que quería ser: alguien que elige la bondad incluso cuando nadie la está mirando.

Ese día, decidió hacer un pequeño experimento. Se propuso multiplicar esos gestos diminutos, pero con intención: preparar una taza de té pensando en alguien que amaba; enviar un mensaje sincero a una amiga con quien hacía meses no hablaba; sonreírle al repartidor sin prisa, como si ese saludo fuese importante; agradecer de verdad al cajero del supermercado; sostener la puerta para alguien sin mirar el reloj.

No buscó aplausos ni reacciones. No esperaba devoluciones. Y precisamente por eso descubrió su magia.

Cada vez que hacía algo amable, sentía que algo dentro de ella se abría un poco. No era espectacular, ni dramático, ni transformador de inmediato. Pero era como encender pequeñas luces internas que iluminaban su propio camino.

Una tarde, mientras volvía caminando por la calle, encontró en el suelo una nota escrita a mano. Decía: *“Gracias por tu paciencia hoy. Hiciste mi jornada más ligera.”* No estaba dirigida a nadie en particular. No tenía nombre. No sabía quién la había escrito ni a quién estaba destinada. Pero al leerla, sintió que aquellas palabras también la alcanzaban. No porque fueran para ella, sino porque le recordaban algo esencial: las acciones viajan, incluso cuando no lo sabemos.

Empezó a entender que el mundo no se dividía entre grandes gestos heroicos y pequeñas acciones irrelevantes. A veces, una palabra suave podía detener una tormenta interna en alguien. A veces, un silencio respetuoso era el mayor acto de amor. A veces, simplemente escuchar sin interrumpir era más valioso que cualquier consejo brillante.

Recordó entonces la frase que se repetía desde hacía semanas: “Vuelve a casa”. Comprendió que parte de ese regreso consistía en actuar desde su esencia, no desde la prisa, ni desde la exigencia, ni desde el miedo al juicio. Actuar desde el corazón en lo cotidiano. Sin escenario. Sin público. Sin premio.

Una noche, antes de dormir, escribió en su cuaderno tres palabras que había descubierto en ese proceso:

**Tus gestos hablan.**

**Viajan.**

**Y regresan convertidos en luz.**

Cerró el cuaderno despacio, sintiendo que la cadena era real: lo que hacía con amor no terminaba en ella; se extendía hacia otros y luego, de alguna manera misteriosa, volvía transformado.

No necesitaba comprobarlo.

Le bastaba sentirlo.

Por primera vez en mucho tiempo, se durmió con la certeza tranquila de que, aunque avanzara despacio, estaba caminando en la dirección correcta.

---

## **5 — EXTENDER LA LUZ**

Había imaginado durante años que ofrecer luz a los demás significaba dar todo de sí, incluso cuando estaba agotada. Confundió generosidad con sacrificio. Confundió entrega con abandono propio. Y un día despertó vacía, sin entender por qué hacerlo todo bien se sentía tan mal.

Ahora, desde este nuevo lugar, empezó a ver las cosas con más claridad.

Descubrió que la luz que se extiende sin destruirte es la que nace cuando primero te atiendes a ti.

No esa autosuficiencia rígida, sino un cuidado amable, constante, honesto.

Una mañana, mientras preparaba café, se sorprendió disfrutando de la quietud. No estaba pensando en lo que debía hacer después ni en la lista interminable del día. Estaba, simplemente, ahí. Presente. Sosteniendo su taza como quien sostiene algo sagrado.

Y fue en ese momento cuando lo entendió: cuando ella estaba en paz, su energía se volvía más suave. Sus palabras tenían menos filo. Su presencia dejaba de ser tensa. No necesitaba esforzarse para ser luz; la luz emergía sola.

Lo comprobó al conversar con una amiga que atravesaba un momento difícil. Antes, habría intentado resolverle todo, ofrecer soluciones, cargar con el peso emocional como si fuera suyo. Esa vez, en cambio, se limitó a escuchar. A estar. A acompañar sin invadir.

Y la amiga, al despedirse, le dijo algo que la dejó pensando todo el día:

—Contigo se respira mejor.

No le dijo “me ayudaste a resolverlo”.

No le dijo “hiciste algo enorme”.

Le dijo “se respira mejor”.

Y eso lo cambió todo.

Comprendió que extender la luz no era iluminar el camino de otros con un reflector que la dejara sin energía. Era, más bien, convertirse en una presencia que no asfixia, que no exige, que no empuja. Una presencia que invita. Que abre espacio. Que no se diluye ni se sacrifica, sino que acompaña.

Con el tiempo, empezó a notar que sus vínculos también cambiaban. Dejó de acercarse a quienes solo buscaban absorber su energía. Empezó a poner límites suaves, pero firmes. Y lejos de alejarla de los demás, la acercó a quienes podían relacionarse con ella desde un lugar más sano.

Descubrió que:

Un “no” a tiempo también es amor.

Un límite claro también es ternura.

Un descanso también es una forma de cuidar.

Una retirada honesta también es luz.

Cuanto más se cuidaba, más natural se volvía compartir. No porque tuviera obligación de hacerlo, sino porque sentía abundancia interna. Ya no entregaba desde la carencia, sino desde el equilibrio.

Una noche, mirando por la ventana cómo las luces de la ciudad titilaban como pequeños faros, pensó que cada persona era, en realidad, una lámpara. Algunas brillaban fuerte, pero se apagaban rápido. Otras necesitaban tiempo para encenderse. Y algunas —las que habían aprendido a cuidarse— sostenían una luz suave, firme, constante.

Ella quería ser de esas últimas.  
No una llama espectacular que quemaba todo a su paso.  
Sino una luz serena que no se apaga con el viento.

Y así, sin esfuerzo, empezó a extender su luz hacia los demás.  
No haciendo más.  
Sino siendo más ella.  
Más presente.  
Más honesta.

---

## 6 — EL REGRESO

No supo en qué momento exacto ocurrió, pero un día despertó sintiendo algo distinto. No era euforia, ni alivio, ni una epifanía deslumbrante. Era algo más silencioso, más profundo: una sensación de hogar.

No hogar físico.  
No un lugar concreto.  
Era una certeza interna, tibia, casi humilde, que decía:  
**“Estoy aquí. Estoy conmigo. Ya no me busco fuera.”**

Ese día salió a caminar temprano, como había hecho tantas veces desde que comenzó este viaje. El aire tenía un olor fresco, como si el mundo también acabara de despertar. Mientras avanzaba, se dio cuenta de algo hermoso: ya no sentía que caminaba hacia ninguna parte. No había meta. No había urgencia. No había un mañana esperando ser conquistado.

Caminaba para acompañarse.

Pasó junto al árbol con el que había conectado semanas atrás y, sin pensarlo, apoyó la mano sobre el tronco. Esta vez, no estaba buscando respuestas. Estaba agradeciendo. Agradeciendo la paciencia del proceso. Agradeciendo las pequeñas señales. Agradeciendo no haberse rendido cuando todo parecía desordenado.

Agradeciendo haberse escuchado.

Mientras seguía el camino, pensó en sus vínculos, en las personas que habían entrado y salido de su vida, en los silencios que ahora ya no dolían, en las presencias que se habían vuelto más ligeras. Pensó en todo lo que había cambiado sin que el mundo a su alrededor notara la magnitud de lo que estaba pasando dentro de ella.

Y allí, bajo un cielo que empezaba a teñirse de oro, lo comprendió:

El verdadero regreso no era volver a quien había sido antes.

Era llegar, por fin, a quien estaba destinada a ser.

Miró sus manos, sus pasos, su respiración tranquila.

Miró el horizonte y pensó que, si pudiera hablarse a sí misma del pasado, le diría:

“No te preocupes tanto por llegar lejos.

Tu viaje más importante es hacia dentro.”

Ese pensamiento la envolvió con una ternura inesperada.

Comprendió que cuidarse, amarse y extender la luz eran capítulos de un mismo libro: el de aprender a regresar.

Regresar a su verdad.

A su intuición.

A su cuerpo.

A su alma.

A su centro.

Se sentó en un banco cercano y dejó que el sol le calentara la piel.

Sintió que algo dentro de ella, algo que había estado años en silencio, algo que respiraba ahora con amplitud.

Era como si todas las piezas que antes parecían dispersas se hubieran reunido en un mismo lugar.

No perfecto.

No definitivo.

Pero suyo.

Se dio cuenta de que no necesitaba que el mundo fuera distinto para sentirse bien.

Necesitaba estar en paz consigo misma para observar el mundo con otros ojos.

Ese era el regreso.

Ese era el punto de partida.

Ese era el lugar donde empezaba ella.

Cerró los ojos, respiró hondo y sonrió. Había vuelto a casa.

---

¡Hasta la próxima!

**Marie Pouvet®**

© 2025 – Todos los derechos reservados