

SILVIA BUESO  
DE DARLO TODO  
A PEDIR  
LO, QUE  
TE DÉ LA GANA

MUJERES  
EMPEDEI  
ERADAS

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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.

© del texto: Silvia Bueso, 2022  
<<https://silviabueso.com/>>

Primera edición: enero de 2022

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2915-9  
D. L.: B. 15.752-2021

Impresión: Gómez Aparicio  
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

*Para todas las mujeres empedradas que dan el paso  
valiente de pedir para lograr su vida soñada.*

## SI YO SOY UNA MUJER EMPEDIRADA, TÚ TAMBIÉN PUEDES SERLO

«Pedir es el acto más generoso del mundo» porque cuando somos generosas con nosotras mismas, aún somos más generosas con los demás. Si algo tenemos las mujeres, y que es universal por el condicionamiento de años y años de patriarcado, es nuestra infatigable capacidad de servicio, nuestra admirable capacidad de dar.

En otras palabras, las mujeres somos buenísimas dando y, en cambio, cuando se trata de pedir para nosotras, en ocasiones nos venimos abajo, nos sometemos a los deseos de otros o simplemente no nos atrevemos. Esa capacidad de dar no la hemos asumido por decreto ley. Es un comportamiento fruto de muchos años de educación y de factores externos que han influenciado en nuestra relación con la acción de pedir.

Soy madre, profesional, esposa, amiga, hermana, hija...Y cada día, a través de mi trabajo como conferenciante, formadora y mentora del método *El arte de pedir*, me relaciono con muchísimas mujeres y las ayudo a pedir lo que ellas quieren, combatiendo sus miedos y superando los escollos que se

## DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

encuentran en el camino. Y de tanto acompañar a mujeres a lograr la vida profesional y personal que desean, un día me dije a mí misma: «Este tema da para escribir un libro que aporte soluciones transformadoras y sea divertido y ameno». Pedir no tiene por qué ser una pesadilla.

**Con este libro, quiero que tú, mujer, consigas todo lo que te propongas y sobre todo te lo pases bien avanzando en cada paso firme que decidas dar.**

Si tienes ahora mismo este libro en tus manos, abrázalo fuerte y no lo sueltes. Es tu pasaporte para la vida que tanto anhelas. He escrito cada página para que disfrutes el apasionante viaje de alcanzar tus metas, con ejercicios, preguntas que te harán reflexionar y cachitos de historias reales de mujeres como tú. Estoy segura de que estas te proporcionarán ese impulso y ánimo para emprender tu viaje y alcanzar tus objetivos más ambiciosos.

Con este libro quiero darte un empujón suave, y también firme, para que pidas y alcances tus metas. Las mujeres somos más de dar y me pregunto cómo serían nuestras vidas si también pidiéramos, en la misma proporción. Me refiero a pedir lo que realmente nos interesa.

Puede que quieras pedir más tiempo para ti, para pintar o escribir un libro, o quizá demandes ayuda para mejorar tu alimentación y tu salud física y mental. Tal vez para gestionar conflictos que no sabes cómo manejar o para volver a encender la llama del amor en tu pareja o para encontrar una, o tal vez quieres perdonar para reconstruir una relación importante para ti. Sea lo que sea que te pidas, cuando das el valiente paso de pedir, le estás diciendo al mundo que te valoras y que aportas valor y, desde este generoso gesto, harás peticiones divinas para conseguir lo que te dé la puñetera gana, a la vez que crearás relaciones mágicas con las personas a quien pidas.

¡Fuera complejos y miserias!

Este libro es ese pellizco que necesitas para que tu vida tome el rumbo que elijas. Tu brújula será tu confianza en ti misma para pedir, sin sabotajes y sin dejarte sobornar por otros y por lo que desean para ti.

leyendo estas palabras puede que sientas peso sobre tus hombros y que te vengan a la cabeza todas las excusas, miedos y lamentos que tu mente construye para no enfrentarte a tus peticiones más temidas. Para pedir, pero sobre todo para lograr lo que pides, el primer paso es reconocer las losas que

## LO QUE ME PIDO AL ESCRIBIR ESTE LIBRO

tú misma te estás imponiendo o el lastre que has aceptado de tus entornos profesionales y personales. ¿Qué es lo que más pesa en tu mochila de vida y te impide formular con éxito tus peticiones?

Ahora no es momento para que te comas el tarro. Solo quiero que entiendas que es importante saber qué te frena a la hora de pedir, y la respuesta a esta pregunta es distinta en cada mujer.

Tal vez tu principal losa sea no creer en ti y tu baja autoestima hace que te entregues en cuerpo y alma a los demás para ganar su aprobación y ser la última en tu lista. O puede que tu exigencia por hacerlo todo perfecto en casa y en la oficina no te permita delegar y darte tiempo para cuidarte y reservar este masaje de pies que tanto mereces.

También puede que no verbalices lo que quieres y otras voces decidan por ti, desde su mejor intención, sobre cuestiones como el tipo de educación que das a tus hijos, sobre tu sexualidad, sobre el uso de tu tiempo libre, etcétera.

Te adelanto que el libro está pensado para ponerte las pilas, para que pases a la acción y pidas lo que quieres. Una vez conozcas los miedos y frenos que más entran en escena en tu vida, podrás darles carpetazo completando los ejercicios que he preparado para ti. Tus respuestas serán un faro en tu camino, en tu viaje, y te proporcionarán la claridad que necesitas para lograr tus objetivos.

He pasado muchas horas aconsejando a mujeres, de manera formal o informal, tomando un café, en una sesión de mentoraje, por teléfono o por casualidad tras una charla o una de mis clases. Todos estos años de trayectoria me han enseñado mucho y me han permitido vivir en persona el gozo y la transformación de todas esas mujeres que han hecho peticiones valientes y alineadas con sus metas más ambiciosas.

A estas mujeres las llamo: *mujeres empediradas*. Son aquellas que se toman en serio lo que quieren y lo dan todo para lograrlo, con esfuerzo y empeño. Son mujeres que se sitúan en el centro de su vida. Que han disfrutado y seguido el proceso que este libro recoge, paso a paso, sin saltarse como un saltamontes las fases para pedir.

Isabel es una madre divorciada, con dos hijos, que se dedica como profesional independiente al diseño. Cuando la conocí, estaba al límite. Le costaba mucho captar clientes, no lograba pasar tiempo de calidad con sus hijos y en ocasiones elegía relaciones de trabajo y personales que la lastraban

## DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

más que animarla. Isabel no creía en su talento, en sí misma, y se malvendía. En las mentorías subimos el volumen de su amor propio, escribimos todo lo que quería en su vida y lo que no, y fuimos trabajando cada uno de estos objetivos, uno tras otro, celebrando cada pequeño avance como un gran hito. Isabel fue ganando confianza en sí misma y los demás confiaron más en ella. Hoy Isabel es una mujer empedirada y ella lo sabe.

Revisamos juntas todos los objetivos que había alcanzado en apenas un año e Isabel lloró de emoción al saber que lo había conseguido con su don, persistencia y ganas.

Te preguntarás cómo fue mi viaje de mujer empedirada. Recuerdo muy bien el día que me convertí en una. Tenía unos dieciocho años y trabajaba como jueza de línea (los árbitros que dicen *out* bien fuerte cuando la pelota cae fuera de las líneas marcadas en la pista) de torneos de tenis nacionales e internacionales. El deporte era mi pasión y poder trabajar mientras estudiaba me permitía ver los mejores partidos desde la misma pista y ganar dinero con el que financiar mis viajes de verano. Siempre que llegaba el día de la final de un torneo, el coordinador de jueces de línea nos convocaba a todos y anunciaba los nombres de los que la arbitrarían. Era un día lleno de expectación.

Debido al auge de esta profesión, la Federación Española de Tenis creó la titulación oficial de juez de línea y yo me saqué el diploma. El coordinador anunció en voz alta a los jueces de línea de la final y, para mi sorpresa, en la lista de convocados no había ni una sola chica y, además, habían seleccionado a chicos que no tenían la titulación.

Me acerqué al coordinador y le hice la siguiente pregunta con claridad y contundencia: «¿Puedes explicarme el motivo por el que has descartado a chicas para ser jueces de línea de la final y has optado por chicos que no tienen la titulación? Te pido que reflexiones sobre lo que te digo y rectifiques tu decisión». Alcé la voz y cuestioné los criterios que se habían tenido en cuenta en la decisión. Para mi disgusto, esta no fue modificada aquel año, aunque en la siguiente edición del torneo valoró la titulación a la hora de elegir a los jueces de línea para la final.

Detrás de cada uno de los relatos recogidos en este libro, hay una historia de valentía, persistencia y superación para pedir y lograr metas soñadas. Nadie ha dicho que el camino sea fácil y en línea recta. Como he dicho al principio de esta introducción, si eres generosa contigo misma lo serás aún más con los

## LO QUE ME PIDO AL ESCRIBIR ESTE LIBRO

demás. Es decir, si consigues alcanzar tus sueños, tu capacidad de servicio se multiplicará. Si estás bien contigo misma al pedir, tu buena onda y tu satisfacción contagiarán a otras personas. Tu historia les inspirará a emprender el viaje de pedir con convicción y entendiendo que es un camino lleno de desafíos y de superación, al que puedes sumar aliados, un aprendizaje rico y un conocimiento sólido para aplicar a futuras peticiones y relaciones en tu vida.

Ser una mujer empedirada supone embarcarse en un viaje de transformación personal, lleno de subidas y bajadas. Es como una montaña rusa y también es un tránsito de transformación, colectivo y en plural. Tus acciones, tus conocimientos y tus aprendizajes trascenderán allí donde tú estés, y tu entorno, tanto profesional como personal y familiar, se verá beneficiado.

**Por lo tanto, pedir no es un acto egoísta que te permite lograr lo que más anhelas, sino un acto generoso por el que, además de conseguir lo que tanto mereces, multiplicas tu compromiso y dedicación para ayudar a los demás a conseguir sus sueños.**

Tras tantos años acompañando a mujeres, he llegado a la conclusión de que son 7 las piedras que nos frenan y desmotivan a la hora de pasar a la acción valiente de pedir. Cuando las leas, algunas te resonarán más que otras y seguro que las identificarás claramente. Incluso podrás pensar en situaciones concretas y en momentos de tu vida en que esa losa tomó el protagonismo.

Cuando las piedras son reconocidas y superadas, podemos avanzar en el viaje de la mujer empedirada y aplicar las 7 claves para pedir por esa boquita y conseguir tu meta deseada. Las 7 claves que te ayudarán a pasar a la acción. Para ponértelo bien fácil, te proporcionaré, además, ejercicios y herramientas útiles y prácticas, que puedes completar en el mismo libro, mi *librosolución* para ti.

No hay fórmula mágica que valga. Cada petición es distinta y está compuesta de peculiaridades que deberás tener en cuenta para enfrentarte a ella con coraje y entereza. Seguramente no lograrás lo que pides al primer intento, ni al segundo ni al tercero. Pedir supone trabajar la relación contigo misma y con los demás, aquellos a los que pides.

A veces sentirás que no avanzas en el proceso porque surgirán obstáculos más grandes de lo esperado, porque se activarán tus frenos o porque otros temas aparecerán en tu vida y modificarán tus prioridades. Este libro



## DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

está pensado para que des pasos hacia delante y pasos hacia atrás, a veces por circunstancias escogidas y otras por circunstancias impuestas, y para que entiendas que lo importante es que te centres en lo que depende de ti y anotes qué circunstancias se han de dar para crear el escenario idóneo para pedir.

El libro *Mujeres empediradas* es un viaje para que aprendas a pedir y a cumplir tus sueños, sintiéndote propietaria de tu vida y, por tanto, de tus peticiones y de su impacto en ti, en tu vida elegida y en tus relaciones. El libro relata el método *El arte de pedir* que yo misma he aprendido y aplicado en mi vida, y que he compartido con cientos y cientos de mujeres a las que he visto lograr sus retos más ambiciosos, superando dificultades de todo tipo y disfrutando la aventura apasionante de ser mujeres empediradas.

Tienes en tus manos un libro-solución. Así me gusta describirlo. Y tal solución no es el libro en sí. La solución eres tú. Comparto contigo el método *El arte de pedir* e incluyo herramientas, hago preguntas y comparto vivencias de mujeres que han sabido pedir con mucho arte y han alcanzado sus objetivos. Espero con todo mi corazón que estas historias de mujeres empediradas te inspiren y te den el chute de coraje para que pases a la acción. Más que un libro para tener en la mesita de noche de tu habitación, es uno de salón, allí donde suceden las conversaciones más trascendentes de tu vida, con gente que te escucha e impulsa, igual que tú las escuchas e impulsas.

Tu viaje está punto de empezar. Abraza el libro y siéntelo cerca. Yo estaré contigo, a tu lado. Sé que el trayecto estará lleno de emocionantes aventuras que te permitirán convertir tus piedras en claves para pedir como mujer empedirada que eres.