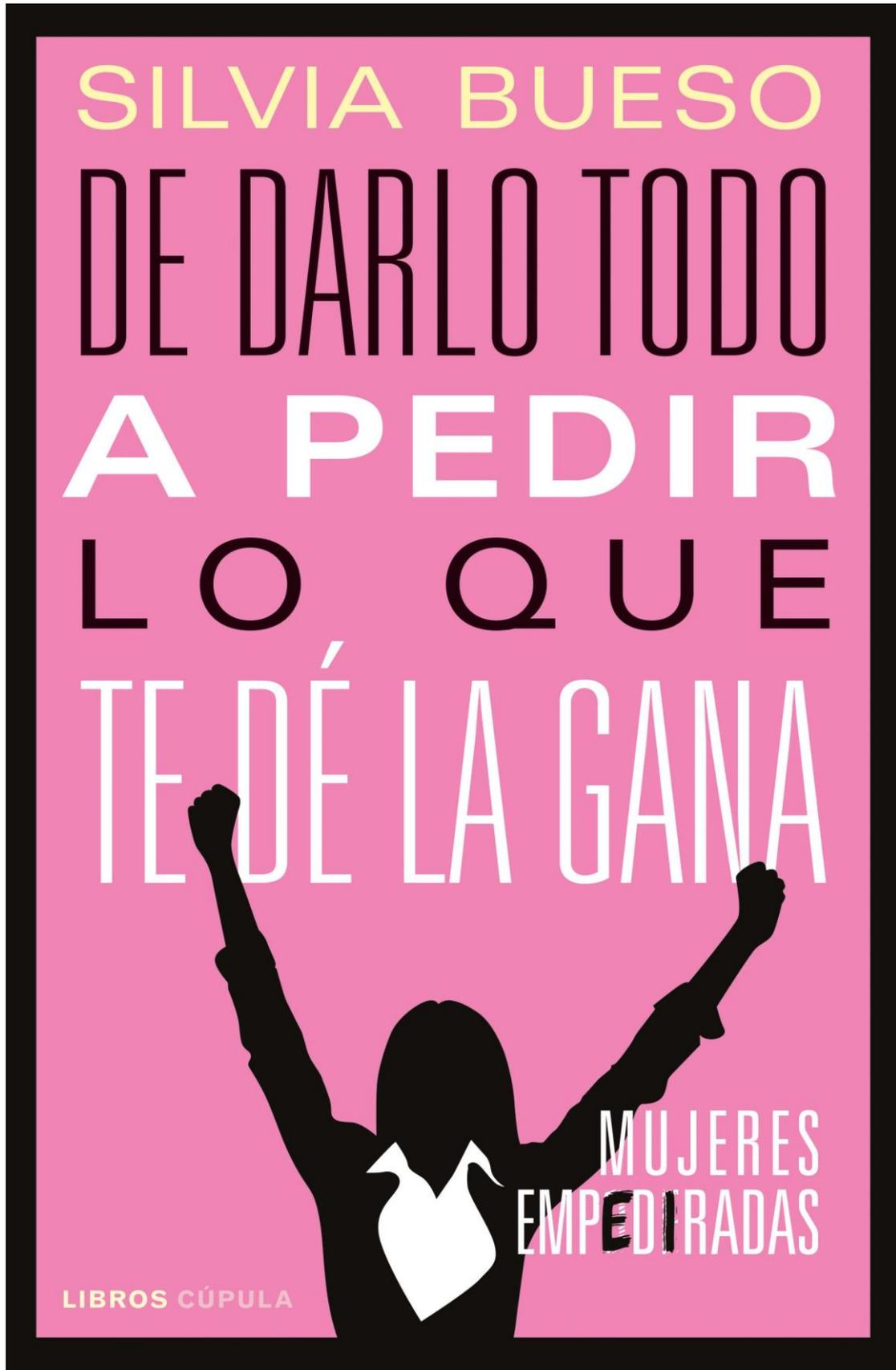


LIBROS CÚPULA



A la venta desde el 26 de enero de 2022

LIBROS CÚPULA

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA



 **Silvia
Bueso.**

¡Deja de dar y comienza a pedir! Un libro para que las mujeres consigan todo lo que pidan en cualquier ámbito de su vida

- Las mujeres somos buenísimas dando. Tenemos «asignada» una infatigable capacidad de servicio y, en cambio, cuando se trata de pedir para nosotras mismas, nos venimos abajo o simplemente no lo hacemos. ***De darlo todo a pedir lo que te dé la gana*** nació como **solución para enseñar a las mujeres a pedir lo que quieren en todos los ámbitos de su vida** —personal, laboral, familiar, sentimental...— **rompiendo con los estigmas** propios de la palabra «pedir», y sobre todo para disfrutar de cada petición **creando relaciones mágicas y de beneficio compartido**.
- Este libro no es otra cosa que **el pasaporte para la vida que tanto anhelas**, un apasionante viaje hasta alcanzar tus metas, con ejercicios, preguntas que te harán reflexionar y con testimonios de historias reales de mujeres como tú. Cada historia te dará ese **impulso y ánimo para emprender tu viaje y alcanzar tus objetivos** más ambiciosos.

¡Feliz viaje vital, mujer empedirada!



LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN, por la autora

«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 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».

«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**.

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.

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. 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**.

LIBROS CÚPULA

¡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.

¿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.

Este 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.**

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. **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. La solución eres tú.

En este libro 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.**

LIBROS CÚPULA

PENSAMIENTOS FELPUDO



Todos los humanos tenemos un mínimo de **60.000 pensamientos al día**. Gran parte de ellos son **negativos, duros y lastran en muchas ocasiones nuestras ganas de avanzar**, crecer y alcanzar lo que deseamos. Son lo que la autora llama «**pensamientos felpudo**» que te paralizan, te congelan, te encogen y te minusvaloran. Pensamientos que te colocan a la altura del recogedor

de la escoba y te machacan y machacan hasta impedirte y anularte por completo. **¡Te convierten en tu peor enemiga!**

Las mujeres tenemos una mayor predisposición y tendencia a mantener diálogos con nosotras mismas en un tono duro, hostil, perfeccionista y exigente. Son diálogos en los que te colocas a ti misma contra la pared con una crueldad y brutalidad de espanto para culparte, hacerte chiquita, despreciarte o airear tus debilidades y tus trapos más sucios. ¿Te suena? Eres lo que tu mente imagina y cree. Eres lo que te dices. Eres lo que tu emisora mental emite para ti. Me pregunto por qué nos cuesta tanto dejar de sintonizar para abandonar esos pensamientos felpudo que nos persiguen y persisten. **¿No sería más sencilla nuestra vida si nos echáramos más flores?**

SABER DECIR QUE NO

Si al recibir una petición sientes que tu respuesta es un NO como una casa, **dilo cuanto antes. Dilo rapidito. No te calles.** Sé clara en ese momento y expresa la negativa. **El silencio siempre se considera como un «sí»** y si este es para ti un «no» (no verbalizado), se convierte en lo que yo llamo un «sí» envenenado. Habrás dicho sí cuando querías decir no y el coste de esa decisión tendrá impacto sobre ti y sobre tu salud. Aquí tres de los muchos consejos que se ofrecen en el libro:

- Cuando digas que no, **expresa con amabilidad unas palabras de agradecimiento a la persona que te pide algo.** Si no te salen, sonríe de manera auténtica para suavizar la negativa que expresarás a continuación.
- Puede que alguna vez, para evitar el disgusto o el conflicto de decir no, prefieras lanzar una mentirijilla. Te aseguro que **mentir no compensa a largo plazo.** Mejor **di la verdad y sé honesta.**
- Decir no es una **decisión tuya y es incuestionable.** **No necesitas la validación de nadie para decidir lo que quieres.** **No pidas perdón por pedir lo que quieres.**

LIBROS CÚPULA

ALGUNOS DERECHOS UNIVERSALES QUE SOLEMOS OLVIDAR...

Tienes derecho a:

- **Pedir lo que te dé la gana**, sin validación por parte de nadie
- **Decir sí o no**, sin justificar tus razones.
- **Equivocarte y rectificar** en lo que pides y en lo que das
- **Decidir con quién te relacionas**, siendo fiel a quién eres y a lo que haces.
- **Persistir hasta lograr tus metas** (o no), sin ser una pesada o un fraude.
- **Sentir emociones y guiarte por ellas** para cumplir tus sueños.
- **Estar de acuerdo y en desacuerdo**, sin buscar agradar.
- **Expresarte a tu manera** y aceptar la de los demás.
- **Tener tus propios límites** y respetar los de los demás.
- **Cuidarte**, sin ser egoísta, y decidir a quién cuidas, sin obligación.



CONECTAR CON TU YO



Tomar el timón de tu YO es **un camino lleno de espinas y también de rosas**. Es una pelea intensa y ardua y, a la vez, tiene como premio **acercarte, con cada paso firme que des, a quien eres, sin máscaras ni engaños**. Siendo quien eres, estarás también **más cerca del destino que quieres para ti**, sintiendo que **TÚ decides**. En la aventura hacia tu YO, **aceptarás tus defectos y virtudes** y te seguirás adorando. En tu ruta encontrarás defensores y detractores. Deja pasar a quienes te desvíen de tu rumbo y concéntrate en los que creen en ti y en tu destino. Por supuesto, **agradece cada imperfección** que hay en ti. Tu **sabiduría personal** generará admiración entre los que te quieren.

Estás llena de magia y ¡tachán!, **los que te adoran lo celebrarán contigo y disfrutarán tanto como tú**. Siendo tú de pura raza, tu mochila irá ganando ligereza, sin esas piedras pesadas que te generan sentimientos de carga, y **tu luz te mostrará el camino hasta llegar al lugar soñado**.

LIBROS CÚPULA

¿CÓMO PEDIR? ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS

- Sé **amable en tu petición**, usa un **tono neutral**, claro y directo, sin vacilaciones ni dudas.
- **Expón el motivo o razones** de tu petición. Comparte las razones que han motivado lo que pides.
- **Habla de los beneficios**. Expresa qué impacto tiene esta petición en ti, en tu bienestar, en tu vida, en tu crecimiento y en los demás, si lo hay.
- **Plantea alternativas**. Si tienes ideas que puedan favorecer que tu petición se cumpla y, por tanto, dejes de atender una responsabilidad o la delegues, este es el momento.



«Lo que tú quieres no es negociable. Si la persona a la que has comunicado la petición sigue manifestando su disconformidad, estás en pleno derecho de mantenerte apegada a tu decisión y a repetir tu misma respuesta («Esto es lo que quiero y es una decisión en firme»).
¿Quién mejor que tú para insistir sobre tus metas?»

CUANDO DESPUÉS DE PEDIR, NOS DICEN QUE 'NO'



Cada caída a la que nos enfrentamos nos permite crecer y aprender más sobre nosotras mismas. Negar este aprendizaje es perder una fuente riquísima de crecimiento personal. **Cada petición fallida nos permite ganar recursos, herramientas y habilidades** que desarrollar o descubrir en nosotras. Muchas veces **esos traspiés nos sacan de nuestra comodidad, obligan-donos**

a plantar cara a desafíos irremediables. Cuando pisamos la zona incómoda, estamos ampliando nuestra zona cómoda, **ganando habilidades que no teníamos o que no reconocíamos.** Esta es una ingeniosa manera de ganar músculo para enfrentarte a futuros retos. **A mayores dificultades, mayor es la probabilidad de salir airosa** de un aprieto similar. Esto es **un entrenamiento**, igual que ir al gimnasio. Cada desafío te prepara para el siguiente y te revela zonas ciegas de ti misma que no conocías.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Si yo soy una mujer empedrada, tú también puedes serlo

- **PARTE I: LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR**

La insaciable generosidad
La maldita omnipresencia
Adictas al cariómetro
Fuera diminutivos
Pensamientos felpudo
Invisibles y mudas
No saber decir que no

- **PARTE II: LAS 7 CLAVES PARA PEDIR POR ESA BOQUITA**

Aterriza tus objetivos
Elimina las excusas
Personas chafa-peticiones y personas inspira-peticiones
Prepara la petición y los noes
Dispara tu petición
Hazte inmune al no por respuesta

Persiste y pide ayuda

- **PARTE III: ME LO PIDO**

Pídeteser auténtica
Pide ayuda
Perdonar
Pide dinero
Pide autocuidarte
Pide auxilio
Pide amor

- **PARTE IV: TÚ, MUJER EMPEDIRADA**

Ejercicio sobre tus piedras, tus miedos
Ejercicio sobre tus claves para pedir y conseguir
Ejercicio sobre el arte de pedir en tiempos inciertos

“Creo más en ti que tú mismo. Te lo digo con contundencia y amor para que te llegue al alma y des, de una vez, el paso que cambie el color de tu vida y consigas sueños”.



SOBRE LA AUTORA

Silvia Bueso es conferenciante, formadora y coach, experta en ‘El arte de pedir’. El propósito que la define es ayudar a los demás a pedir con confianza y asertividad para que puedan conseguir sus objetivos. Despierta la magia de los pedirólogos de entidades sin ánimo de lucro e instituciones como universidades, emprendedores y empresas que se piden conseguir los mejores resultados.

Para más información:
<https://silviabueso.com/>



LIBROS CÚPULA

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

SILVIA BUESO

Libros Cúpula, 2022

15 x 23 cm.

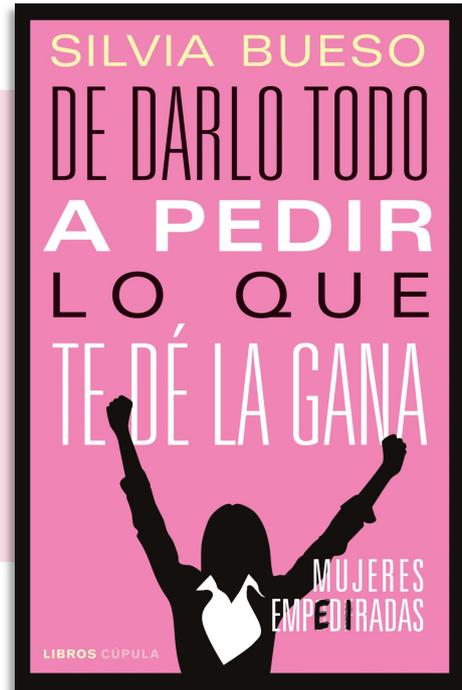
250 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

También en ebook: 8,99 €

A la venta desde el 26 de enero de 2022



Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

