

 Ediciones  
Luciérnaga

Kristen Helmstetter

# Mientras te tomas el café

Tan solo 5 minutos al día para  
transformar tu vida



Luciérnaga

A la venta desde el 11 de octubre de 2023



Kristen Helmstetter

# MIENTRAS TE TOMAS EL CAFÉ

Tan solo 5 minutos al día para  
transformar tu vida

**¿Quieres vivir una vida inspiradora, llena de aventuras y alcanzar metas que nunca creíste posibles? ¡Empieza con una taza de café cada mañana!**

Con un sencillo ritual que dura 5 minutos, Kristen Helmstetter te invita a seguir una poderosa rutina, que puedes combinar con tu café matutino, para materializar tus deseos más profundos. Comienza con pensamientos positivos y edificantes para luego replantearte la manera en que hablas y piensas sobre ti mismo.

A partir de la programación neurolingüística y practicando con guiones de diálogo interno personalizados, conseguirás tus propios objetivos: desbloquear la resiliencia y la confianza, desarrollar el verdadero amor propio, eliminar hábitos mentales tóxicos y atraer riqueza, éxito y prosperidad.

Un libro muy práctico que asocia ejercicios de pensamiento con un acto placentero, tomarte un café. Propone prácticas, asequibles y cortas, que te llevarán a resultados sorprendentes.

**Un best seller con más de 200.000 ejemplares vendidos en inglés,  
donde está en la lista de los Top 10 en The Sunday Times UK**

## INTRODUCCIÓN

«Ahora que estoy escribiendo este libro, tengo cuarenta y tantos años y acabo de atravesar una gran transformación en mi vida. Admito que, antes de esta transformación, mi vida ya era bastante buena. Toda mi familia (mi esposo, mi hija y yo) gozaba de buena salud, y además de mi familia, tenía amigos y había cosechado algunos éxitos. No tenía nada verdaderamente grave de qué quejarme. Y, aun así, me pasaba el tiempo quejándome de cosas triviales. Problemas de gente privilegiada, ¿no?»

Así que decidimos coger el toro por los cuernos, vender todo y viajar por el mundo. El primer año recorrimos Europa. Fue emocionante y divertido, pero me di cuenta de que estaba huyendo de algo o, para ser más precisa, de la falta de algo; estaba usando el viaje como una forma de escapar de una vida que, a mi parecer, no tenía ni propósito ni rumbo.

En general, tenía una actitud positiva respecto a mi vida. Mi vaso casi siempre estaba medio lleno, pero faltaba algo. Mi vida no tenía magia. Viajar me distrajo lo suficiente como para posponer la búsqueda de lo que quería hacer con ella, pero, como era de esperar, también trajo consigo bastante estrés al movernos constantemente de una ciudad a otra, dependiendo de una maleta y con una hija.

Antes de salir de Estados Unidos, había profundizado bastante en el tema de la meditación de atención plena, o el mindfulness. También había adoptado una filosofía taoísta a grandes rasgos, que consistía en buscar un equilibrio y «seguir la corriente» en vez de estresarme por cosas que no podía controlar. Ambas cosas me trajeron paz, y estaba bastante satisfecha con los resultados. Sin embargo, aún había muchos días en los que me sentía perdida al despertar, y me costaba levantarme de la cama para empezar el día. ¿Por qué ocurría esto? Era una persona «bastante feliz», ¿no? Me sentía bendecida y afortunada.



Entonces, ¿por qué la ansiedad y la preocupación se apoderaban de mi corazón constantemente? Durante los primeros seis meses de nuestro viaje por el mundo, la gratitud, la meditación y el taoísmo me ayudaron a levantar mi trasero de la cama. Funcionaba bastante bien, pero no había... chispa. No brillaba. Me sentía llena de potencial y también sentía, en lo profundo de mi ser, que tenía muchas cosas por las cuales sentirme feliz y agradecida, y que debía estar brillando como oro y volando tan alto como un águila. Pero no era así.

Si has visitado mi antiguo sitio web ([kristensraw.com](http://kristensraw.com)), entonces probablemente sabes el resto de la historia. Pero para aquellos que me conocen por primera vez, después de siete meses de estar viajando, tuve una crisis nerviosa. Experimenté mi noche oscura del alma mientras luchaba con mi falta de enfoque y dirección. Fue duro y aterrador, y me sentía paralizada.

Sin embargo, el arcoíris no puede salir si no hay una tormenta antes, y esa crisis fue lo que inició un proceso que culminó en un avance personal, en el que descubrí una nueva y mejorada forma de vivir. También descubrí un proceso. Un proceso con resultados que casi parecen milagrosos, y que cualquiera puede seguir.

Desde aquel momento hasta ahora que escribo esto, he experimentado una transformación de lo más asombrosa. Encontré mi espíritu, mi enfoque, mi luz, y ahora vuelo como el águila que siempre supe que podía ser. He dado rienda suelta a mi dicha.

Hay **varias técnicas que contribuyeron a mi épica transformación**, y algunas ya las he detallado en mi sitio web. **Una de las técnicas clave**, o ingredientes, para llevar una vida plena es lo que llamo «Coffee Self-Talk» (**diálogo interno con café**). Ya he hablado brevemente de esto en mi sitio web, pero tenía mucho más que decir al respecto. Así que escribí el libro que ahora estás leyendo.

Sería increíble para mí si algo de lo que leas en este libro lograra encender una chispa en tu vida. Mi madre siempre dice: «Si encuentras por lo menos una buena receta en un libro de cocina, ¡valió la pena leerlo!». Cuando leas, espero que te lleves una (¡jo diez!) ideas para transformar tu existencia. Mi objetivo es que este libro te ayude a llevar una vida más feliz, sana y épica. Ahora te toca a ti renacer, y hoy es el comienzo de la versión más feliz de tu vida. Conforme implementes los consejos y las técnicas de este libro, te aseguro que te volverás una persona más feliz y te enamorarás por completo de la vida».

### ¿Por qué café?

Las instrucciones tradicionales para el diálogo interno no mencionan nada sobre beber deliciosas bebidas calientes con cafeína (o, de nuevo, cualquiera que sea tu bebida preferida. A partir de ahora, cada vez que diga «café», tan solo reemplázalo con tu bebida favorita).



Anclar el proceso a tu café matutino tiene los siguientes beneficios: Ritualización, Consistencia, Experiencias multisensoriales y Alegría.



## DIÁLOGO INTERNO CON CAFÉ

Cómo llevar a cabo tu diálogo interno con café (versión resumida)

Los pasos son sencillos:

1. Prepárate una taza de café cada día (o de té, de agua..., lo que más te guste).
2. Al sentarte a beberla, tómate el tiempo para saborear el café, para disfrutarlo, mientras llenas tu cerebro de afirmaciones poderosas (palabras que te dices a ti mismo) a la vez.
3. Para mejores resultados, dilas en voz alta.

Y eso es todo.

Las siguientes frases son ejemplos de mi propio diálogo interno con café:

*Amo la vida. Amo mi vida. ¡Me amo!*

*Bendigo todo lo que hay en mi vida en este momento. Mi café, mi silla, mi cama, mi familia, mis amigos, mi vida entera.*

*Soy una persona increíble porque soy amable, hermosa y generosa.*

*La vida está llena de oportunidades por todas partes. ¡No pienso desaprovecharlas!*

*Amo el día de hoy porque yo estoy a cargo de mi día. ¡Mi día es como yo decido! Me siento poderosa.*

*Me siento animada en este momento porque me estoy cuidando. Me merezco este tiempo para preparar mi día y hacer que sea el mejor posible.*

*¡Hoy tendré un día increíble! Sonríe ampliamente, estoy emocionada por todo lo que ocurrirá hoy, a cada hora.*

*Soy un imán para el éxito, la prosperidad, la abundancia y todo lo que deseo.*

*Alejo todos los miedos de mí. ¡Se van volando!*

*Me estoy responsabilizando por mi éxito, y por el resto de mi vida. Soy una mujer con una misión.*

*¡Me encanta sentirme tan bien! ¡Sííí!*

Estos pensamientos y sentimientos instruyen a tu cerebro y cuerpo, como un modelo, para que puedas tomar mejores decisiones, cometes menos errores, sientas mayor fortaleza emocional y ames tu vida más de lo que jamás creíste posible.

¡Sentirás algunos resultados al instante! También puede que experimentes cierta resistencia, o tal vez te sientas algo raro diciéndolo al principio. De cualquier manera, descubrirás que, a medida que continúes diciendo tu nuevo diálogo interno, cambiarás durante las siguientes semanas. Me refiero a un cambio dramático. Como convertirse en una nueva persona. Toda una maldita metamorfosis. Tu cerebro literalmente comienza a reconfigurarse cuando tienes diálogos internos.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Introducción

#### PARTE I

#### CÓMO CREAR UNA VIDA MÁGICA CON DIÁLOGOS INTERNOS CON CAFÉ

1. ¿Qué es el diálogo interno con café?
2. Diálogo interno con café
3. Los increíbles beneficios del diálogo interno con café
4. La ciencia detrás de la magia del diálogo interno
5. Tu diálogo interno con café
6. Cómo llevar a cabo tu diálogo interno con café
7. El diálogo interno con café de Kristen
8. Diálogo interno con café turbo-cargado
9. Encuentra tiempo para hacer tu diálogo interno con café
10. Técnicas de Perspectiva Alternativa (TPA)
11. Libérate de lo negativo para brillar mucho más

#### PARTE II

#### GUIONES DE DIÁLOGO INTERNO CON CAFÉ

12. Guion de diálogo interno con café para vivir una vida mágica
13. Guion de diálogo interno con café para cambiar un hábito
14. Guion de diálogo interno con café para hacer ejercicio y perder peso
15. Guion de diálogo interno con café para la salud y la longevidad
16. Guion de diálogo interno con café para sanar
17. Guion de diálogo interno con café para la riqueza, el éxito y la prosperidad
18. Guion de diálogo interno con café para encontrar a una pareja increíble
19. Guion de diálogo interno con café para relaciones románticas
20. Guion de diálogo interno con café para la fertilidad
21. Guion de diálogo interno con café para ser una madre o un padre increíble
22. Guion de diálogo interno para niños (sin café)

### Cómo ayudar a otros y conclusión

**Kristen Helmstetter** ha escrito más de diez libros sobre diálogo interno y escribe novelas románticas bajo el seudónimo de Brisa Starr. Su popular podcast, *Coffee Self-Talk with Kristen Helmstetter*, comparte su fórmula para vivir una vida intencional con una mentalidad feliz y mágica. Divide su tiempo entre Florida y un pueblo medieval en la cima de una colina en Umbría, Italia, con su esposo y su hija.





Ficha técnica del libro

**MIENTRAS TE TOMAS EL CAFÉ**

Kristen Helmstetter

Ed. Luciérnaga, 2023

14 x 21,5 cm.

216 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 10,95 €

A la venta desde el 11 de octubre de 2023

**Para más información a prensa:**

Lola Escudero. Directora de Ed. Luciérnaga

Tel: 619 2127 22 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)