

ANTES DE COMENZAR A LEER

Este libro es apto para  ^{oops!} gente que:

- Tiene el corazón roto porque el amor de su vida se fue.
- Tiene el corazón roto porque dejó ir al amor de su vida y ahora está arrepentido/a.
- Nació con el corazón roto.
- Está en proceso de duelo por la muerte de su perro, gato o boa constrictor.
- Peleó para siempre con su mejor amigo / amiga.
- Se auto rompió el corazón.

Falleció alguien que ama con el alma.

Peleó para siempre con su novio /
novia imaginaria.

OTRO: _____

(escriba aquí su caso, prometo total
anonimidad).*

* NO APLICA PARA TINA FEY, CAT
POWER, BRADLEY COOPER O RYAN
GOSLING.



OTROS POSIBLES TÍTULOS

1. LO QUE LA GENTE PROMETE CUANDO SE QUIERE - Instrucciones para lidiar con promesas no cumplidas, corazones rotos y otras complicaciones del desamor.
2. ENCICLOPEDIA COMPACTA DEL DESAMOR, DESAFECTO, DISTANCIA Y SENTIMIENTOS AFINES.
3. _____
(escriba aquí un posible título)

INCLUYE STICKERS*

ESTOS STICKERS PUEDEN SER UTILIZADOS CUANDO SIENTA QUE HAY PROGRESO EN SU PROCESO O CUANDO:

- Haya pasado más de una semana sin llorar en público.
- Se haya abstenido de escribir tuits pasivo-agresivos.
- No le haya pedido en más de tres días a su amigo/a que lo tiene en Instagram que le muestre fotos.
- Se ha bañado, ha ido al trabajo y ha comido bien en las últimas 24 horas.

✦ LOS ENCUENTRA AL FINAL DEL LIBRO

I THINK THAT THE WORST
PART OF IT ALL WASN'T
LOSING HIM. IT WAS
LOSING ME.

TAYLOR SWIFT



Cantante y experta en
conflictos sentimentales.
Posible alien.

CAPÍTULO



LLA

UNO



NTO

Acción de derramar lágrimas en señal de dolor, tristeza, alegría o necesidad. Suele estar acompañado de lamentos o sollozos.



Nunca le he contado esto a nadie pero cargo auestas un amor no resuelto. Un amor silencioso y privado que ya no existe y que nadie supo que existió. Un amor que no acabé yo, que no se me acabó. A veces siento ganas de llorarla y no puedo. He tratado de hacerlo por otra cosa, lo que sea: por una película, por una canción, por los dolores de mi mamá, por ese video de YouTube en el que un novio pide matrimonio con una comparsa al ritmo de una canción de Bruno Mars, por la foto de un gato muerto.

Pero no sirve. No lloro.

No la lloro y presiento que es una mala señal, que las lágrimas se acumularán vertiginosamente escondiéndose en alguna parte de mi cuerpo, tal vez en el codo o en el dedo chiquito del pie. Tal vez en la mitad de un recuerdo o en la parte de arriba de la suma de todos mis dolores. Quizás un día, cuando me lastime el codo con una puerta o cuando la esquina de la cama se reviente contra mi dedo pequeño del pie, lloraré como si no hubiera mañana. Me tiraré al piso a dolerla por fin, sin poder pararme de ahí por una hora, dos horas, cinco horas y media.

A veces pienso que si no la lloro nunca, no la voy a olvidar ni me lavaré su nombre del cuerpo. Y a veces, la mayoría de las veces, quiero que nunca pase. Que se quede aquí para siempre, así sea convertida en un dolor en el codo.

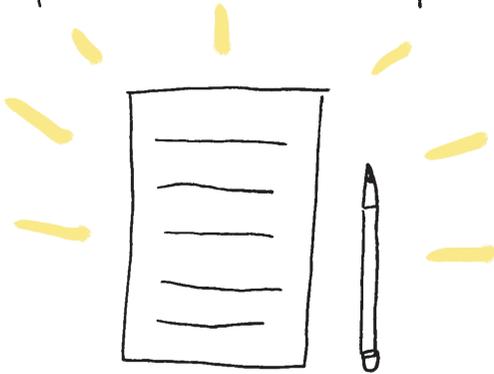
LISTA DE COSAS QUE NO FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

- Intentar ahogarse en la tina de su casa.
- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano con las palabras "Te odio", "Mvérete" y/o "Eres lo peor que me ha pasado en la vida". *

* APLICA PARA EX-NOVIOS, EX-NOVIAS O MEJORES AMIGOS / AMIGAS.
NO APLICA PARA GATOS QUE SE ESCAPAN O PERRITOS QUE MURIERON.

- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano pidiendo perdón por los mensajes anteriores.
- Tomarse selfies desnudo.
- Usar quereme / hacer entierros para que el amado vuelva.
- stalkear de manera compulsiva vía Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, etc.
- Sacarla/o de todas las redes sociales en un arranque de ira y después volverla/o a meter.
- Ver cualquier película de amor (en especial: *Blue is the warmest color*, *When Harry met Sally*, *Believers*, *Amores Perros* o *Eternal sunshine for the spotless Mind*).

(Escriba aquí otra cosa que quisiera que funcionara en este momento, pero que tristemente no funciona).



LISTA DE COSAS QUE SÍ FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

- EJEMPLO: _____

(Todavía no sé de nada que ayude a ciencia cierta en esta etapa. Si usted sabe de algo, comparta su sabiduría. Arranque esta página y envíela por correo a la dirección CALLE 73 No 7 -60 BOGOTÁ D.C - COLOMBIA).

Mientras se inventan una pastilla para olvidar o abren oficinas mundiales de Lacuna Inc., recomiendo lo siguiente:

- Ser indulgente en la medida adecuada.

Ejemplo: comer helado y llorar con sus amigos = BIEN. Comer helado y llorar mientras stalka a su ex = MAL.

- Distraerse en eventos sociales donde se sentirá miserable por dentro pero ocupará su mente en otras cosas más allá de su dolor.

- Permítase habitar la tristeza.

Recomiendo andar siempre con gafas oscuras a la mano, comprar rímel a prueba de agua si es mujer y decir cosas como: "NO ESTOY LLORANDO, ES QUE SE ME METIÓ UN CAMIÓN DE BASURA EN EL OJO".

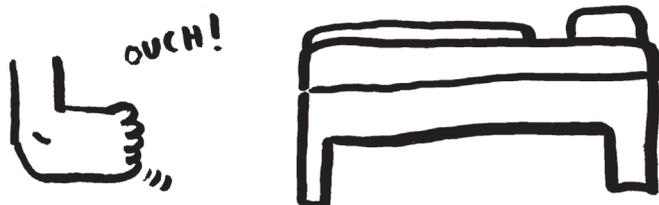
- Tener una dieta básica de: pizza, cereal, chocolate, ensaladas y atún (más adelante encontrará recetas especiales para cada caso).
- Como dijo mi tía María Eugenia:
"No hay tristeza que una agüita de cidrón no cure."*
- Cantar Unbreak My Heart de Toni Braxton, Seré un buen perdedor de Franco de Vita o All by myself de Celine Dion mientras llora en la ducha.
- Llorar, llorar y llorar más. Las lágrimas tienen superpoderes invisibles pero sanadores.

* MI TÍA MARÍA EUGENIA NUNCA DIJO ESTO PERO ES ALGO QUE ELLA PODRÍA DECIR.

(Escriba aquí cosas que sí le han funcionado y no las olvide NUNCA).



MECANISMO INFALIBLE PARA SUPERAR TRISTEZAS



CHOCAR EL DEDO CHIVITO
DEL PIE CONTRA LA
ESQUINA DE LA CAMA



