

# Mi historia

Querida lectora:

Si este libro ha llegado a tus manos, no es por casualidad. Algo dentro de ti sabe que mereces más. Más libertad, más voz, más vida. Y aunque a veces te sientas cansada, perdida, o demasiado mayor para empezar de nuevo, déjame decirte una cosa antes de seguir: no lo estás.

Me llamo Nazanin Salavati. Nací en Persia, en lo que hoy llamamos Irán, en una familia humilde tanto en lo económico como en lo emocional. Y antes de contarte lo que este libro puede hacer por ti, quiero contarte de dónde vengo. Porque estas páginas no nacen de la teoría: nacen de mi piel.

Mi padre, un hombre muy trabajador que siempre intentó crecer, venía de una familia extremadamente religiosa y practicante: mi abuelo paterno era recitador del Corán y trabajaba en un colegio. En esa casa, con nueve años recién cumplidos, yo ya no podía estar en la sala si había primos u hombres presentes sin cubrirme con el hiyab. A mi abuela ni siquiera la llamaban por su nombre: mi abuelo la nombraba con el nombre de su hijo mayor, para que ningún hombre desconocido supiera cómo se llamaba. Ese era el nivel.

Mi madre venía del otro lado de la misma moneda: una familia que no se cubría ni practicaba, pero profundamente tradicional y machista. Con muchos hermanos varones que la veían como el honor de la familia, creció aprendiendo que una mujer debía ser linda, tranquilita, calladita y obediente — para que la conocieran bien y pudiera encontrar un marido con

estudios y economía que “le llevara la vida adelante”. Y eso mismo intentó transmitirme a mí. Con los años he llegado a comprender algo incómodo: el machismo muchas veces se hereda por línea materna, porque somos las mujeres quienes criamos y sembramos los patrones en nuestros hijos e hijas. Mi mayor conflicto en casa no fue con mi padre: fue con mi madre.

Crecí entre esos dos mundos, en una contradicción permanente: el pañuelo obligatorio en la calle y las fiestas a puerta cerrada y muy limitadas dentro de las casas; una familia que no practicaba, pero donde mi madre no podía ponerse una falda por encima de la rodilla ni una blusa de cuello abierto. Por fuera y por dentro, todo giraba en torno a lo mismo: ser el honor de los hombres, ser un ser inferior con menos capacidades.

A los seis o siete años yo ya comprendía que había una diferencia abismal entre nacer hombre y nacer mujer donde yo nací. Sentía una rabia enorme. Peleaba con los niños que despreciaban a las niñas, me metía en conflictos, no obedecía. No soportaba los círculos de mujeres, porque veía en ellos la sumisión que me negaba a heredar. Y sin embargo, también era la niña a la que le gustaba el teatro, cantar, que la vieran — la que recitaba la llamada a la oración que le enseñaban sus abuelas, buscando reconocimiento en el único escenario permitido.

Siendo niña viví la guerra entre Irán e Irak. Vi cuerpos destrozados en las calles. Pasé noches en el pueblo, separada de mis padres, convencida junto a mi hermano de que no volveríamos a verlos. Todavía hoy, cuando escucho en una película el sonido de los aviones acercándose, mi cuerpo se

eriza sin pedirme permiso. Cuando la guerra terminó, tras años y tantos muertos, el país no se abrió: se cerró más. Sin internet, sin comunicación con el mundo, el círculo se hacía cada vez más pequeño. Mi adolescencia fue una confrontación constante — mucho malestar para mí y para mi familia, porque yo no aceptaba el guion.

Estudí Ingeniería Biomédica, rama electrónica, en Irán. Una carrera que nunca me gustó y que nunca elegí: la eligieron mis padres, porque una ingeniera tenía más posibilidades de casarse con un hombre de mayor potencia económica, con los valores que ellos deseaban para la familia. Ese fue el guion que me escribieron. Tardé décadas en romperlo.

Llegué a España y a los tres meses ya había montado mi primer negocio. Desde entonces he sido empresaria y autónoma sin interrupción, hasta el día de hoy: negocios que funcionaron, otros que no. Mi primer matrimonio reprodujo los mismos patrones que creía haber dejado atrás. Después, una relación de diez años en el sur que terminó con un hombre quedándose con todo el dinero que yo había ganado en esos años. Más adelante, otras personas que entraron en mi vida mientras yo perseguía esa familia ideal que tenía en la cabeza. Y a los cuarenta años, cuando ya había dejado de esperarlo, llegó el milagro que llevaba veinte años deseando: mi hijo. Me casé con su padre con ilusión, pero éramos dos personas que no coincidíamos ni en la forma de vivir ni en los valores, y nos separamos. Me mudé a Madrid con el niño para cambiar de vida.

Salí de Irán, pero descubrí que la jaula no se queda en el país que dejas atrás. La jaula viaja contigo. Viene metida en tu

cabeza, en tus miedos, en tu forma de pedir disculpas por todo, en tu manera de aceptar migajas cuando mereces banquetes. Durante mucho tiempo creí que la libertad era hacer lo que me daba la gana. Era lo único que conocía: la reacción de quien nunca pudo elegir nada. Pero esa no era libertad: era huida. Y por eso sufrí — cambios repentinos, pérdidas, dolores — porque era totalmente inconsciente de mi poder personal. La opresión más difícil de romper no es la que te imponen desde fuera: es la que ya has aprendido a imponerte tú misma.

La libertad real se entrena por dentro. Ese entrenamiento me llevó a formarme durante años: Bioneuroemoción, activación de Kundalini, hipnosis, regresiones, chamanismo, PNL, y la certificación como coach. Leí montañas de libros. No digo que la vida se volviera fácil — sigo enfrentando desafíos como cualquier persona — pero dejé de sufrir. Y desde ese lugar nuevo apareció Óscar Durán Yates, coach cuántico con más de veinte años acompañando a miles de personas a cambiar la percepción de su historia y a escribir un guion nuevo para su vida. Hoy es mi marido — el que me tiene profundamente plena y con el corazón en paz — y con él me preparo para empezar una nueva vida en otro continente, escribiendo el libro que me hubiera gustado leer a los 25, a los 35 y a los 45.

De todo ese recorrido nace mi método, Entrena tu Libertad, y este libro que tienes en las manos.

Este libro no es para mujeres que lo tienen todo resuelto. Es para las que están cansadas. Para las que han fracasado y siguen aquí. Para las que sienten que han vivido demasiado tiempo para los demás. Para las que saben que algo tiene que cambiar pero no saben por dónde empezar.

No te voy a vender fórmulas mágicas. No te voy a decir que en 21 días serás otra. Lo que te voy a regalar son 50 claves, una a una, que a mí me han ido sacando de la jaula. No las he leído en ningún libro: las he vivido. Algunas me han costado lágrimas. Otras, dinero. Otras, años. Y todas, sin excepción, han valido la pena. Quiero que mi experiencia sea como si fuera tuya: que te veas reflejada, que sientas lo que yo sentí — y que desde ahí conquistes tu libertad con honestidad, responsabilidad y orden. Eso conlleva práctica, ejercicios, entrenamiento interior. Por eso cada clave viene acompañada de trabajo real, no de frases bonitas.

Porque ojo: no hablo de felicidad. La felicidad es momentánea. Hablo de plenitud — la que no cambia pase lo que pase, y desde la cual tomas decisiones benevolentes para ti y para los demás.

Vas a reírte en algunos capítulos. Vas a llorar en otros. Vas a querer cerrar el libro y mandarme a freír espárragos en algún momento, porque a veces la verdad escuece. Pero si llegas hasta el final, te prometo una cosa: vas a salir distinta de como entraste. No para convertirte en otra. Para convertirte, por fin, en ti.

Respira. Empieza cuando estés lista.

Te espero en la primera clave.