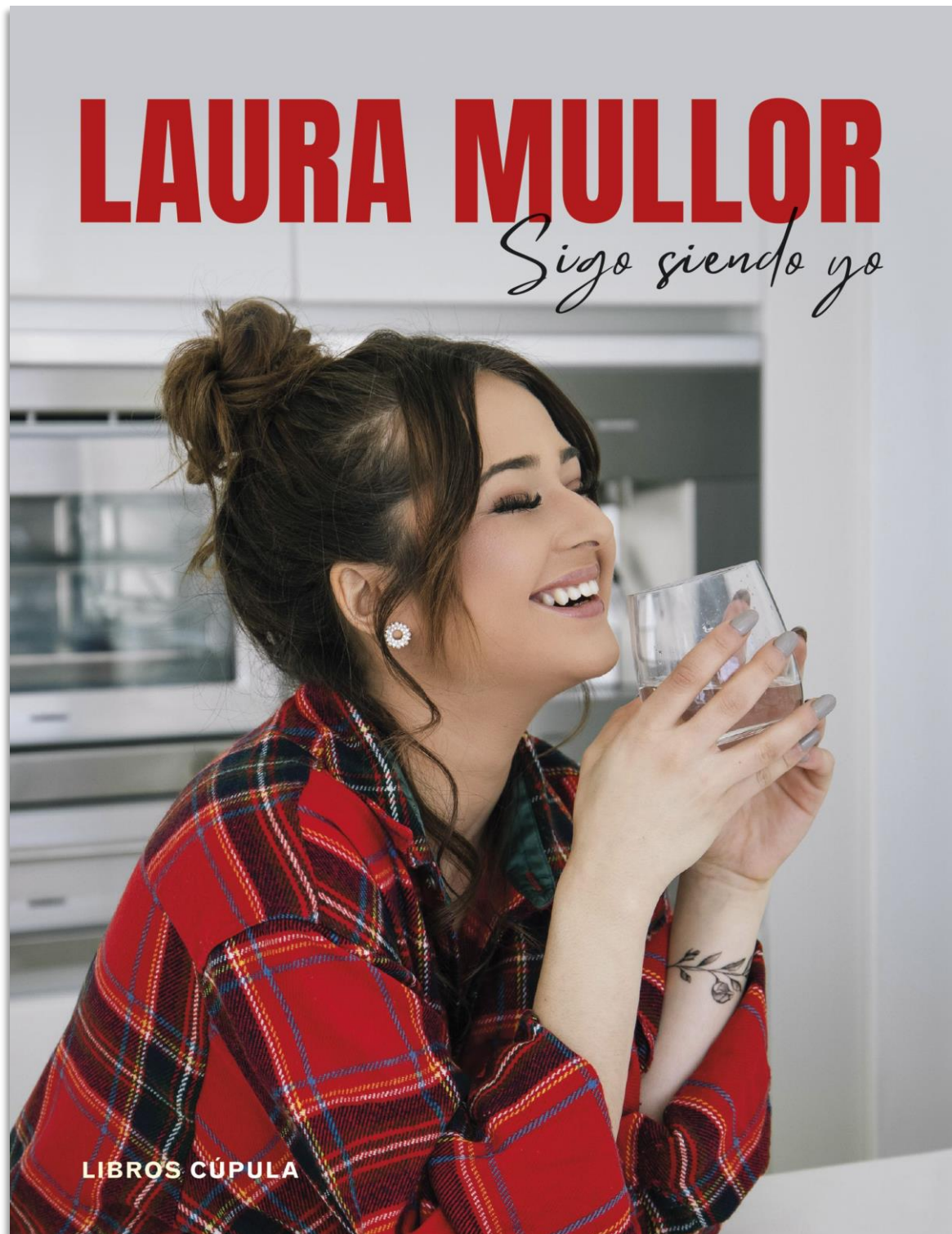


**LIBROS CÚPULA**



**A la venta desde el 13 de abril de 2022**

# LIBROS CÚPULA



# LAURA MULLOR

*Sigo siendo yo*

***Laura Mullor, más madura y con más camino recorrido,  
vuelve con su segundo libro para motivar a sus fans  
con lo que ha aprendido bailando***

**Laura Mullor** es una influencer que ha vivido momentos brillantes y momentos muy duros. Cuando empezó, fue atacada públicamente y tuvo que enfrentarse a insultos y burlas por los vídeos que colgaba en las redes. Pero **eso no impidió que siguiera haciendo lo que más le gusta: bailar.**

¿No era lo suficientemente buena? **En vez de hundirse, se dedicó a aprender.** Y, en un tiempo récord, logró llevar a cabo **una evolución increíble** que dejó a todos con la boca abierta, tanto a sus fans como a sus haters.

Ahora, con este libro, tienes la oportunidad de **saber todo lo que ha pasado y qué lecciones ha sacado de cada situación.** Aquí encontrarás **confidencias, test, consejos y, sobre todo, humildad.** Con la **naturalidad que la caracteriza,** Laura comparte en estas páginas cómo ha sido **la experiencia de perseguir su sueño,** y te anima a que **hagas lo mismo que ella: elige tu camino, confía en ti, enfréntate a los obstáculos y no te rindas jamás.**

# LIBROS CÚPULA

## INTRODUCCIÓN

*"Para mí, bailar es vivir y vivir es bailar. Porque no me puedo imaginar la vida sin bailar, y porque bailando he aprendido tantas cosas, y tan importantes, que el baile ha sido una escuela de vida".*

No ha sido un proceso fácil, y por el camino Laura ha aprendido mucho. No solo pasos de baile y coreografías complejas, sino sobre la vida: **la familia, la pérdida, el amor, la amistad y la traición**. Ha luchado por sobrellevar los malos momentos y se ha dejado la piel para mejorar cada día más. **Sobre todo, ha aprendido que es fundamental no dejarse derrotar.**

Y este es el mensaje que quiere lograr transmitir aprovechando su popularidad. La de Laura Mullor es **una historia de superación y un ejemplo** que ya cuenta en redes sociales con **una comunidad de más de medio millón de seguidores a través de Instagram**, y que hoy encuentra en estas páginas un nuevo y potente altavoz desde el que animar a las nuevas generaciones a **no rendirse bajo ninguna circunstancia**.

### ¿BAILAMOS?

#### Reflexión inicial de la autora



El baile es movimiento, pasión, ritmo, disciplina, belleza... Pero para mí es mucho más que eso. Es más que creatividad, más que arte, más que una forma de expresión o un deporte.

Algo que puedo asegurarte es que, **si bailas, en algún momento te vas a lesionar. ¡Y no pasa nada!** Es una realidad que hay que aceptar, y **no debe ser un motivo para tirar la toalla. ¡Al contrario!**

Esa es una de las cosas que he aprendido bailando y que he aplicado en mi día a día: **no pienso dejar de hacer lo que me gusta**, y menos porque en algún momento me pueda hacer daño. Porque, **si me quedara quieta cuando veo un riesgo, nunca avanzaría... Y yo quiero avanzar.**

La vida a veces duele, y tú lo sabes tan bien como yo. Forma parte del trato. Eso me lo ha enseñado el baile, pero te aseguro que no ha sido lo único...

# LIBROS CÚPULA



*«He escrito este libro para compartir contigo todo lo que he aprendido bailando. Ocho lecciones de vida, ocho pasos de baile con los que andar por el mundo sin perder el equilibrio. Ojalá a ti también te puedan servir... ¡Léelo y me dices!»*

## LA PREGUNTA CLAVE:

### Y A TI... ¿QUÉ TE HACE FELIZ?

Todas las aventuras, todos los caminos y todos los bailes comienzan con el primer paso. ¿Y cuál es el auténtico primer paso? Saber qué te hace feliz. ¿Cocinar, cantar, hacer submarinismo, pádel, boxeo...? **Sea lo que sea, lo principal es que lo identifiques, porque eso va a ser el motor de tu vida**, tu mejor medicina en los momentos malos, la adrenalina recorriéndote el cuerpo cuando las cosas salgan bien. **Tu norte en la brújula que te guía.**

## **PREGÚNTATE SIN RODEOS:**

¿Qué me hace feliz?

Y, dime, ¿ya tienes una respuesta?

Yo lo hice... ¡y ahora estoy bailando la vida!

**Si quieres que cada día sea especial, tienes que reconocer cuál es tu pasión.** Y no es tan sencillo como parece. Si aún no la has descubierto, puedes ir probando distintas actividades sin miedo a decir: OK, esto no va conmigo. Para eso necesitas sinceridad total, sobre todo con la protagonista de tu vida, es decir: tú. **Nunca debes hacer algo porque alguien espera que lo hagas, porque te presionan o por quedar bien.** Ni tampoco porque te gustaría muchísimo que te gustara eso. Las cosas no funcionan así, porque no hay mayor subidón de autoestima que disfrutar de corazón con lo que haces, pero **solo tú puedes saber cuándo y con qué te sientes realmente feliz.** Es un sentimiento que nace de tu interior de una forma incontrolable: no puedes decidir qué te apasiona, solo puedes descubrirlo.

Por supuesto, puedes obligarte a hacer algo porque necesitas hacerlo, por tradición familiar, por mil motivos. Puedes conseguir que no te desagrade, o incluso que te guste, pero **no puedes forzarte a que te apasione algo.** Porque **la pasión está dentro de ti**, y sus raíces son tan profundas que nadie puede mandar sobre ella. Y **cuando comprendes la importancia que tiene llevar a cabo lo que te apasiona, tu vida da un giro de ciento ochenta grados.**

# LIBROS CÚPULA

## 9 CONSEJOS PARA AYUDARTE A ENCONTRAR TU PASIÓN

- Haz listas con todo lo que te hace disfrutar
  - No tengas miedo a probar cosas nuevas
- Nunca pienses que es demasiado tarde para intentar hacer algo nuevo
  - Olvídate de la vergüenza: ¿qué es eso?
- Recuerda que cuando el entusiasmo te guía tal vez te equivoques de destino, pero nunca desaprovecharás el camino
  - Enfócate y haz las cosas de una en una: nadie empieza sabiéndolo todo
  - Siempre estás a tiempo de alcanzar el éxito, no tengas prisa ni lo quieras todo YA
- Relájate y escucha tu corazón: te dirá si algo te hace realmente feliz o es un espejismo.
- Los consejos de los demás están bien (¡incluidos los míos!), pero solo tú sabrás cuáles tienen sentido para ti

*«Yo soy de las que siempre mira hacia delante... ¡me gustan más los horizontes que los rincones, la verdad!».*

## LO PRIMERO: COLABORAR EN CASA

Es necesario decirlo: no todo son las sonrisas, las fotos y los bailes de Instagram, en la vida hay mucho más. Empecé en el mundo de las redes con quince años, y **al principio no ganaba dinero con las marcas, simplemente hacía publicidad a cambio del producto.**

Pero conforme la cuenta de Instagram va creciendo, los influencers cobramos por publicitar marcas, y al cabo de un tiempo empecé a tener un fee. Por si no lo sabes, un fee es lo que cobro por promocionar un producto en mis historias, TikTok, post o sorteos. Un tiempo después de empezar en las redes, muchas marcas se interesaron por mi perfil y me pidieron que trabajara con ellas, con lo que lógicamente me sentí muy feliz y con muchas ganas de hacerlo bien. Probablemente pensarás: ¿qué relación tiene esto con la crisis económica y familiar? Pues bien, resulta que justo antes de que yo empezara a cobrar por colaborar con esas marcas, las cosas en mi casa no iban muy bien. **Mi madre siempre ha tenido trabajo, pero mi padre, por cosas duras de la vida, llevaba años sin trabajar**, y de hecho actualmente tampoco tiene trabajo. Con el sueldo de mi madre no llegaba para pagarlo todo...

Así que mi colaboración con las marcas llegó en el momento adecuado, y doy las gracias por tener la madre que tengo pero también **agradezco que Instagram me haya dado la increíble oportunidad de llevar dinero a casa y colaborar con los gastos familiares. Porque eso fue lo que hice en cuanto empecé a ganar dinero: ayudar en casa**

# LIBROS CÚPULA

*«Si quieres seguir levantándote cada vez que te caigas, o cada vez que la vida te golpee, tienes que poner todo lo que puedas de tu parte. Si lo haces, te aseguro que lo conseguirás. Puede que tardes una semana, dos semanas o un mes. Te parecerá que el final de la mala racha no llega nunca, pero llegará. Créeme, ponte las pilas, mira a tu alrededor, habla con la gente, ayúdate y ayuda a los demás».*

## ACEPTAR LAS CRÍTICAS



Vivimos en un mundo donde **la crítica siempre está presente, y aunque a muchos de nosotros no nos guste, tenemos que aceptarlo.** La gente comenta, y en las redes sociales todavía más. Por suerte hay comentarios de todo tipo, muchísimos son positivos, otros son neutros, y algunos (demasiados, a veces) son negativos. Lo peor de esos comentarios negativos, casi siempre, es cómo se expresan: están cargados de mala intención. Son munición destinada a herir al destinatario, salta a la vista. Pero **¿sabes qué hago yo con esas críticas? Las aprovecho para darme impulso.**

Cuando bailas, aprendes que no siempre te salen los pasos bien, que hay días que te comes el mundo y días que el mundo te podría comer a ti, y no pasa nada. Y, por supuesto, aprendes a escuchar las críticas, porque los profesores están ahí para decirte en qué punto de la coreografía has fallado, qué giro te ha salido espectacular y qué paso tienes que mejorar.

**Para que no te hundan los comentarios que se hacen con intención de hacer daño, lo más importante es que no dejes de creer en ti.** Solo si confías en ti conseguirás que no te arrastre el impulso destructivo que llevan algunas críticas. Porque, cuando confías en ti, **puedes transformar esa energía negativa en energía positiva, y utilizarla para conseguir lo que te has propuesto.**

Recuerda que **para gustos están los colores:** lo primero es aceptar que no todo el mundo va a aplaudir siempre lo que hagas. Pero eso no significa que lo estés haciendo mal, solo significa que los demás tienen derecho a tener su opinión y a expresarla.

# LIBROS CÚPULA

## AMOR Y RED FLAGS: ¡CUIDADO!



Si ahora mismo estás en una relación y sospechas que no es sana (o lo tienes claro), o si estás con una persona tóxica, presta atención, **por favor: tienes que romperla ya.**

Si no lo tienes claro, hay muchas señales que te ayudarán a comprender si este es tu caso: si al cabo del día te has pasado más tiempo sufriendo que estando bien, si tienes que consultar a tu pareja todo lo que haces, si tienes que pedirle permiso para vestir de determinada forma o para ver a determinada persona... **Si no puedes ser tú misma con tu pareja y te hace sufrir, tienes que dejar la relación.**

No será fácil, pues probablemente habrás generado una dependencia con tu pareja, o, como decía antes sobre mí misma, un «enganche». Pero tienes que hacerlo. **Encuentra la fuerza que necesitas en esas personas que te quieren, pídeles que te ayuden.** Y si por desgracia tu relación además de insana es violenta, deberás acudir a un servicio especializado en el tema y hacerlo cuanto antes.

**No esperes ni un día más.**

## APRENDER A NO NECESITAR A NADIE

Si te preocupa no tener pareja, deja que te diga dos cosas. La primera: **estar preocupada no hará que aparezca una persona especial en tu vida**, más bien al contrario, porque muchas veces la gente agobiada, triste o ansiosa, genera más rechazo que ganas de acercarse a ella. Y la segunda: **¿crees que tener pareja es sinónimo de ser feliz? Va a ser que no**, porque **tu felicidad y tu bienestar no pueden depender de una sola persona... a no ser que esa persona seas tú.** Aprende a no necesitar a nadie para estar bien: ¡tú te bastas y te sobras para eso!

***Apuesta por ti. Atrévete a poner tus ilusiones delante de todo. No lo olvides nunca: nadie puede decirte qué debes hacer, y sobre todo nadie puede decirte qué NO debes hacer.***

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Introducción

1. Primer paso: Saber qué te hace feliz
2. Segundo paso: Si te caes, te levantas
3. Tercer paso: Acepta las críticas
4. Cuarto paso: Ponte retos
5. Quinto paso: No dejes de soñar
6. Sexto paso: Disfruta de cada movimiento
7. Séptimo paso: Valora el apoyo de tu gente
8. Octavo paso: Agradece el calor del público

### Carta a los lectores



## **SOBRE LA AUTORA**



**Laura Mullor** es una de las influencers más potentes del momento, con más de 1.3 millones de seguidores en Tik Tok y más de 556.000 en Instagram. Además, cuenta con un gran engagement entre sus seguidores, sus publicaciones acumulan cientos de miles de likes y de comentarios. Es autora de *Lo mejor de la vida es ser tú mismo*, bestseller de Cúpula.

**Instagram:** @lauramullorhernandez

**Tiktok:** @laura.mullor

**«Cuando te propones algo y empiezas desde cero, puede ser más complicado motivarte. Tal vez al principio no lo parece (porque te desborda la ilusión), pero en cuanto surgen las primeras dificultades es muy habitual que el optimismo te abandone y pienses que tu objetivo está demasiado lejos. Lo que tienes que hacer es decirte que estás en el camino correcto para conseguir lo que quieres. Piensa que te sale más a cuenta, a nivel de motivación, ver el vaso medio lleno en vez de verlo medio vacío. Disfruta del proceso de ver cómo poco a poco va llenándose más, aunque te parezca que todo es demasiado lento o que exige demasiado sacrificio».**



# LIBROS CÚPULA

## **LAURA MULLOR. SIGO SIENDO YO.**

**Laura Mullor**

Libros Cúpula, 2022

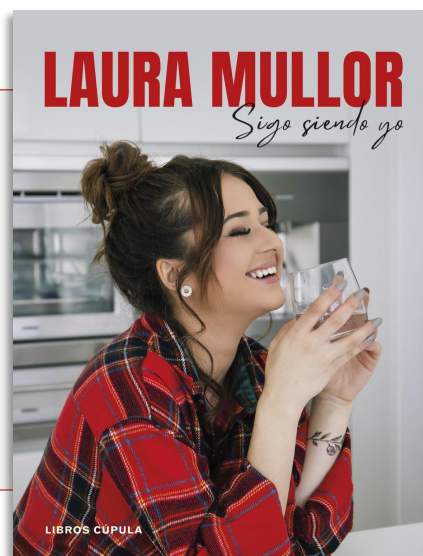
17 x 22 cm.

200 páginas

Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 13 de abril de 2022



**Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

