

Cuando escribí la primera edición de este libro en 2017 mi vida era totalmente distinta, mis hijos eran muy pequeños y la mayor parte del tiempo estaba en casa, podía secuestrar entonces, privándome de ratitos de sueño, algunos pequeños momentos para mí que dieron luz a este libro, mi primer libro.

En él contaba mis experiencias desde una perspectiva distinta, era feliz por la reciente maternidad, pero me había olvidado un poco de quién era, y pensaba que nunca más iba a sentir mariposas, que nunca más volvería a soñar.

Desde que me quedé embarazada de mi primer hijo hasta que el pequeño empezó a caminar me olvidé del mundo, me sumergí en ellos y dejé de lado todo lo demás. Tenía sobre mí una fuerte presión, quería ser la madre perfecta, llevar mi casa al día, y vigilar cada uno de los movimientos que ellos dieran, todo me asustaba, todo me daba miedo, vivía en un continuo y agotador estado de alerta que no me dejaba disfrutar de nada.

Entonces pensaba que ser madre era lo único que había hecho bien en mi vida, y que era algo en lo que no podía fallar. Sentía que había muchas situaciones pasadas en las que no había estado a la altura y ahora quería compensarlas todas de golpe con ellos, y no me daba cuenta de que esa proyección los convertía en responsables de mi felicidad porque ellos también tenían que ser perfectos, no podían chillar, ensuciarse, en definitiva, hacer lo que hacen todos los niños.

Tuvieron que pasar más cosas por el camino para que yo empezara a bajar mis listones y barreras. Y una de esas cosas fue el deporte. Para mí fue la revolución de todo.

Me dio fortaleza en todos los sentidos, transformando mi cuerpo se transformó mi mente, mi manera de liberar la tensión, empecé a sentirme mejor de lo que jamás me había sentido y cambié por completo mis hábitos de vida.

A pesar de lo increíble que fue este cambio para mí, me seguía sintiendo frustrada por que no tenía tiempo para crear. Las personas que somos creativas necesitamos crear como el que necesita comer, porque si no nos apagamos, nos perdemos. Toda esa frustración seguía generándome mucha ansiedad, y es entonces cuando llegó la última pieza del puzle. Hace años me compré un libro de mindfulness y llevaba mucho tiempo interesada en esta práctica y me llegó la oportunidad. Esto me permitió cambiar mi manera de pensar de cero a cien. Me ayudó a disfrutar de cada momento y ver el lado bueno de todo, a dejar de fustigarme y a entenderme. Aquí fue donde aprendí a quererme, a aceptarme y a saborear el hoy.

Fue entonces, con una cabeza amueblada de otra manera cuando decidí hacer una nueva versión de mi libro. Había muchas cosas que quería cambiar, pero sobre todo quería que fuera un libro de galletas sin gluten, ya que en estos años hemos descubierto que mi hijo pequeño es celíaco, y no podía entenderse un libro de recetas en mi vida que no fuera accesible para él.

En las líneas que siguen, os pongo un extracto de cómo apareció. “Mis galletas, mis historias”. Sin gluten.

Investigando, buscando recetas, para hacer unas meriendas divertidas y diferentes surgió “Mis galletas, mis historias”. Sin gluten. Una compilación de recetas de galletas caseras con un montón de ingredientes que forman parte de mi historia.

Mi hijo mayor (que entonces tenía tres años) y yo nos poníamos el delantal, música y bajo su atenta mirada y enorme sonrisa, empezábamos a crear, a mezclar ingredientes, a bailar, a reír. Para nosotros era un juego, no nos importaba tanto el resultado como disfrutar de esa experiencia juntos.

Estas recetas son anecdóticas, tienen nombres que significan cosas para mí, cada una es una pequeña historia, o se basa en mis recuerdos. Por eso he querido englobarlas con este título, *Mis galletas, mis historias*; porque son casi una autobiografía.

He disfrutado mucho al crearlas, prepararlas, comerlas y compartirlas y creo que están llenas de magia. Una magia que quizás os envuelva a vosotros cuando las leáis o cuando escuchéis la música que las acompaña; he creado con cada receta casi un pequeño ritual.

En este viaje de los sentidos, la imaginación, la búsqueda de inspiración y los recuerdos, visitaremos lo más profundo de mi corazón, lugares exóticos a los que viajé y a los que me gustaría volver o ir por primera vez. ¡Qué disfrutéis del viaje!

