



## *Introducción...*

---

Este libro nace de una certeza simple pero profunda: todos, en algún momento, sentimos que la vida nos golpeó tan duro que no sabríamos cómo volver a levantarnos.

Todo puede comenzar con una pregunta, una crisis silenciosa, una pérdida, un cansancio que no sabemos explicar o un deseo de ser alguien distinto a lo que los demás esperan. Ese momento, lejos de ser una caída, puede convertirse en el inicio de una transformación.

Creciendo en el Cambio no fue pensado como un manual de respuestas perfectas, sino como un acompañamiento en ese proceso que todos, tarde o temprano, enfrentamos: reconocer que no somos los mismos de ayer y que crecer implica movernos, soltar, dudar, reconstruirnos y volver a empezar las veces que haga falta.

Está dirigido especialmente a quienes transitan una etapa de transición —adolescentes, jóvenes o cualquier persona que haya sentido que su historia necesita un giro—.

Cada capítulo refleja un paso del proceso interno que vivimos cuando decidimos transformarnos.





No se trata de cambiar por obligación , sino de crecer con conciencia.

De entender que no estamos rotos, sino en camino. Que el propósito no aparece de golpe, sino mientras avanzamos. Y que la vulnerabilidad no nos debilita, sino que nos humaniza.

Y que cada pequeño paso puede abrir una historia completamente nueva. Si este libro llega a tus manos, quizás no sea casualidad. Tal vez estés en medio de ese cambio, o empezando a sentirlo.

O tal vez ya diste los primeros pasos y necesitas guía, confirmación o compañía.

Porque el cambio no siempre avisa, pero sí transforma. Y crecer, aunque duela a veces, siempre vale la pena.

