

¿Por qué
a mí?

A

Por qué a mí

© Meli Picone, 2025

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 82009

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de Diseño: Marianela Acuña

Ilustración de tapa: Cecilia Ferreres

Diseño de interior: María Florencia Videla

ISBN 978-950-02-1671-5

1ª edición: septiembre de 2025

Imprime Printing Books,

Mario Bravo 835, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en septiembre de 2025..

Tirada: 3.000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Picone, Meli

Por qué a mí / Meli Picone. - 1a ed. - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

208 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1671-5

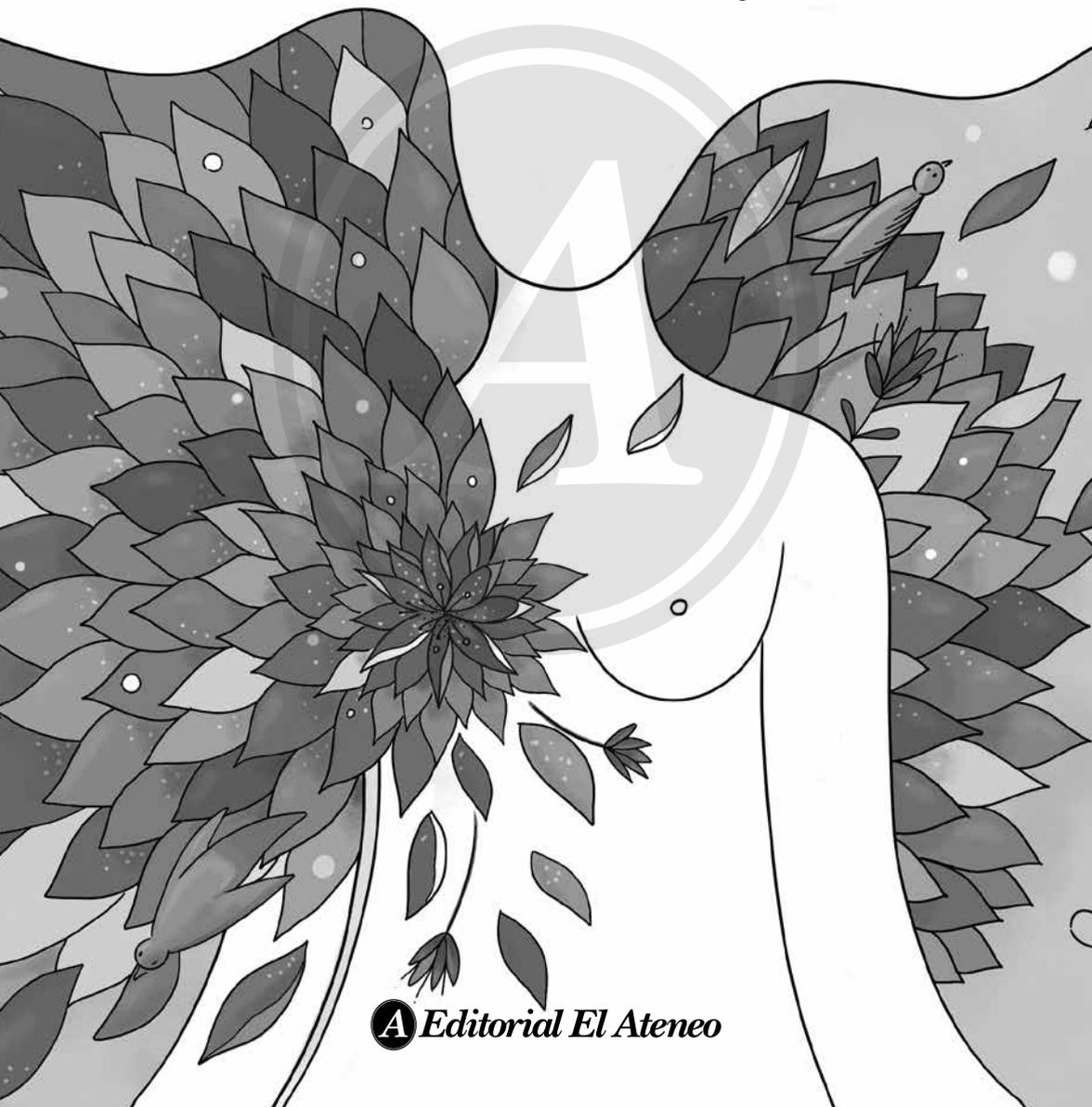
1. Desarrollo Personal. 2. Salud. 3. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

MELI PICONE

¿Por qué a mí?



 *Editorial El Ateneo*

A mis hijos, la actitud lo es todo, el amor sana.
A mi familia y mis amigos, por estar siempre a mi lado.



Índice

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| PARTE I. EL DIAGNÓSTICO | 15 |
| Capítulo 1. El primer signo | 17 |
| La primera señal..... | 17 |
| Una nueva preocupación..... | 19 |
| Herramientas para superar el miedo | 21 |
| Capítulo 2. Entre la espera y el miedo | 27 |
| La punción y el diagnóstico..... | 27 |
| Un cuento del pasado: María Magdalena | 28 |
| Herramientas para aceptar y sanar el dolor ancestral | 31 |
| Capítulo 3. ¿Para qué a mí? | 35 |
| Compartir la noticia..... | 35 |
| Reflexiones: ¿Para qué me pasa esto? | 38 |
| Herramientas para superar la confirmación del diagnóstico..... | 39 |
| Capítulo 4. Primeros pasos en la batalla | 45 |
| Preparando el camino para el tratamiento | 45 |
| El cuerpo y la mente | 48 |
| Herramientas para iniciar el tratamiento | 49 |
| Capítulo 5. Renovar la fuerza en las olas | 53 |
| Un respiro en el mar | 53 |
| La sanación a través de la naturaleza | 56 |
| Herramientas para renovar la energía en la naturaleza | 57 |

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 6. Encontrando el propósito..... | 63 |
| Un momento de reflexión..... | 63 |
| La sabiduría de una amiga..... | 66 |
| Herramientas para vivir el presente..... | 68 |

PARTE II. COMIENZO DEL TRATAMIENTO 73

| | |
|---|------------|
| Capítulo 7. La sala de espera: una nueva rutina..... | 75 |
| Definición del tratamiento..... | 75 |
| Compartiendo la verdad con mis hijos..... | 82 |
| Herramientas para adaptarse al proceso de sanación..... | 83 |
| Capítulo 8. El poder del amor en el proceso de sanación..... | 87 |
| Después de la operación..... | 87 |
| Herramientas para sanar a través del amor y la gratitud..... | 89 |
| Capítulo 9. Descubrir secretos del clan..... | 93 |
| Un día de contrastes y reflexión profunda..... | 93 |
| El peso y la sanación del linaje femenino..... | 97 |
| Herramientas para liberar el dolor ancestral..... | 100 |
| Capítulo 10. Reprogramar el camino..... | 105 |
| Un día de transformación..... | 105 |
| Reprogramación molecular para creencias limitantes..... | 107 |
| Herramientas para mi transformación interior..... | 108 |
| Capítulo 11. La primera quimioterapia..... | 111 |
| Emociones encontradas: comienza la primera sesión..... | 111 |
| El retorno a casa: afrontando los efectos secundarios..... | 115 |
| Herramientas para afrontar el tratamiento con serenidad y confianza..... | 116 |

| | |
|---|------------|
| Capítulo 12. Mimos al alma | 121 |
| Un día difícil: aprendiendo a recibir amor y soltar expectativas | 121 |
| El poder sanador de las almas amorosas | 125 |
| Herramientas para cultivar el amor y la gratitud | 126 |
| Capítulo 13. De algo triste hice algo lindo | 129 |
| El dolor de la pérdida: comprendiendo el vínculo con el cabello | 129 |
| El ritual: una celebración del cambio | 131 |
| Herramientas para transformar la adversidad en amor y alegría | 135 |
| | |
| PARTE III. ETAPA FINAL | 139 |
| | |
| Capítulo 14. Última quimio fuerte: celebrando el camino recorrido .. | 141 |
| Un día emocional: Finalizando una etapa intensa | 141 |
| El regreso a casa: El poder de la amistad y el apoyo incondicional | 145 |
| Herramientas para equilibrar la celebración y el descanso | 147 |
| Capítulo 15. Regresar a lo que amo | 151 |
| Volver a la sanación: Escuchar la voz interior | 151 |
| El amor que sana y la importancia de soltar para crecer | 158 |
| Herramientas para encontrar paz y fortalecer mi amor propio | 160 |
| Capítulo 16. El valor de la pausa y la renovación | 163 |
| Recuerdos de una pérdida | 163 |
| La importancia de detenerse para volver a empezar | 167 |

| | |
|---|------------|
| Herramientas para encontrar renovación en la quietud | 168 |
| Capítulo 17. Fortalecer el corazón con amor y gratitud | 171 |
| Reconociendo amistades verdaderas..... | 171 |
| Viviendo las quimios semanales | 174 |
| Herramientas para manejar la ansiedad en tiempos de crisis | 178 |
| Capítulo 18. Mastectomía bilateral | 181 |
| Una noche de preparación interna..... | 181 |
| La magia de sentirse acompañada | 184 |
| Herramientas para cultivar la gratitud y la paz interna | 186 |
| Capítulo 19. Un paso a la vez | 189 |
| Fin del tratamiento | 189 |
| La última etapa..... | 193 |
| Herramientas que utilicé para encontrar la calma | 197 |
| EPÍLOGO | 199 |
| AGRADECIMIENTOS..... | 203 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 205 |
| SOBRE LA AUTORA | 206 |

Introducción



Nunca imaginé que escribiría este libro. Nunca imaginé que un diagnóstico de cáncer de mama cambiaría mi vida por completo, llevándome a transitar un camino que me transformaría en todos los niveles: físico, emocional y espiritual.

Este libro nace desde mi corazón, como un testimonio real y sincero de lo que viví desde el primer estudio médico hasta el día en que, con el alma en paz y el cuerpo en proceso de sanación, pude mirar atrás y ver cuánto había aprendido. Aquí relato cada paso de mi historia: las primeras consultas, la incertidumbre del diagnóstico, los tratamientos, los momentos de angustia y, sobre todo, los instantes en los que el amor y la esperanza me sostuvieron.

A medida que transitaba este proceso, sentí la necesidad de expresarme, de soltar todo lo que sentía, pero de una forma muy particular: empecé a escribirme *e-mails* a mí misma. En cada etapa, en cada emoción, me enviaba un mensaje, como una forma de acompañarme, de recordarme que no estaba sola. Y en el fondo, aunque tal vez no lo comprendía del todo en ese momento, sabía

que esto podía servirle a alguien más. Que todo lo que estaba viviendo, algún día, podría convertirse en una guía para otros corazones que necesitaran sostén. Así, sin darme cuenta, este libro comenzó a escribirse solo.

Pero este libro no es solo mi historia. Es una invitación a todas aquellas personas que están atravesando un proceso similar o que acompañan a alguien en este camino. Sé lo difícil que puede ser enfrentarse a lo desconocido, sentir miedo, preguntarse “¿por qué a mí?”. Pero también sé que, en medio de todo eso, hay una luz que puede guiarnos. Y espero que estas páginas sean un faro para quienes necesiten encontrar fuerza en la adversidad.

Aquí no van a encontrar una guía médica ni una fórmula para sanar. No soy médica, y siempre recomiendo consultar con profesionales de la salud. Lo que comparto es mi experiencia personal, mi camino de transformación y las herramientas que me ayudaron a sostenerme: la respiración consciente, el reiki, la biodescodificación, la terapia holística, la sanación del alma, los mensajes de los ángeles, la meditación y tantas otras técnicas que me permitieron conectar con mi cuerpo y mi alma en los momentos más desafiantes.

Este libro es especial porque no es solo un relato de lo que viví, sino también un reflejo de lo que descubrí sobre la vida, sobre el amor propio y sobre la importancia de sanar no solo el cuerpo, sino también el alma. A través de estas páginas, quiero recordarte que no estás sola/o, que siempre hay una oportunidad de renacer y que, incluso en los momentos más oscuros, el amor es la mayor fuerza de sanación.

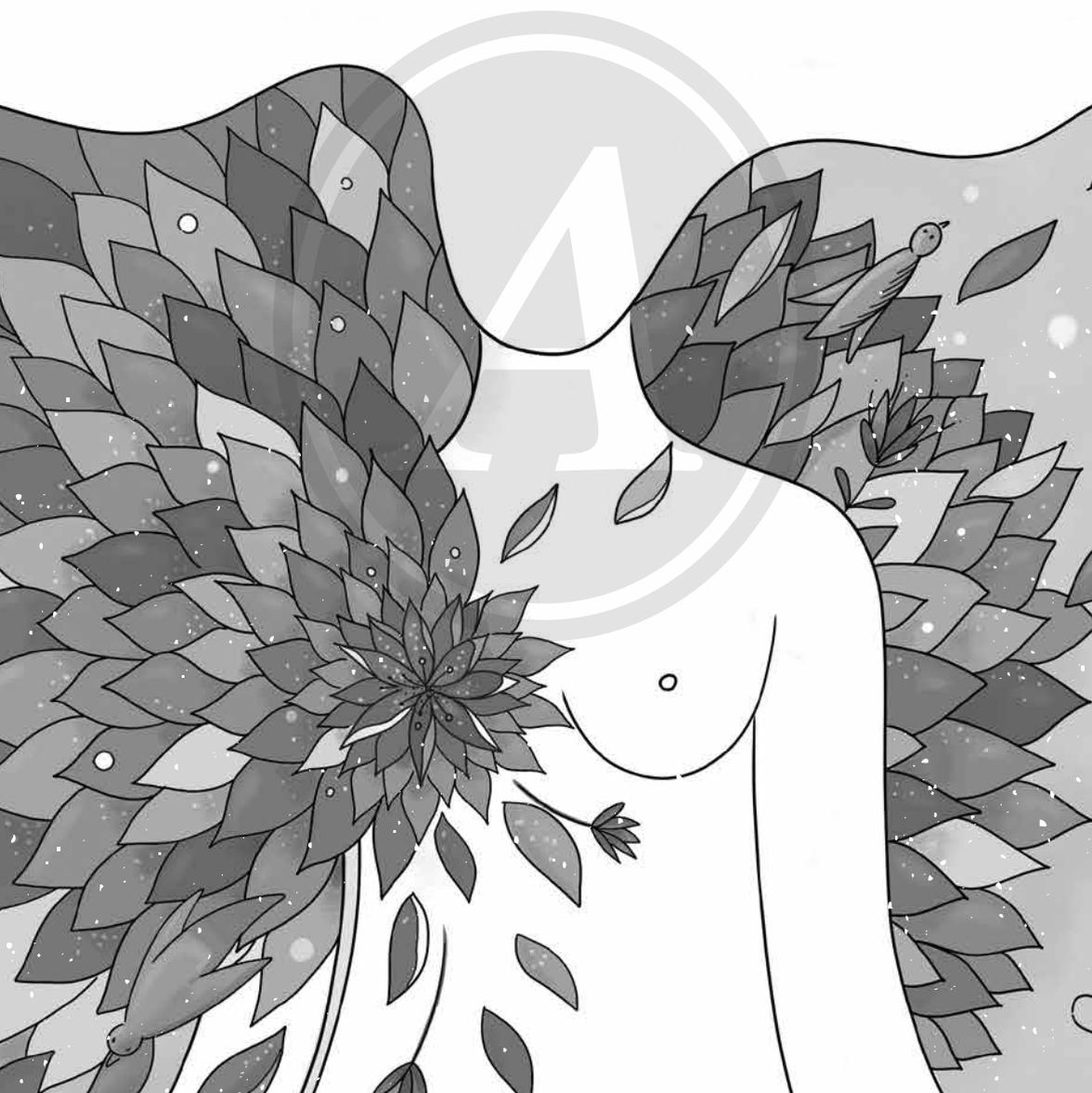
Si estás transitando este proceso, o si aún hay heridas abiertas de experiencias pasadas, deseo que este libro te abrace y te acompañe. Que puedas encontrar en él un espacio de comprensión, de inspiración y de sanación. Porque hoy sé, con absoluta certeza, que *el amor sana*.





PARTE 1

EL DIAGNÓSTICO



CAPÍTULO 1

El primer signo

LA PRIMERA SEÑAL

■ Enero de 2023

Comencé el 2023 llena de energía positiva, disfrutando del calor, las vacaciones, la pileta y los momentos con mis hijos. Como cada año, aproveché esta época más tranquila, libre de las exigencias del trabajo, para realizar mis chequeos médicos de rutina. Siempre me organizaba para hacerlos en estas fechas, ya que me resultaba más fácil recordar el seguimiento anual estando de vacaciones.

Hace más de quince años tomé la decisión de colocarme prótesis mamarias, exclusivamente por estética. Al realizarme esa cirugía, opté por colocar los implantes detrás del músculo, pensando que eso me permitiría un mejor control en los chequeos futuros. Sin embargo, durante la operación tuve un desgarro en

la mama izquierda que requirió una segunda intervención para repararlo. Desde entonces, ese lado siempre me generó molestias. La prótesis quedó con una parte detrás del músculo y otra delante, lo que me provocaba dolor constante.

Con el tiempo, consulté a varios médicos y todos coincidían en que, si quería volver a operarme, sería por cuestiones estéticas. Pero yo ya estaba agotada de pasar por quirófanos y les dejé en claro que solo lo haría si fuera estrictamente necesario para mi salud.

Qué ironía, ¿verdad? En su momento, decidí operarme buscando verme más linda, pero esa decisión terminó regalándome una de las lecciones más importantes de mi vida. A veces olvidamos lo valiosa que es nuestra salud, la damos por sentada mientras nos enfocamos en cumplir estándares de belleza que no siempre son nuestros. Ahora entiendo que la verdadera belleza está en reconocernos, valorarnos y amarnos tal como somos, por y para nosotras mismas, no para los demás. Pero en aquel momento, mi vida era otra, y mis prioridades también.

Llegó el momento del turno de control con mi ginecóloga, la cual detectó algo en mi mama izquierda y me recomendó hacerme estudios adicionales, como una ecografía mamaria, para quedarnos tranquilas en relación con lo que había palpado ella (en ese momento yo no notaba nada físicamente, pero sí tenía un poco de miedo de lo que podía llegar a ser). Me fui a un centro especialista en mamas en Córdoba para realizarme el estudio, y en ese momento la doctora que me atiende me dice: “No te preocupes, flaca, es solo el pliegue de la prótesis”. Esa respuesta

me trajo algo de calma momentánea, pero el dolor persistía. La prótesis se había colocado hacía más de quince años y en todo ese tiempo había sentido molestias en la zona. A pesar de esto, traté de tranquilizarme y seguir adelante.

UNA NUEVA PREOCUPACIÓN

■ Septiembre-diciembre de 2023

A los pocos meses, en septiembre, esta vez yo sentí nuevamente algo extraño en la mama. Mi primer pensamiento fue que se trataba del pliegue de la prótesis, como me habían dicho antes. Pero esta vez, una inquietud me hizo dudar. No me sentía tranquila.



El ruido de mi cabeza: Mis pensamientos iban hacia los miedos, y me preguntaba qué estaba pasando ahí, ¿algo no estaba bien en mí y yo seguía mi vida normal? ¿Sería que no quería ver que mi alma y mi cuerpo ya me estaban dando aviso?

No volví a ir al control médico, pero dentro de mí sabía que algo no estaba bien, así que en diciembre le pedí a una amiga que es doctora que me recetara otra ecografía mamaria para quedarme tranquila.

Con cada día que pasaba, sentía cómo mi cuerpo reaccionaba a la angustia. La mente es poderosa, y en ese momento me di cuenta de cuánto podía influir en el bienestar físico. A pesar de que no tenía un diagnóstico, comencé a sentir dolor con mayor intensidad. Era como si mi cuerpo estuviera somatizando el miedo, como si estuviera anticipando lo peor.

Cuando los resultados llegaron, me dijeron que necesitaba una punción. Empezaron las esperas, las autorizaciones de la obra social y las largas jornadas de incertidumbre, todo mientras las fiestas de fin de año se aproximaban. Ese diciembre fue un mes lleno de ansiedad, mientras esperaba y sentía que el dolor aumentaba.



El ruido de mi cabeza: ¿Justo ahora me tengo que hacer este estudio? ¿Estaré exagerando? ¿Una punción no será mucho? ¿Dolerá? ¿Por qué la obra social da tantas vueltas? ¿Será que no me lo tengo que hacer?

Y dentro de todo este ruido en mí, me repetía a mí misma: **“Me amo y me apruebo, estoy a salvo”**. Este mantra me ayudaba a mantener la calma en medio de la incertidumbre. Un mantra es una palabra, una frase o un sonido sagrado que se repite para enfocar la mente, elevar la energía y conectar con el bienestar interior. Utilizado en prácticas como la meditación, el yoga o la sanación, un mantra ayuda a calmar la mente, reducir el estrés

y atraer intenciones positivas. Su vibración armoniza cuerpo, mente y espíritu, promoviendo la paz interior y el equilibrio emocional.

.....

Herramientas para superar el miedo

Durante esos días, el miedo a lo desconocido se apoderaba de mí, pero también sabía que la única forma de enfrentarlo era a través de mi intención. Aquí comparto algunas de las herramientas que me ayudaron a superar esos momentos de mayor ansiedad.

1. Meditación guiada para soltar el miedo

Cada mañana, antes de comenzar el día, me tomaba unos minutos para meditar. Me sentaba en un lugar tranquilo, cerraba los ojos y comenzaba a respirar profundamente. Imaginaba que con cada exhalación liberaba el miedo acumulado en mi cuerpo y con cada inhalación, traía luz y sanación a mi ser. Visualizaba cómo esa luz cubría cada célula de mi cuerpo, envolviéndome en una sensación de protección y paz.

2. El chakra del plexo solar: empoderar el centro de las emociones

Los chakras son centros de energía ubicados a lo largo del cuerpo, según las tradiciones hindúes y yoguis. Se cree que cada uno de los siete chakras principales está asociado con

una parte específica del cuerpo, una emoción y una función espiritual. Estos centros energéticos regulan el flujo de energía vital (prana) y, cuando están equilibrados, promueven la salud física, emocional y espiritual.

El chakra del plexo solar (Manipura) está situado en el abdomen, y es el centro de nuestro poder personal y nuestras emociones. Sentía que este chakra estaba desequilibrado debido a la ansiedad y el miedo. Para equilibrarlo, colocaba mis manos sobre mi abdomen mientras me repetía afirmaciones como: **“Soy fuerte, tengo el control de mis emociones y enfrento la vida con valentía”**. Este simple acto me ayudaba a recuperar el control emocional y a sentirme más centrada.

3. Reiki para equilibrar el sistema energético

Durante este periodo, también me apoyé en las sesiones de reiki para ayudarme a liberar el miedo y equilibrar mi energía. Cada sesión era un recordatorio de que, aunque mi cuerpo físico estaba atravesando un desafío, mi energía vital seguía fluyendo. El reiki me ayudaba a liberar bloqueos emocionales y físicos, y me brindaba una sensación de alivio y paz profunda.

¿Qué es el reiki?

El reiki es una terapia holística japonesa que trabaja con la energía vital del universo. La palabra reiki se compone de dos términos:

- *Rei*, que significa energía universal, esa fuerza que está presente en todo lo que nos rodea.
- *Ki*, que es la energía vital que fluye dentro de cada ser vivo.

En esencia, el reiki busca armonizar y equilibrar estos dos aspectos de la energía para promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Por medio de la imposición de manos, un practicante de reiki canaliza esta energía universal hacia el receptor, ayudando a desbloquear canales energéticos, liberar tensiones y restaurar el equilibrio en todo el cuerpo. El objetivo principal es activar la capacidad innata que todos tenemos de sanarnos a nosotros mismos.

Beneficios que podría otorgar el reiki:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Aliviar dolores físicos y emocionales.
- Ayudar a liberar emociones reprimidas y fomentar la paz interior.

El reiki no reemplaza tratamientos médicos, pero es un excelente complemento para cualquier proceso de sanación, ya que trabaja en todos los niveles del ser.

Frases sanadoras para acompañar el proceso

Cada vez que el miedo me invadía, recurría a frases que me ayudaban a cambiar mi perspectiva. Aquí algunas de las que más me sirvieron durante esos días difíciles:

- ***“El miedo es una emoción pasajera, mi fortaleza es eterna”.***
- ***“Mi cuerpo y mi mente están en perfecta armonía, confío en mi capacidad de sanación”.***
- ***“Libero el miedo y abrazo la paz interior”.***

Estas afirmaciones no solo me ayudaban a calmar mi mente, sino que también me devolvían el poder sobre mi situación, recordándome que, aunque no podía controlar todo, sí podía elegir cómo reaccionar ante lo que me estaba ocurriendo.

La importancia de la paciencia

Una de las lecciones más grandes que aprendí en este momento fue la importancia de la paciencia. Vivimos en una sociedad que nos empuja a buscar soluciones rápidas, pero la sanación, tanto física como emocional, no sigue ese ritmo. Necesitaba aceptar que las respuestas no llegarían de inmediato, y que lo único que podía hacer era enfocarme en mi bienestar día a día.

Para trabajar la paciencia, me repetía una frase sanadora que resonaba profundamente en mí: **“El tiempo de Dios es perfecto, confío en que todo se revelará cuando deba ser”**. Con esta afirmación, dejé de enfocarme en el “cuándo” y

empecé a valorar el “cómo” estaba viviendo cada día. Sabía que, a pesar de la incertidumbre, tenía la capacidad de enfrentar lo que viniera.

Reflexión

Las emociones en este capítulo de mi vida eran intensas y cambiantes. Había días en los que me sentía fuerte, lista para enfrentar lo que fuera, y otros en los que la ansiedad me abrumaba. El dolor en el cuerpo era una constante recordatoria de lo que estaba enfrentando, pero aprendí a no resistirme a él. Al aceptar mis emociones y mi dolor físico, me di cuenta de que también estaba abriendo la puerta a la sanación.

Este capítulo de mi vida me enseñó el poder de la paciencia y de la entrega. Aprendí a confiar en que no todo está bajo mi control, pero que eso está bien. Aceptar que el proceso de sanación toma tiempo fue un paso crucial para liberarme del miedo. Y, lo más importante, entendí que mientras mantuviera mi energía alineada y mi mente en paz, podía enfrentar cualquier desafío que viniera.

“La incertidumbre es solo un espacio entre lo que fue y lo que está por venir. En ese espacio, encuentro mi fortaleza y mi paz”.