



Hola me presento como Oumaima

Yo nací el día trece de abril del mil novecientos noventa siete a día de hoy tengo 23 años soy joven todavía he vivido muchísimas cosas que me han llenado de vida tanto buenas como malas a día de hoy soy lo que quiero ser.



Mi cuerpo
mi Templo



el puzle
de mi vida



Mi vida
mis reglas



Pues nada os voy a contar un poco la experiencia de mi vida un poco resumida que creo que servirá de lección para muchas personas jóvenes

Yo como ahora me llamo oumaima era una chica de pequeña con muchos miedos crecí al lado de una familia que no me faltaba de nada lo que a veces faltaba era la empatía mi madre siempre me enseñó que no hay el hablar demasiado que si tienes algo en mente luches por ellos mi padre me enseñó que no me dejara pisar y mi hermana pequeña llamada María me enseñó el amor hacia un bebé los cuidados que necesita pero claro desde que eres pequeña no sabes lo que pasa a tu alrededor solo ves y te preguntas a tu cabezita que pasó?? Pues no se están hablando cuando iba de pequeña al parque a jugar y quería todo lo que querían los demás y hasta pegaba para obtenerlo mi papá me quito la manía de pegar y ya cuando me querían quitar algo a mi me echaba para atrás si me venía a golpear con esto que quiero decir lo que siembras recoges esta vida está llena de cosas momentos situaciones fáciles y difíciles lo único hay que saber cómo sobrellevar las como llevar acabó cada situación cada momento y cada cosa

También os quería contar una cosa muy graciosa que me pasó cuando era pequeña iba con la bici y yo todavía no había montado nunca pues la primera vez y me di contra una farola y me hice daño en la cabeza madre mía.. las cosas que nos pasan de pequeños por la cabeza pero luego caemos y nos levantamos con berrinche como si nada hubiese pasado

Cuando me fui haciendo más grande con 5 añitos o así note muchos miedos en mi ya que mis padres que hoy en día son lo que más amo se separaron y me faltaba algo en mi por así decir el cariño de dos a una enana que era yo notaba como si alguien de ellos no estaba tenía miedo de dormir sola las noches las pasaba en vela sin pegar ojo pensaba que había fantasmas en mi cuarto o yo que sé y era una sombra que cosas

Me escondía debajo de la cama de mi madre hacia cosas que me hacían crearme inseguridad a mi misma luego cuando fui haciendo mayor en la adolescencia supere esos miedos pero la inseguridad seguía hay era una niña que quería comerse el mundo pero lo que no sabía era que el mundo se lo comía a ella yo iba a un colegio de monjas concertado empecé a sacar muy buenas notas hasta que caí en picado y repetí cuarto de la eso una amiga mía siempre e sido muy influenciable me dijo que me fuese a su cole a repetir ese curso yo fui y tenía muchas amistades a mi alrededor pero ya sabéis en esas edades te enfocas más en las amistades que en los que te quieren de verdad.

Esas amistades empezaron a fallar cuando no me veían bien hubo un tiempo que deliraba tenía paranoias entonces me empezaron por así decirlo a hacer bulling yo no sabía cómo superar ese miedo de lo que me hacían yo creía que me lo merecía nadie se merece eso. todos merecemos ser respetados y sobre todo cada persona elegir su vida como vivirla , quería pasar más tiempo con mi familia , quería llegar alto . lo que no quería eran esas amistades que me hacían la vida que fuera peor de lo que me imaginaba fui mejorando como persona en aspecto a ayudar estudiar me apunté a un curso de administración al principio pensé que se me iba hacer difícil luego era una as aprobé todo y me saque el curso con las notas media de 9.

Fui a un médico especialista y me dijeron que debería de ingresar en un internado dos meses para recuperarme Ami ahí se me callo el mundo encima no sabía que podía hacer si seguir así o huir de todo eso que llevaba arrastrando cada noche escribía escribía y escribía era mi poder para sentirme bien fumaba tres cigarros al día antes me fumaba un paquete entero diario estudiaba internada 5 horas diarias de clases para sacarme la eso me costaba mucho concentrarme me encantaba ponerme música y sentir el pasado en mi mente a raíz de eso mejore mi físico mi mente y la familia estaba más unida cuando llegaron los dos meses salí del internado y ya con la conciencia muy clara de lo que quería en mi vida y no yo quería ser una m mí objetivo es llegar lejos llegar a donde yo quise llegar siempre ser una mujer que todas las mujeres lo somos pero mujer con dos dedos de frente.

Me apunté también hacer aeróbik y estaba muy motivada me hacía bien a la cabeza y al cuerpo y a la hora de comer tenía hambre que comía como si hubiese estado en la guerra hablando del curso de administración de dos años conocí a una chica marroquí llamada firdaws yo le preguntaba que significaban algunas palabras en árabe como inshallah allahkbar y demás ella no me contestaba me contestaba por sus actos tenía actos muy buenos conmigo siempre me respetaba no me mentía y nunca me juzgo al paso de los años seguía siendo insegura y tenía noviazgos de pasatiempos como se dice pues no encontraba mi media naranja hasta que el día que la encontré un día muy triste era para mi estaba trabajando en un chiringuito en la famosa playa de la concha era una de las personas que contaba todo a todo el mundo vi a un chico de lejos que me parecía atractivo al cabo del tiempo lo conocí por qué le di mi número y empezamos a entablar conversación por wasap el estaba en Ramadán el es musulmán su nombre es abdelilah ese chico fuimos quedando y conociendo y supe que era lo que quería pero sin buscarlo me llevo Ami.

Tenía un amor hacia el inmenso me encantaba pasar ratos con el me gustaba su comportamiento luego un día que empecé a interesarme por su religión empecé a estudiarlo.

Mi nombre ahora es Oumaima es un nombre moderno árabe el de antes es Maialen un nombre vasco denominado por la virgen Madalena.

Las personas mi familia amigos demás me preguntaban por qué el islam tu novio te ha comido el tarro y todos igual poco a poco fui creciendo yo misma como persona son tener nada que demostrar a nadie y fui haciéndome grande a día de hoy me siento afortunada

y gracias al chico que me comía el tarro que hoy en día os tengo que decir que es mi marido

Gracias a él aprendí a quitarme esos miedos de pequeña gracias a él pienso con más claridad gracias a el amo a mi creador y trato mejor a mi familia y gracias a él por guiarme a encontrar mi camino solo con su respeto y valentía hoy en día es mi marido gracias Allah

Hoy miro atrás y pienso en tdo lo aprendido cosas buenas y malas son experiencias al final y al cabo y se aprende y a día de hoy doy gracias a mis padres Ana Cesar Luis mi hermana María mi mejores amigas María y Candela e Izaro y mi marido Abdelilah

Gracias por vuestro apoyo

E sido siempre una persona que vivido todo muy rápido he llegado a ser muy impulsiva y quería tdo en el momento que lo pensaba me venía algo a la mente y al segundo lo quería , no sabía esperar, no sabía decir que no, no sabía pararme a pensar o si sabía pero no estaba acostumbrada y entonces no tenía una rutina de pensarme las cosas antes de hacerlas . Ya que soy impulsiva por naturaleza. Pero también tengo que decir que tengo un corazón que no me cabe en el pecho. Siempre que veía alguien mal o mismamente en una situación peor que la que yo quería para mí o los demás prestaba mi ayuda fuese buena o fuese mala yo la prestaba luego que pasará lo que tenía que pasar pero hoy en día como decía me siento afortunada de mi y de mis sentimientos de mi lucha diaria y de mis objetivos conseguidos y de mi pasado y de mis objetivos por lograr por ir dando pasos pequeños y luchar a pesar de las adversidades querer huir y salir corriendo y quedarme cuando dolía en el pecho , ardía. Querer salir y quedarme por miedo. Y sobre todo por soñar creer amar a pesar de lo difícil que sea el camino

A esto voy a saber controlar tus capacidades ser asertiva y no tener un comportamiento pasivo ni agresivo con las personas el comportamiento agresivo es un comportamiento que te comportas de manera agresiva ante situaciones y comentarios el pasivo es que tomas todo tan a pecho que respondes sigilosamente con miedo y el asertivo es decir lo que piensas sin herir a nadie Me gusta las personas que no juzgan que se hacen querer y demuestran que les importas a día de hoy soy feliz con los de mi alrededor decidí alejar gente de mi vida y las que aportan mantenerlas.

Se que soy una persona a veces difícil de entender que se cansa de todo que lo que empieza no lo termina pero os digo otra cosa escribir es una cosa que siempre me a motivado y m a llenado de paz aparte de eso lucho por lo mío sino nadie más lo hará y se quien está ahí en los momentos difíciles son las personas que más te demuestran y por así digamos las qu más valen la pena o la alegría como se dice.

A partir de ahora mis metas las tengo claras seguir los modales que se me ensayaron y ser yo misma venga lo que venga pueden venir tempestades que nadie me quitara mis ganar de seguir luchando por un futuro mejor por una igualdad y por qué no exista el racismo pero sobre todo por mi por todo lo conseguido y por todo lo que m e queda por conseguir.

Muchas veces pensamos que la vida no es justa pero luego miramos a nuestro alrededor y vemos que las personas tienen de todo envidiamos a uno por lo que tiene del otro decimos que es pobre lo juzgamos y la vida es menos que Todo eso nosotros la complicamos con nuestra manera de pensar por que no cambiar ese tipo de pensamientos que no llevan a nada y mirarse más a uno mismo.

Lo que puede llegar a ser y lo que no lo que puede l gar a tener en esta vida creo que el conformarse por lo que se tiene es muy importante se llama conformismo y esto a muchas personas le cuesta por el simple echo que nos gusta compararnos y la comparación es una de las bases que puedes dañarte a ti misma en temas mentales o a los de tu alrededor por ejemplo alguien tiene una casa y sus padres le dan de todo y tu no puedes permitirte hacia cierto punto y culpas a los de tu alrededor eso se llama ser inconformista en esta vida tenemos que aprender a conformarnos y ser menos materialistas sentir que valemos más de lo que creemos y que todos

los días pueden ser grandes días con un pensamiento optimista podemos cambiar la forma de ver el mundo mi lema del día suele ser hoy va a ser un gran día! y se lo recomendaría a todas las personas que a diario intenten mejorar como personas y pensar optimista así la vida poco a poco va llevando su cauce hasta que salga la luz .

También a veces nos proponemos demasiadas cosas en nuestro día a día como voy hacer voy hacer y voy hacer tomate tu tiempo piensa en ti y reflexiona que también necesitamos tiempo para nosotros mismos y sobre todo pensar en nuestros aspectos a mejorar habilidades a mejorar la habilidad es un tema extenso cada persona es un mundo cada persona tenemos distintas habilidades distintas formas de ver la vida distintas cosas a mejorar no podemos competir con una persona ya que cada persona es un mundo y cada persona tiene su meta y esa meta cada vez que te la propones si sigues la rutina de proponértelas la conseguirás .

La empatía es algo que siempre me ha gustado y pocas veces lo veo pero es ponerse en el lugar de la otra persona es muy bonito aunque a veces nos cueste y nos hace conocernos más a nosotros mismos el autocontrol también es difícil pero el autocontrol puede llevarse acabo sabiendo lo que tú puedes llegar a controlar en tu vida poco a poco todos seremos grandes personas y paso a paso todas las personas conseguiremos nuestros objetivos si seguimos la rutina de intentarlo proponértelo y sobre todo que no falten las ganas de hacer las cosas bien todo cae por su propio peso y no hay mal que por bien no venga.

Hablando de mi misma siempre me ha gustado la música un poco flamenco me hace recordar mi pasado. hablando del pasado todos aprendemos pero no nos tenemos que aferrar a él sino aprender de él a veces nos aferramos al pasado solo por los recuerdos y se nos llenan de lágrimas o sonrisas los ojos eso es bueno pero no aferrarnos a él y no vivir en un mundo del pasado sino vivir el ahora y no pensar tampoco en qué pasará Makana vivir el momento como decía mi profesora Eelena Tempues Fujit" carpe dien" vive el momento el tiempo vuela recuerdo cuando estude administración lo motivada que estaba y cuánto me gustaban las clases de inteligencia emocional de ahí aprendí que las emociones muchas veces alteran nuestro comportamiento al día nuestras emociones suelen cambiar varias veces pero hay que saber gestionarlas pensar en qué emoción tienes en ese momento para saber hasta donde te está llevando la mente la mente es

muy poderosa pero más poderosa eres tú que puedes decir ya hasta aquí!!
Y pararla

Recuerdo también cuando de adolescente daba mucha importancia a cosas sin sentido la adolescencia es una época que se desarrolla tu mente tu cuerpo y tu forma de ver las cosas es una época donde tu mente avanza y os recomendaría a todos los que estáis pasando por la adolescencia a seguir vuestras inquietudes siempre que no sean para mal a seguir vuestros sueños y a no dejaros llevar a no hablar demasiado y escuchar escuchando se aprende me decía mi abuela y todavía recuerdo como me lo decía en vez de hablar hija , escucha el que escucha aprende el que habla se desahoga como se dice el que mucho hablar poco abarca y es cierto. Cuando veas que algo que no te gusta está pasando en tu vida mira a tu alrededor respira hondo y salte a dar un paseo con un libro o con tus canciones preferidas o mismamente a ver la montaña o el mar y reflexiona lo que no te gusta luego ya verás como lo solucionas o si es fácil o difícil pero mi manera de pensar es que siempre que se intenta se puede asique si es fácil o difícil a por ello!!

Siempre me ha conmovido los niños que vienen desde otros países a España o a otros países y mucha gente los denigra son personas como todos desde mi punto de vista muchos de ellos vienen a hacer de su vida algo mejor a ganarse la vida y a poder seguir adelante ellos solos qué difícil tiene que ser eso... Sin tu familia sin nadie que te apoya aprender un nuevo idioma un país nuevo una cultura nueva... Si es difícil poneros un momento en la piel de alguien que conozcáis que haya venido de fuera quitaros la venda de los ojos y mirar esa persona por todo lo que ha vivido o imaginaroslo ni seríais capaz de imaginaroslo ..

Todos nos amoldamos como podemos y hoy en día yo sin ser inmigrante soy una persona que reside en su país y donde nació me siento inmigrante soy una persona que lucha por algo mejor y poder tener una mejor vida por ser como todos y no creerme más que nadie

Me siento una persona afortunada con todo lo que echo y todo lo que tirado hacia delante cuando creo que el mundo iba en contra mía, estos dos años e dejado de escribir por el motivo que estaba en un avance de mi vida de cierto modo por así decir dejando atrás ciertas cosas que me han causado miedos inseguridad y valentía y fortaleza que para mí lo que más cuenta sin duda ninguna es la fortaleza y la valentía que e tenido en todos estos momentos . Que no me ha quedado otra. Más que sacar mi coraje o mi rebeldía. En este año atrás que dejado del 2022 al 2023 sinceramente a sido un año de 3xpwriencias únicas e inigualables al dejar atrás a mi ex pareja , si que es el que os dije que me cambió la vida pero nose si a peor o mejor . Lo que se es que deje atrás esa etapa, y si jóvenes., Tuve que romper con el círculo amoroso que creía que mi vida giraba en torno a esa persona en la que llege a dar mi vida por esa persona .cambie en aspecto físico y sobre tdo psicológico. Mi manera de pensar antes no lo se. Ahora es otra. Pienso con más claridad y veo las cosas más realistas sin tener que depender de que alguien me diga que tire por ahí o por allá es decir. No dependo de que nadie me diga por donde tengo que decir mi camino, recordar " el camino solo es vuestro, somos dueños de nuestros actos y de nuestras consecuencias *" en este año e aprendido y me tropezado con

bastantes piedras pero no , no me arrepiento, he conocido a personas diferentes de clases sociales. De liderazgo

.. he conocido diferentes culturas y diferentes formas de llevar una vida. He conocido lo que es una persona que sobrevive cuando se tiene que aprovechar o depender de una persona para subsistir he aprendido también cuando alguien no le queda otra que pedir ayuda y yo estaba ahí para darla. Si yo Maialen y no omaima. He conocido mi mejor versión. He aprendido a qué la calle no es tan buena pero tampoco tan mala. Las personas se ayudaban entre ellas y cuando se les cerraba una puerta acian lo imposible para abrir una ventana pratirar para adelante aunque el viento sople de lleno para poder seguir sin pensar y para poder sacar el lado malo o el más bueno de uno. Son puntos extremos los de vivir en la calle o los de las personas que querían ser mejor que otros o tenían más cosas materiales. En el momento que no tienes nada lo quieres tdo y en el momento que lo tienes todo no necesitas nada . Lo que quiero decir es que en esta vida como decía en mi año 2020 cuando empecé a escribir el libro o ensayo nunca o no llegamos a conformarnos . Imaginos estar en la calle. Cerrar los ojos . Pensar y dejaros llevar. Respirar profundamente tres veces 7 veces inhalando y contrayendo y cuatro segundos soltando. Y ahora pensar que sería si vosotros tendrías de todo? Que querráis?

Me respondo Ami a Maialen: yo querría ... Que querría? O que quiero? Quiero.. quiero.. pues nose si tengo tdo y si no tuvieses nada?

Me respondo: tdo lo que sea para salvarme entonces en esta vida no es más el que tiene menos ni es más el que tiene más. Somos iguales por qué alguien me dijo en esta vida que un día estás abajo y al otro arriba y que no podemos juzgar a otros por cosas que podamos intuir si no conocemos la historia ni el recorrido de cada persona , pero es verdad que el conformismo el compromiso y las ganas de tirar hacia adelante y poner de tu parte para

cambiar lo es tdo! Sobre tdo las ganas y el poner de tu parte "intención" lo llamo yo. Creo que son cosas fundamentales para aprender a conseguir aquello que anhelas o añoras de hace tiempo o de otros .

Supuestamente esta vida los que mas te quieren son tu familia os voy a contar una historia del árbol que plante. Imaginaros un árbol que lo plantas de que color quieres que sea? Tamaño? Grande o pequeño? Con hoja o con fruto? Yo mira quiero que sea una secuoya un árbol grande de esos que se ven en las carreteras de castilla y león al llegar al pueblo y si lo aprendí de mi abuelito Virgilio olmos. Yo quiero que sea una secuoya primero voy a empezar a plantarlo por las semillas 6 cada semana voy a ir a regarlo aunque sea una vez por semana la primera semana fui y lo regé con agua , Bastante agua mucha. Y me senté alado de el y le conté mis penas y mis alegrías le conté que estaba positiva aquel día. La segunda semana fui a regarlo y así hasta que creció y le veía fuerte fuerte media muchísimo y lo veía cada semana más grande más roble. Más noble. Y vi que mis esfuerzos estaban dando sus frutos . El día que se hizo viejito fui a verle y le volví a contar como siempre mis cosas le abrase y lloré. Para agradecerle y agradecerme por la lealtad. Confianza. Y compromiso y más y más que tenía ese árbol hacia mí y yo hacía ese árbol. Me sentaba allí siempre con él se sabía mis secretos más íntimos y sobre tdo no me perdía una semana un sábado sin visitarle . Lo regé de pensamientos positivos de confianza de emociones de tdo lo bueno que yo le podía dar y así como debemos de hacer con nuestras relaciones buenas o malas cada uno te aporta algo en la vida pero soy una persona que cree que siempre se puede sacar ese lado positivo. Diría yo que en la vida también es importante eso .. las decisiones que tomamos. Yo e tomado bastantes decisiones incertadas pero que me han hecho aprender de lo malo digamos. En esta vida algunas veces corremos para llegar a donde queremos ir. O llegar. O si nuestro objetivo es bastante lejano o bastante grande en caso de que es lejano o casi imposible hay que buscar un objetivo parecido que sea el más conveniente para como estas. Y si es casi imposible también hay que mirar algo que se asemeje pero más sencillo. Muchas veces nos proponemos en la vida llegar a una meta más grande de lo que nosotros aquí y ahora podemos dar de sí. Hay

que ir dando pequeños pasos hasta llegar a un objetivo claro cuando lo tengas claro ir poco a poco haciéndolo y con buena intención, habrá días peores y días mejores pero hay que saber mantener calma y si hoy no te sale. Manana saldrá. Esta vida es poco a poco