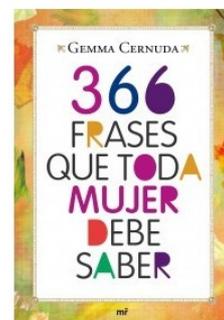


366 FRASES QUE TODA MUJER DEBE SABER

GEMMA CERNUDA



Este libro es fruto de la investigación y de la obsesión. De la investigación y experiencia en la comunicación en femenino y de mi obsesión en coleccionar citas de mujeres. Es una investigación a VER otras formas de expresar, de inspirar y transmitir... para coincidir todos y todas en que decir algo <<en femenino>> no solo depende de la a final.

MUJER

1

Una no nace mujer, se hace mujer.

SIMONE DE BEAUVOIR

Escritora francesa

5

La auténtica fe es como la poesía, no se piensa, se siente.

KAREN ARMSTRONG

Teóloga y monja británica

9

Al final, la mujer en su soledad debe sentarse a tomar decisiones.

ANNA M. BIRULÉS BERTRÁN

Ex ministra española

10

El carácter contribuye a la belleza.

JAQUELINE BISSET

Actriz británica

17

Soy una mujer pensada para un hombre, pero nunca encontré a un hombre que pudiera estar a la altura.

BETTE DAVIS

Actriz estadounidense

21

La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria.

EDWIGE FEUILLÈRE

Actriz francesa

24

A veces merece la alegría decir ¡no!

VIRGINIA IMAZ QUIJERA

Payasa española

26

Ama el momento, y su energía se expandirá más allá de cualquier frontera.

CORITA KENT

Monja y artista estadounidense

27

Para crear, tienes que sentir alegría, ello te hace libre.

LA MALA

Cantante rapera española

28

La búsqueda de la belleza es algo digno.

ESTÉE LAUDER

Empresaria estadounidense

29

Esta vida temporal sería mucho más divertida si más personas aprendiéramos a mantener la llama viva y chispeante.

MARYA MANNES

Escritora estadounidense

31

Cada vez que triunfa una mujer, se abren ventanas para el resto.

ANNA MERCADÉ FERRANDO

Consultora española

33

Donde hay una mujer, hay magia.

NTOZAKE SHANGE

Artista y escritora estadounidense

37

El hombre del siglo XXI es mujer.

PILAR RAHOLA

Política y periodista española

38

La identidad es un espacio del alma.

HILARY CLINTON

Política estadounidense

40

**El precio que se paga por permitir falsas opiniones es la
pérdida gradual de la capacidad personal para formar
verdaderas opiniones.**

MURIEL PARK

Novelista británica-escocesa

44

La energía se genera cuando haces lo que te gusta.

MARDIA VAN DER WALT-KORSTEN

Ejecutiva sudafricana

47

La única diferencia entre un sueño y un objetivo es una fecha.

FRIDA KAHLO

Pintora mexicana

AMOR

50

El amor es un gran producto de belleza.

LOUISA MAY ALCOTT

Escritora estadounidense

51

Lo que cuenta no son los hombres de mi vida, sino su vida.

MAE WEST

Actriz estadounidense

53

Confundimos demasiadas cosas con el amor.

LORENA BERDÚN

Actriz y sexóloga española

55

¡El amor no se espera: se construye!

JOANA BONET

Periodista española

56

Mejor no tener lógica que no tener sentimientos.

CHARLOTTE BRONTË

Novelista británica

61

**El dolor del amor es el dolor de estar vivas. Es una herida
perpetua.**

MAUREEN DUFFY

Poeta británica

63

El conocimiento es una fuerza transformadora de la sociedad.

INÉS FERNÁNDEZ ORDÓÑEZ

Académica española

68

Queremos ser sujetos de la Historia.

IRENE NATIVIDAD

Empresaria y fumista filipina

69

**Esperar demasiado supone una visión sentimental de la vida.
Es una inseguridad que termina convirtiéndose en amargura.**

FLANNERY O'CONNOR

Novelista estadounidense

75

**Las mujeres tienden a preocuparse menos por quién se lleva
el mérito y más por resolver el problema.**

JEANNE SHAHEEN

Gobernadora estadounidense

78

**La verdadera respuesta es un equilibrio entre lo innato y lo
adquirido.**

GLORIA STEINEM

Periodista y escritora estadounidense

ATREVIDA

85

La libertad no es para los tímidos.

VIJAYA LAKSHMI PANDIT

Diplomática india

89

El hombre prioriza, la mujer maximiza.

MARTI BARLETTA

Estratega estadounidense

97

El más valiente de los actos es pensar con la propia cabeza.

COCO CHANEL

Empresaria francesa

99

La soledad es el precio de la libertad.

CARMEN DÍEZ DE RIVERA

Política española

103

Coraje para mirar, claridad para ver.

ISABEL GALLEGO

Escritora española

104

Sin riesgo, nada nuevo te sucederá, y sin fe, el miedo se apodera de ti.

RITA GOLDEN GELMAN

Escritora y viajera estadounidense

108

No escasea la inteligencia, sino la constancia.

DORIS LESSING

Dramaturga iraní

109

Nosotras somos más realistas y ponderamos mucho más las decisiones.

EVA LEVY

Empresaria española

110

Yo no odio porque odiar no deja pensar.

ROSA LLUCH

Catedrática española

112

Envejecer es como la libertad, una actitud íntima.

ANA MARÍA MATUTE

Escritora española

117

La libertad de cada una es la libertad de todas.

SOLEDAD PÉREZ RODRIGUEZ

Ejecutiva española

118

La mujer posee una mirada nueva y revolucionaria porque es inmune al fracaso.

NÉLIDA PIÑÓN

Escritora brasileña

119

Me gustan las personas con claroscuros, con contrastes, e incluso con contradicciones, frívolas e inteligentes.

CARMEN POSADAS

Escritora uruguaya

121

Si tu trabajo te apasiona, no renuncias a nada, simplemente, dejas de gastar el tiempo en otras cosas.

MARGARITA SALAS

Bióloga molecular española

122

No confunda la serenidad con falta de firmeza.

NOEMI SANÍN

Política y abogada

123

Una mayor diversidad en los consejos lleva a un mejor gobierno porque se toman mejores consejos y se innova más.

RUTH SEALY

Catedrática Británica

124

Si las mujeres queremos el poder, es para solucionar problemas.

NOUZHA SKALLI
Ministra marroquí

127

A las personas que hablan menos, se las escucha más.

MIRIAM SUBIRANA VILANOVA
Escritora y artista española

128

Ser empresaria es como ir en bici; si dejas de pedalear, te caes.

ROSA SUGRAÑES
Empresaria española

129

La justicia tardía no es justicia.

JULIA TÉLLEZ ROCA
Abogada española

130

Lo mejor es tomarse mucho tiempo para pensar.

EMMA THOMPSON
Actriz británica

133

No puedes pensar en lo que los demás esperan .

JULIETA VENEGAS
Cantautora mexicana

134

Saber escuchar es una de las cualidades que mejor definen a un líder.

MARGARET C.WHITMAN
Ejecutiva estadounidense

135

Lo único que cambia el mundo es la acción.

JODY WILLIAMS
Activista y premio Nóbel estadounidense

137

Jamás dejo de recordar que solo existir es divertido.

KATHARINE HEPBURN

Actriz estadounidense
CORAZÓN

138

**Las cosas irían de otra forma si las emociones se incorporan
al mundo de la empresa.**

MARIA REIG MOLES
Empresaria andorrana

144

La solidaridad es la ternura de los pueblos.

GIOCONDA BELLI
Poeta y novelista nicaragüense

149

**La vida te regala compañeras de ruta que viven parte de lo que
tú anhelas.**

ROSSY DE PALMA

151

Entenderlo todo le hace a uno muy indulgente.

MADAME DE STAËL
Crítica literaria francesa

152

**Cuando se habla de la liberación de la mujer, el hombre dice sí
con la palabra, sí con la cabeza y no con el corazón.**

NURIA ESPERT
Actriz española

153

**La amistad no ha de ser compañera de vicios, sino auxiliadora
de virtudes.**

ANA HERRERA BARBA
Poeta y filóloga española

155

**Lo que una vez disfrutamos nunca lo perdemos. Todo lo que
amamos profundamente se convierte en parte de nosotros
mismos.**

HELEN KELLER
Escritora y conferenciante estadounidense

160

Cada corazón es como un arpa con su propia afinación.

CAITLIN MATHEWS

Escritora y cantante estadounidense

161

Quienes no saben llorar de todo corazón tampoco saben reír.

GOLDA MEIR

Política Ucraniana

166

Las mujeres buscan un hombre que realmente no existe; y los hombres buscan una mujer que ya no está.

MARINA SUBIRATS MARTORI

Socióloga española

170

Es al entregarse cuando una persona se enriquece.

SARAH BERNHARDT

Actriz francesa

MADRE

174

Enseñar fue la mejor manera de aprender.

EDNA GARDNER WHYTE

Aviadora estadounidense

180

La mujer humaniza la empresa.

NURIA CHINCHILLA

Dra en ciencias económicas española

187

La buena educación es la forma de expresar consideración hacia los sentimientos de los demás.

ALICE DUER MILLER

197

La mujer tiene siempre la intención de mediar, de llegar a un acuerdo.

EUGENIA BIETO CAUBET

Directiva española

MIEDO

198

El tiempo cura todas las heridas.

JANE ACE

Locutora estadounidense

200

Las conversaciones no abordadas son las que generan sufrimiento.

CRISTINA NAUGHTON

Psicóloga argentina

202

El miedo a la muerte es solo el miedo al cambio.

PALOMA CABADAS

Psicóloga española

203

Aprender a estar solo en la vida resulta fundamental.

CARMEN MAURA

Actriz española

208

Cuanto antes aceptes que no eres perfecta, antes desarrollarás la confianza en ti misma.

ROSALYNN CARTER

Ex primera dama estadounidense

211

El matrimonio es la seguridad anhelada para los peores años de tu vida; para los mejores... no necesitas un marido.

HELEN GURLEY BROWN

Editora y empresaria estadounidense

214

Las expectativas limitadas producen resultados limitados.

SUSAN LAURSON WILLIG

Escritora estadounidense

220

El éxito a cualquier precio es la forma contemporánea del fracaso.

DIANA RAZNOVICH

Grafista y dramaturga

223

Es imposible que una sola persona responda a todas tus expectativas.

ESTHER JUSQUETS
Escritora y editora española

225

Equilibramos el riego con las 3 C: conociendo, con confianza en nosotras mismas y con coraje.

DAYAMANTI VASUDEVANT
Ejecutiva estadounidense

226

Nuestras propias creencias nos limitan o nos potencian.

KRISTIA WALICHIK
Ejecutiva estadounidense

230

La sabiduría es tener el control de tu vida, aprender a recibir lo que la vida da y retenerlo.

BATSHEVA TIMMERMAN
Cabalista israelí

SEXO

231

A cualquier mujer le gustaría ser fiel. Lo difícil es hallar al hombre a quien serlo.

MARLENE DIETRICH
Actriz y cantante alemana

233

La pasión persuade.

ANITA RODDICK
Empresaria británica

234

Quiero un hombre en mi vida, no en mi casa.

ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

235

Es muy triste pedir, pero más triste es no desear.

MARY JO ALBERDI
Directora de cine

236

**El verdadero amor te hace desear el bien de la otra persona,
mientras que el amor romántico te empuja a poseerla.**

MARGARET ANDERSON

Escritora estadounidense

243

El mejor cosmético para la belleza es la felicidad.

CONDESA DE BLESSINGTON

Escritora irlandesa

244

El buen sexo genera complicidad.

HELEN FISHER

Antropóloga estadounidense

247

**Pero viajando se rompen los tópicos y todas las ideas
preconcebidas.**

BEATRIZ GONZÁLEZ CRISTOBAL

Ejecutiva española

254

**Los errores son el precio que hemos de pagar si deseamos
vivir intensamente.**

SOFÍA LOREN

Actriz italiana

257

Si deseas las cosas bien hechas, deberías hacerlas tu misma.

JAQUELINE ONASSIS

Ex primera dama estadounidense

260

**Lo mejor para tener una linda voz es disfrutar de una rica vida
sexual.**

LEONTYNE PRICE

Soprano estadounidense

266

**La gente que se mete en apuros es muchísimo menos
interesante que la gente que lo hace.**

MURASAKI SHIKIBU

Escritora japonesa

269

Ser un símbolo sexual tiene que ver más con la actitud que con el aspecto externo.

KATHLEEN TURNER
Actriz estadounidense

270

Las mujeres con pasado y los hombres con futuro son las personas más incesantes.

CHAVELA VARGAS
Cantautora costarricense

VIDA

272

Vivo por intuición y acierto.

ANA PASTOR GARCÍA
Periodista española

275

Si tuviera que volver a vivir mi vida, cometería los mismos errores, pero lo haría antes

TALLULAH BANKHEAD
Artista Bankhead

279

Lo más importante de la vida es sentirla.

CARMEN BURGOS SEGUÍ
Escritora española

280

La diversidad no es un elemento más del entorno sin consecuencias.

MYRTHA CASANOVA
Empresaria cubana

282

Solo si nos equivocamos podemos evolucionar; entonces el error habrá valido la pena.

ROSA CLARÁ
Empresaria española

284

En la vida merece la pena vivir tu sueño.

ATHENA COUSTENIS

Paleontóloga griega

287

La vida no merece que uno se preocupe tanto.

MARIE CURIE

Química polaca

286

Como pasamos los días, así pasamos la vida.

ANNIE DILLARD

Escritora estadounidense

287

**La poesía te conecta contigo misma, con el yo que no sabe
hablar o negociar.**

RITA DOVE

Educadora y poesía

288

Muy pronto en la vida es demasiado tarde.

MARGUERITTE DURAS

Novelista vietnamita

289

**La valentía es el precio que te exige la vida para concederte
paz.**

AMELIA EARHART

Aviadora Estadounidense

294

**El silencio es música: hasta pienso que te puede motivar más
que una ovación.**

EVA MARIA GARRIDO GARCIA

Bailadora española

295

La vida está llena de mensajes invisibles.

ROSARIO GONZÁLEZ FLORES

Cantautora española

297

**Mi ambición siempre persigue hacer realidad proyectos
teóricamente imposibles.**

ZAHA HADID

Arquitecta

303

El aburrimiento se cura con curiosidad. La curiosidad no se cura con nada.

DOROTHY PARKER
Poeta estadounidense

304

Cada ser humano debería vivir la vida como un ejemplo para los demás.

ROSA PARKS
Activista social estadounidense

306

Lo más importante para alcanzar tus objetivos es comprometerse con lo que da sentido a tu vida.

EDURNE PASABAN
Alpinista española

307

La vida es un paso que debe ser bien dado.

MERCÈ PLAYA I PUIGDELLIVOL
Madre y viajera española

308

Creo que la curiosidad, el asombro y la pasión son cualidades que definen a las mentes imaginativas y a los grandes maestros.

KAY REDFIELD JAMISON
Psicóloga estadounidense

310

Tengo claro que nada es estable, que únicamente permanece el cambio.

SOLEDAD SEVILLA
Pintora española

312

Si no puedes cambiar tu destino, cambia tu actitud.

AMY FAN
Escritora estadounidense

313

Expresar gratitud me parece algo esencial en la vida.

SUZANNE VEGA
Cantautora estadounidense

316

La independencia la mayor bendición de la vida, la base de todas las virtudes.

MARY WOLLSTONECRAFT

Escritora y filósofa

ÉXITO

317

No quiero ser exitosa solo. También quiero divertirme.

JULIE BROWN

Actriz estadounidense

320

La fuerza crea, la fortaleza resiste.

PILAR ALMAGRO

Empresaria española

322

El ruido de las carcajadas pasa. La fuerza de los razonamientos queda.

CONCEPCIÓN ARENAL

324

Lo que les falta aprender a las mujeres es que nadie da el poder, hay que tomarlo.

ROSEANNE BARR

Comedianta estadounidense

325

Aprovechando el talento femenino, todos crecemos más y mejor.

PATRICIA BOTÍN

328

Todas las mujeres vamos trotando, arañando tiempo.

ESTHER CASADEMONT

Empresaria y psicóloga

331

Viajar es la mejor fuente de inspiración .

SOFIA CAPPOLA

Directora de cine estadounidense

333

Tu fuerza interior y tus convicciones no tienen edad.

MADRE TERESA DE CALCUTA

Misionera albanesa

338

Llorar es fácil; reír, difícil.

ORIANA FALLACI

Periodista y escritora italiana

339

La mujer ha de liderar desde la madurez.

TERESA FORCADES

Teóloga y monja española

343

El éxito es agradable, pero es efímero.

M.DEL CARMEN IGLESIAS CANO

345

Nada debería ser eterno.

SHIRLEY MACLAINE

Actriz estadounidense

350

**¿Conoces la diferencia entre implicación y compromiso?
Piensa en los huevos y en el beicon. El pollo se implica, pero el
cerdo se compromete.**

MARTINA NAVRATILOVA

Tenista checoslovaca

351

Para ser líder; debes liderar tu vida.

NGUYEN THI DOAN

Política vietnamita

352

Hace falta recuperar el tercer tiempo.

JOANA ORTEGA ALEMANY

Política y restauradora

354

Las mujeres tienden a evitar competir en juegos de suma cero.

SUSAN PINKER

Psicóloga canadiense

355

Para dirigir es importante la empatía, y tener <mucho mano izquierda>

M DEL MAR RAVENTÓS CHALBAUD
Empresaria española

357

Vístete para gustarte a ti.
SONIA RYKIEL
Diseñadora de moda francesa

358

Liderar es saber comunicar con persuasión.
MERCÈ SALA SCHNORKOWSKI
Economista española

360

Se debe escribir con la cabeza, como si lo hiciéramos con el corazón, y no al revés.
MERCEDES SALISACHS
Escritora española

361

Que las mujeres dejen de reprimirse talento y los hombres dejen de castrar su vida emocional.
MINEKE SCHIPPER
Antropóloga holandesa

362

No hay atajos para llegar a aquello que merece la pena.
BEVERLY HILLS
Soprano estadounidense

363

¿El mejor disfraz? Una pizca de humor, imaginación y fantasía.
AUDREY TATOU
Actriz francesa

365

El secreto de la alegría es la resistencia.
ALICE WALKER
Escritora estadounidense

