

Ni el mejor explorador del mundo ha realizado un viaje tan largo y enigmático como el hombre que se aventura hacia las profundidades de su corazón.

PRÓLOGO DE LAÍN GARCÍA CALVO

Naciste siendo único, como todos, pero lamentablemente, la gran mayoría morirán siendo copia.

¿Y qué pasó entremedias para que nos ocurriera eso?

Pues pasó que empezamos a escuchar las voces equivocadas. Nuestros mayores nos advertían de lo que para ellos era su verdad, la que les hacía estar bien, al menos protegidos.

Pero esa verdad estaba contaminada. Aquello que decían no eran ellos, era su programa mental, un sistema de creencias basado en la supervivencia y que les aleja de la posibilidad de vivir una vida extraordinaria y feliz.

Recuerdo leer una historia de una perrita de raza pastor alemán que durante su embarazo sufrió un atropello. Era callejera, así que no tenía a nadie que la cuidara, y quedó herida de gravedad, cojeando para siempre.

No paraba quieta, pues hacía un tiempo unos niños habían jugado con ella lanzándole petardos y cohetes, con lo que aprendió a desconfiar de las personas y siempre huía de ellas.

Pero un día ya no pudo huir más. Tuvo que tumbarse para parir y en ese momento un hombre la recogió y la llevó a su casa. Las heridas de la pierna eran demasiado graves, así que le quedó una cojera permanente.

Lo extraño fue que cuando los cachorros nacieron y empezaron a caminar, ellos también cojeaban. El nuevo dueño de la perrita no entendía muy bien por qué los cachorros también andaban así. Pensaba que durante el atropello los perritos también habían sido golpeados y por eso cojeaban.

El hombre los llevó al veterinario, pero para su sorpresa, le informaron de que los cachorros estaban perfectamente sanos y que no tenían ningún problema en sus piernas.

El problema era que ellos no tenían otra referencia y habían aprendido a andar viendo a su madre cojear. Esa es la fuente de la que bebieron y así es como ellos actuaban.

Del mismo modo, lo que vimos de pequeños condicionó nuestro comportamiento y nos hizo ser quien somos hoy en día. Pero ha llegado el momento de dejar de ser quien hemos venido siendo, para ser quien en realidad hemos venido a ser.

Y si estás en estas páginas es porque ya es tu momento.

Gracias Ana por escribir este libro.

LAIN, autor de la saga LA VOZ DE TU ALMA.

LA GRAN DIFERENCIA

Este libro no es uno más de tantos que ocupan tu estantería.

Soñador Despierta, está creado específicamente para **PRODUCIR RESULTADOS REALES** a todas las personas que lo **APLIQUEN**.

APLICANDO los principios de esta trilogía, es absolutamente **IMPOSIBLE** que no se produzca una gran conexión en tu interior.

Estoy segura de ello porque he podido experimentar esa transformación en mí y en las personas de mi alrededor.

He de admitir que en parte, el propósito de mi libro es egoísta. ¿Sabes por qué?

Cuanto más felices son las personas que tengo a mi alrededor, más feliz soy yo. Cuanto más contribuyo a que otras personas cumplan sus propósitos y recuperen su esencia interior, más feliz soy yo.

Cuando más personas siguen **SOÑANDO DESPIERTAS** después de escuchar su despertador... infinitamente más feliz soy yo. Por eso, parte del propósito de este libro es egoísta, porque busco hacer crecer **TU FELICIDAD**, para incrementar también la mía.

¿Te sientes increíblemente bien cuando ayudas a otras personas a estar **MEJOR**? Es una sensación que **NO TIENE PRECIO**, su valor es incalculable.

No me cabe duda alguna de que juntos **LO CONSEGUIREMOS**.

Si necesitas aclarar cualquier duda respecto al libro, por favor, ponte en contacto conmigo a través de mis redes sociales. Quizás tu pregunta también sirva de respuesta a muchas otras personas.

Entra en:



Ana Cervantes



@anacervantesAFC



recuperatuverdaderaesencia@gmail.com



@ana.-cervantes



Ana Cervantes

También puedes acceder a ellas y simplemente interactuar comentando las publicaciones ¡así estaremos más en contacto!

APLICA estos principios y POR FAVOR, cuéntame cualquier resultado que tengas. **Tu felicidad es mi felicidad.**

Ha llegado el momento de dejar de vivir a la sombra de ti mismo y BRILLAR más fuerte que nunca.

Una gran fuerza adormecida empieza a desatarse en tu interior.

Es tu Verdadera Esencia... despertando después de un gran letargo.

DESPIERTA, DESPIERTA, DESPIERTA.

EN EL PRINCIPIO

Cuando nacimos, la vida se desarrollaba a todo color. Todo era posible. Nos mostrábamos como éramos sin más, sin pararnos a pensar qué dirían los demás sobre nosotros. En ese entonces, nuestros sueños eran más grandes y más brillantes.

Mostrábamos nuestros sentimientos libremente y jamás reprimíamos la capacidad para demostrar afecto. Cuando nuestros padres nos abrazaban sentíamos infinita paz y amor.

Contábamos nuestros sueños e ilusiones abiertamente, compartiendo con los demás una emoción increíble, como el que comparte un helado siendo su mayor tesoro.

Cada día, cuando nos despertábamos nos atrevíamos a soñar a lo grande, todo era posible para nosotros.

El único fin en nuestro mundo era jugar, disfrutar y ser felices demostrando un amor profundo hacia nuestro entorno.

El sol brillaba, la brisa era cálida y todo estaba bien hasta que aparecieron dos habitantes en nuestro mundo: los destructores de sueños con buena intención y los destructores de sueños con mala intención.

De forma consciente o inconsciente, empezaron a destruir todo

aquello que habíamos construido en nuestra imaginación.

Esos sueños gigantescos como un rascacielos se vieron reducidos a cenizas recubiertas de miedos y limitaciones. Empezamos a dejar de mostrar nuestros sentimientos porque nos sentíamos vulnerables al hacerlo.

Pasamos de ver la vida a todo color a verla en escala de grises y negros.

Durante un tiempo nos creímos capaces de cualquier cosa. Mostrábamos siempre nuestro amor hacia los demás, pero con la llegada de los destructores empezamos a perder esa magia, nos escondimos de nosotros mismos y también del resto.

Empezamos a reprimir muchos sentimientos por miedo a sufrir, por vergüenza o porque creíamos que al mostrarlos pareceríamos más débiles y vulnerables.

Gran parte de nosotros se quedó atrapada entre los escombros. Intentábamos volver a ver la luz del sol, pero unas raíces con gran profundidad nos sujetaban, manteniéndonos presos de un mundo gris del que no podíamos escapar.

Fue entonces cuando empezamos a soñar solo mientras dormíamos perdiendo nuestra esencia de SOÑADORES DESPIERTOS.

ESO SE ACABÓ

Has pasado demasiado tiempo alejado de tu verdadera esencia.

Hace muchísimos años, abandonaste el hábito de soñar despierto, porque ¿qué iban a decir los demás si seguías haciéndolo?

“Eso es muy difícil, deja de soñar, pon los pies en la tierra, mejor quédate con lo que tienes, otros lo han conseguido pero tú no, al final vas a abandonar...”

Constantemente emitían juicios sobre cada cosa que hacías o decías, multiplicando tus miedos e inseguridades.

Nunca eras lo suficientemente bueno y todo lo que hacías era objeto de críticas.

Tus sueños, son parte de ti. En tu verdadera esencia es innato soñar.

Por rechazos, juicios, miedos, inseguridades, vergüenza... empezaste a alejarte de tu verdadera esencia, y con ello perdiste la capacidad de soñar... despierto.

Te fuiste olvidando de ti mismo por miedo a no ser lo suficientemente bueno para tus padres, amigos, profesores...

Mientras buscabas tener la aprobación de las demás una parte de ti se estaba perdiendo.

Pasados los años, actuabas bajo el papel de la persona que creías ser, olvidando por completo tu verdadera esencia.

Condenaste a tu corazón a vivir preso de fuertes cadenas de contención, cuando en realidad, él sólo busca liberarse y expandirse.

Hay tanto dentro de ti esperando a que le permitas salir...

LOS AÑOS DE CONTENCIÓN

No se podría decir literalmente que has vivido encarcelado. Al fin y al cabo, **has tenido total libertad de movimiento alrededor del mundo**, pero ¿en realidad es eso la libertad?

Si lo miras solo desde el punto de vista físico sí. Pero tú no eres solo un simple cuerpo, eres mucho más.

Aunque no has crecido entre rejas, **has vivido en un estado de contención continuo de muchísimos sentimientos**.

Esa represión, ese tipo de condena emocional perpetua **es mucho peor que la condena física**.

“Al salir por la puerta hacia mi libertad supe que, si no dejaba atrás toda esa ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo un prisionero”.

Nelson Mandela.

La mayoría de nosotros hemos vivido reprimiendo gran parte de nuestros sentimientos, pero como es algo que todo el mundo hace, **LO CONSIDERAMOS NORMAL**.

Cuando reprimimos nuestros sentimientos, estamos torturando a nuestra alma que solo quiere expandirse, sonreír, inundar e inundarse de paz infinita e ilimitado amor.

No admitir esto sería seguir negando la realidad: durante años has vivido reprimiendo tus sentimientos creyendo que así evitarías el dolor.

Con la llegada de los destructores a tu vida, decidiste esconderte a fin de que no redujeran a cenizas lo poco que quedaba de todo lo que habías soñado.

Como medida de autoprotección, tu mente desarrolló una capacidad increíble para aislarte de situaciones dolorosas.

A partir de entonces, buscabas tanto huir del dolor, que en **casos extremos** todo ha llegado a parecerse a una película que pasa por delante de tus ojos, considerándote totalmente ajeno.

Cuando vives en un estado de contención, no te permites sentir tantísimo dolor, pero tampoco te permites sentir tantísimo amor.

Aunque tienes sentimientos, como se encuentran reprimidos en mayor o menor medida, tu alrededor solo percibe una pequeña parte de todo eso que tú sientes.

Pueden llegar a decirte que no tienes sentimientos, o en el mejor de los casos, que simplemente no los muestras.

¿Alguna vez has tenido sentimientos por otras personas y no los has expresado por miedo?

¿Te han dicho alguna vez “*pasas de todo*” o “*te da igual todo*” cuando no era así en absoluto?

Cuando vives aislado, resulta mucho más difícil para los demás percibir todo aquello que sientes por ellos.

Probablemente tienes sentimientos maravillosos por personas increíbles, y sin embargo en la mayoría de los casos no los expresas, ¿por qué?

¿Alguna vez te lo has preguntado?

Sentir cariño y afecto por otras personas y no expresarlo, es como envolver un regalo y no entregarlo.

DEBO CONFESARTE ALGO

He pasado gran parte de mi vida **reprimiendo** de una forma desorbitada cualquier tipo de **sentimiento**.

Aunque sentía gran cariño y admiración por muchísimas personas, era absolutamente incapaz de exteriorizarlo.

Demostraba a mi manera mediante algunos hechos lo que sentía hacia ellos, pero solo dejaba entrar a mi mundo a un pequeño y reducido número de personas, excluyendo totalmente al resto. Básicamente era una antisocial antipática.

En más de una ocasión mi abuela me ha dicho: *“hija, eres más dura que una roca”*.

Si me enfadaba, si que expresaba gran parte de la rabia y las cosas que me molestaban, pero no lo hacía con aquello que tenía que ver con el amor y la comprensión.

¿Amor, comprensión? Eran cosas demasiado cursis.

Tampoco me permitía llorar delante de nadie, ¿podrían pensar que era débil!

Puede que pienses que es necesario contener las lágrimas delante de otras personas en determinadas ocasiones (como en el trabajo) y es

cierto, pero mi punto era tal, que me reprimía también en solitario.

He vivido demasiados años conteniendo sentimientos de todo tipo, y demasiados años viviendo con miedos, resentimientos, rabia, rencor, inseguridades, limitaciones... y una lista sin fin de compañeros de vida poco recomendables.

¿Qué tipo de sentimientos poco recomendables son los que te acompañan habitualmente en tu vida?

“Algunas personas usan su propio dolor como una excusa para lastimar a los demás”.

Roland Merullo.

Llegó un momento en que toqué fondo cuando me encontraba recuperándome después de haber sido intervenida hasta en tres ocasiones en tan solo unos meses.

Durante la recuperación no podía hacer vida normal porque debía guardar reposo la mayor parte del día. Otra cosa no, pero tiempo para reflexionar tenía mucho.

Cuando empecé a encontrarme mejor físicamente, a través de una desconocida, LA VIDA ME FORMULÓ una de las preguntas más importantes que me habían hecho hasta el momento.

A partir de ahí, decidí dejar de ser esa persona fría, aislada (y también antisocial y antipática).

¡Menos mal que lo hice! Mi vida empezó a cambiar por completo.

Imagina que el aroma que desprende una flor fuese el equivalente a expresar los sentimientos. ¡Hasta entonces yo habría sido una flor que no olía a nada!

¿Crees que una de las cosas que más podemos apreciar de las flores además de su belleza exterior, es su olor? Por supuesto que sí.

¿Qué hace una persona cuando le regalan flores? ¡Olerlas! El tacto suave de sus pétalos, el color intenso que tiene y ese aroma que desprenden, ¡las hacen únicas!

¿Cómo es el aroma que has desprendido: desagradable, apenas apreciable, bueno o tan adictivo que todo el mundo quisiera llevarlo como perfume?

Hay muchas flores sufriendo por frío, por calor, por falta de agua, por plagas de insectos, por ser pisoteadas, por una infinidad de cosas.

A veces ven pasar a gente con preciosos ramos de otras flores de gran belleza y olores sensacionales e inconfundibles.

Ellas sueñan con poder formar parte también de la felicidad de ser jardines, momentos especiales o vivir rodeadas de admiración. Pero simplemente lo sueñan...

Sus raíces las mantienen atadas a la tierra sin posibilidad alguna de convertirse en todo aquello que desean y que en realidad son.

Puede que te preguntes ¿Y que tienen que ver las flores conmigo?

Que tú eres esa flor con infinidad de sentimientos contenidos, propósitos y sueños, pero las raíces (tus creencias) te mantienen atado a la tierra (a tu pasado y condicionamientos) sin posibilidad de permitirte recuperar tu verdadera esencia.

Durante mucho tiempo, veía a la mayoría de las flores en situaciones parecidas a la mía, o incluso un poco mejor, pero eran muy pocas las que desprendían un aroma adictivo. Eran muy pocas las que tenían gran intensidad en sus colores o una envidiable suavidad en sus pétalos.

Estaba **dispuesta a desprenderme de las raíces que me limitaban y de lo que fuese necesario** para convertirme en todo lo que quería y admiraba.

Pasé de ser esa flor sin olor, marchita y descolorida, a ser una flor con un olor inigualable, irreplicable, único e inconfundible.

Descubrí que podía llegar a ser del color que en realidad quisiera, y que las limitaciones solo estaban en las raíces de las que me tenía que liberar.

No fue fácil, pero con esfuerzo, por fin había llegado a mi propio jardín mágico.

Un jardín mágico, aquel lugar donde podemos encontrarnos libres, felices y entusiasmados de nuevo.

Un lugar donde podemos volver a SOÑAR DESPIERTOS sin miedo a que venga algún destructor de sueños y pisotee todo aquello que queremos hacer realidad. Un lugar donde volvemos a encontrarnos con nuestra verdadera esencia y sonreír es la normalidad, sin tener que buscar un motivo para ello.

Me encontraba deleitándome en todo lo nuevo que había creado. ¡Me encontraba tan bien! Pero no podía disfrutar al 100% de todo aquello.

No podía disfrutar plenamente en el jardín mágico porque veía a muchísimas flores angustiadas **¡y yo sabía el camino que podría llevarlas allí!**

Si ayudaba a otras flores, ellas podrían crecer libres sin miedo a que los destructores de sueños las pisotearan continuamente.

Entonces apareció el propósito de ayudar a los demás a recuperar su verdadera esencia, y a permitirles crecer sin miedo de desprender su olor y mostrar su belleza.

Todas y cada una de las flores tienen algo muy especial, pero no se dan cuenta.

Para ti, ¿cómo es más bonito un jardín, si está prácticamente

vacío, o si está absolutamente repleto de flores increíbles, olores sensacionales y colores vívidos?

¡No cabe duda alguna que es infinitamente mejor si está repleto de todas ellas!

Mi GRAN PROPÓSITO es ayudarte a desprenderte de todo lo que te impide formar parte del jardín mágico.

Juntos, lo convertiremos en el lugar más increíble que jamás haya existido.

“En mi jardín hay lugar para los sentimientos. Mi jardín de flores es también mi jardín de pensamientos y sueños, los pensamientos crecen tan libremente como las flores, y los sueños son tan bellos”.

Abram L. Urban.

Si todavía estás leyendo estas páginas, te felicito. Se necesita mucho valor para decidir liberarse de las raíces que te han mantenido atrapado durante toda una vida.

Este es el camino que te llevará a recuperar tu verdadera esencia. He de advertirte que estará repleto de desafíos y será necesario que te enfrentes a ellos, pero no te preocupes, juntos lo conseguiremos.

¿Preparado?

