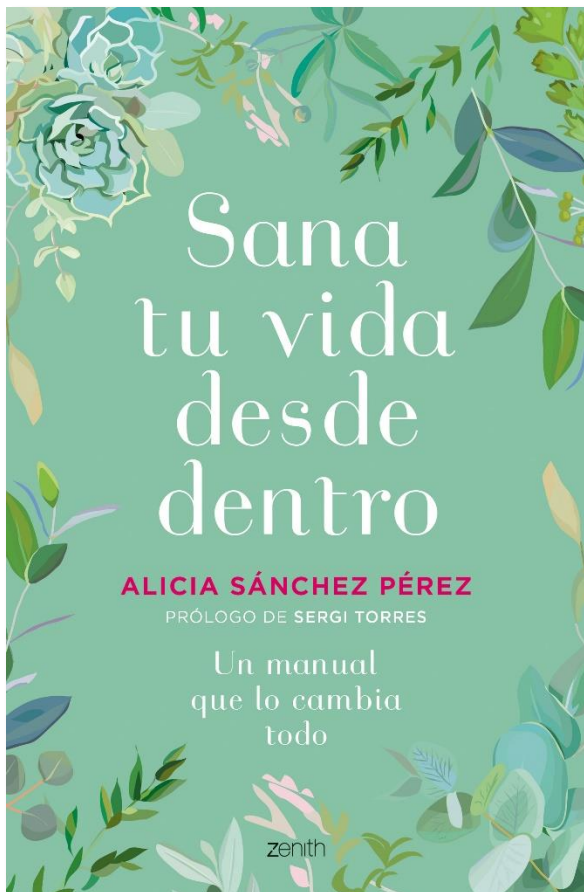


SANA TU VIDA DESDE DENTRO

UN MANUAL QUE LO CAMBIA TODO

ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS



Llevas mucho tiempo esforzándote por cambiar tu vida, es el momento de dejar que ella te transforme a ti.

¿No te gusta tu vida? ¿Por más que lo intentas no cambia nada? ¿Sientes un enorme vacío e insatisfacción? ¿Te resulta difícil confiar en la vida?

La propuesta de **Alicia Sánchez** es que descubras que puedes confiar en tu vida y que puedes usar todo lo que te ocurre (situaciones y relaciones) para sanar dentro de ti lo que se manifiesta fuera de ti. Tomarás consciencia de que todo lo que pasa en el exterior es un reflejo de lo que sucede en tu interior, que al rechazar lo que estás viviendo solo lo refuerzas y que evitando lo que no te gusta solo haces que se repita. La única opción es unirte a lo que estás viviendo, dejar de resistirte y usarlo para tu propia transformación.

A través de las más de 70 propuestas prácticas que te acompañarán a lo largo de este libro, podrás hacer frente a todas aquellas situaciones que te incomodan y te duelen, apasionarte por tu propia vida y romper con los esquemas de pensamiento que te mantienen en la negatividad para lograr **SANAR TU VIDA DESDE DENTRO**.

«Al permitir que las situaciones que vivimos nos transformen y nos sanen, hacemos las paces con ellas. En cambio, si nos resistimos a vivirlas, las rechazamos, estamos despreciando aspectos de nuestro inconsciente. Sin darte cuenta te estás despreciando a ti. Las consecuencias son dolor, insatisfacción, búsqueda constante de la felicidad, insuficiencia, miedo, etcétera».

p. 24

ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ

Alicia Sánchez se define como una mujer fascinada por la vida. Camina por ella llena de curiosidad por todo. Utiliza la cotidianidad para aterrizar las ideas que tantas veces hemos leído, y las comparte. Dice que la vida cada día le enseña que todo es tan simple...

Su afán por comprender el mundo que la rodea y su constante búsqueda interior la han conducido por un increíble camino de autodescubrimiento y crecimiento personal que ha puesto al servicio de los demás. En sus conferencias transmite el sencillo punto de vista que ha descubierto a través de sus experiencias. La vida es su maestra y su escuela.

Es autora de *Todo es posible* (Zenith, 2018), *La voz de tu cabeza* (Zenith, 2019), *Tus deseos te están esperando*, *El experimento*, *Separarse por amor* y *Ser árbol*. Es la voz de la Escuela Alicia Sánchez, plataforma donde comparte todo lo que aprende de su vida.



© Archivo de la autora

SUMARIO

Prólogo por Sergi Torres

Introducción

CAPÍTULO 1: SANA TU VIDA

¿Qué es sanar?

¿Cómo se hace?

CAPÍTULO 2: DESDE DENTRO

A través de tu relación con la vida

Entrégalo todo a la vida

Ponte al servicio del universo

A través de la relación contigo mism@

Mirar adentro

La base

La práctica

CAPÍTULO 3: SANA A TRAVÉS DE TOD@S

Experimenta

Puede ocurrirte...

Si al cerrar los ojos ves que tu cabeza no para

Si te encuentras con una imagen de tu infancia: tu niñ@ interior

Si aparece una emoción muy intensa

Si te encuentras con algo que te cuesta mirar

Si cierras los ojos y no ves nada

Si mirar hacia adentro te agota

Si no sabes distinguir entre la voz de tu cabeza y la voz interior

CAPÍTULO 4: SANA A TRAVÉS DE TODO

Usa cualquier situación de tu vida

Sana a través de la relación con tu cuerpo

Sana a través de tu relación con el sobrepeso

Sana a través de tu relación con la enfermedad

Sana a través de tu relación con el dolor físico o emocional

Sana a través de la ansiedad

Sana a través de la depresión

Sana a través de un duelo

Sana a través de las relaciones

Sana a través de tus relaciones familiares

Sana a través de la relación con tus hij@s

Sana a través de tu niñ@ interior

Sana a través de tu relación de pareja

Sana a través de una separación de pareja

Sana a través de tu situación laboral o profesional

Sana a través de la relación con tu empresa o negocio

Sana a través de la relación con tu economía

Sana a través de tu relación con el pasado

Sana a través de tu cabeza llena de pensamientos

Sana a través de tu relación con los deseos

Sana a través de la intensidad emocional

Sana a través de tus problemas

Sana a través de la relación con tu casa

Sana a través de tu relación con los objetos

Sana a través de la toma de decisiones

CAPÍTULO 5: SIGUE CAMINANDO

Descubrir el «mapa»

Descubrir el cauce

Forzando los acontecimientos

Siguiendo el curso de los acontecimientos

Agradecimientos

Sobre la autora

INTRODUCCIÓN

«La esencia de lo que se expresa en este libro es tan simple que ocuparía una sola página. De hecho, solo tendría cuatro palabras:

Confía en tu vida.

Seguramente sería inadmisibles para una editorial y probablemente nadie lo leería por creer que es demasiado simple. Seguimos pensando que las cosas complicadas son más auténticas, que las más caras son las más eficaces (y mejores) y que lo simple no es poderoso.

Pero la propuesta de este libro es tremendamente sencilla. No quiere añadir creencias a tu cabeza, sino ofrecer una propuesta para experimentar. Solo así obtendrás tus propios descubrimientos.

[...]

En mi caso, todo empezó experimentando abiertamente con mis deseos, con la visualización creativa, con infinidad de recursos para conseguir todo lo que quería y crear mi realidad: “¿Cómo? ¿Que yo tengo algo que ver con lo que estoy viviendo? Esto lo tengo que comprobar”.

Jugué con el universo de todas las maneras posibles para ver si era verdad que estamos en comunicación con él. Exploré la idea de crear y diseñar mi vida a mi antojo y obtuve un gran aprendizaje de todo ello. Me vi a mí misma viviendo muchas de las cosas que quise, recibía de forma misteriosa las peticiones que le hacía al universo... Fue entonces, cuando tuve todo lo que deseaba, cuando comprobé por mí misma cuatro cosas:

1. Tu vida ideal deja de ser ideal cuando se manifiesta y se convierte en tu realidad.
2. No hay nada fuera de ti que tenga la capacidad de llenarte. Nada que puedas conseguir va a hacerte más feliz de lo que eres ahora.
3. Lo que estás viviendo (aunque no sea lo que quieres) es la llave de tu transformación y sanación en este momento. Que la vida no se está equivocando, y que al rechazar la situación indeseada, rechazamos también su potencial.
4. Tu vida tiene una propuesta para ti y solo puedes descubrirla si abandonas el control. Si te paras, observas por dónde va ella y empiezas a seguirla.

Paralelamente al descubrimiento de que los deseos cumplidos no generan felicidad sino más deseos, fui descubriendo que mi bienestar y mi alegría estaban más ligadas a esa relación con el universo que a conseguir lo que quería. Al ver cómo todo se comunica con todo, todo el tiempo, me sentía parte de la creación. Mi relación con la vida y el universo pasó a estar en primer plano y todo lo demás era añadidura. Me enamoré de esta relación y así sigo, enamorada de la vida.

Pasé de creer que el universo estaba a mi servicio a ponerme yo al suyo.

Mi confianza en la vida iba creciendo a medida que dejaba de enfocarme en los objetivos y me enfocaba en ella. Comprobé que si te enfocas en los objetivos te sientes carente, mientras que si te enfocasen la vida, sientes plenitud. Aún hay veces que lo olvido, pero por suerte el malestar interno que se experimenta es tal que me “avisa” y me lo recuerda.

Después de muchos años enamorada de la vida, lo que esta me proponía fue cambiando de color, de tono, de ideas y yo, siempre de su mano, he llegado hasta este libro. Estoy muy feliz de compartirlo. En él encontrarás una forma de estar en la vida usando todo lo que tienes delante como plataforma para tu propia transformación, y lo harás a través de:

1. **Tu relación con la vida:** nutriendo tu relación con ella para vivir en confianza plena, entregándoselo todo a la vida y poniéndote al servicio del universo.
2. **La relación contigo:** sanando dentro de ti todo conflicto que veas en tu mundo externo, con los demás y en todas las situaciones de tu vida».

CAPÍTULO 1: SANA TU VIDA

«La vida no necesita ni mejorar ni sanar, ella lo es todo, pero solemos llamar “vida” solo al conjunto de situaciones, relaciones, escenarios, contextos y acontecimientos que nos ocurren. Así que “sana tu vida” significa que vas a mirar todo lo que hay en ella, sobre todo lo que no te gusta, te incomoda, te duele, querrías cambiar, etcétera, y vas a utilizar todas esas situaciones de trampolín:

En vez de cambiar tu vida, vas a dejar que ella te transforme a ti.

Esto es justo lo contrario de lo que hemos aprendido. Nos esforzamos en cambiar lo de fuera cuando no nos gusta o nos genera malestar. Parece obvio, ¿verdad?, si algo me hace sentir mal, lo cambio. Nadie nos explicó que no somos ajenos a lo que vivimos, sino que todo ese mundo de situaciones y relaciones tiene su origen en nuestro interior; por tanto, debe cambiar dentro de nosotros primero.

Si tocas lo de afuera sin mirar lo de dentro es posible obtener cambios superficiales, pero no duraderos. Y pronto verás cómo tiendes a volver a sentir el mismo malestar que quisiste evitar (incluso mayor).

Olvidaron decirnos que todo lo que se evita vuelve reforzado.

Tampoco nos explicaron que la vida tiene un fluir que nos va exponiendo a diferentes situaciones a través de las cuales aprender, crecer, transformarnos, descubrir y sanar. Que esas situaciones contienen un gran potencial oculto, al que solo se accede cuando dejamos de rechazarlas y las vivimos completamente (nos gusten o no, sean agradables o desagradables). Que si te resistes a vivirlas, sufres, pero si las utilizas, puedes pasar por ellas descubriendo la vida y a ti de una manera nueva.

“Como es adentro es afuera”.

EL KYBALIÓN

Todas esas situaciones vitales y relacionales son la forma que toma tu mundo interior. Así que cualquier cosa que estés viendo fuera de ti, puedes encontrarla dentro. **“TU VIDA”** refleja tu inconsciente, es como si estuviera volcado afuera.

Mientras sigas pensando que lo que vives “fuera” no tiene nada que ver contigo, no podrás usarlo, no podrás sacar todo el jugo a las situaciones y no podrás descubrir el potencial transformador que ocultan. Seguirás queriendo únicamente lo que te gusta e intentarás cambiar lo que no te gusta. No entenderás que todo lo que está en tu vida en cada momento es la plataforma que contiene todo lo necesario para descubrirte de una forma nueva, más expandida y profunda.

Al permitir que las situaciones que vivimos nos transformen y nos sanen, hacemos las paces con ellas. En cambio, si nos resistimos a vivirlas, las rechazamos, estamos despreciando aspectos de nuestro inconsciente. Sin darte cuenta te estás despreciando a ti. Las consecuencias son dolor, insatisfacción, búsqueda constante de la felicidad, insuficiencia, miedo, etcétera.

“Mientras lo inconsciente no se haga consciente, vivirás sometido a ello y le llamarás destino”.

CARL JUNG».

pp. 23-24

CAPÍTULO 2: DESDE DENTRO

«En cuanto tengas práctica te darás cuenta de que los procesos internos no necesitan pasos, ni guía, se hacen cargo de sí mismos, y tú únicamente los presencias y los sientes. Ocurren. Solo necesitan tu disposición a mirar y tu honestidad.

A veces, los procesos de autoindagación son mentales (nos permiten darnos cuenta de muchas cosas que normalmente no vemos) y otras veces se dan en un proceso emocional que nos arrastra (estamos inmersos en una emoción intensa que busca ser sentida), de manera que voy a hacerte propuestas para ambas opciones.

Si la situación que estás viviendo te impacta a nivel emocional, lo mejor es sanar esa emoción primero, y solo hay una manera: **SENTIRLA**. No te escapes, porque volverá. Siéntela».

CAPÍTULO 3: SANA A TRAVÉS DE TOD@S

«Si alguien te toca con el dedo un brazo sano no sientes ningún dolor, sientes más bien cosquillas. Pero si alguien te pone un dedo sobre una herida abierta gritas de dolor. Esto mismo sucede en las relaciones con los demás, que impactamos entre nosotr@s. Tu manera de ser, de pensar y de actuar pueden agitar las emociones de quien tienes enfrente sin que sea esa tu intención. Pero, al hacerlo, a ti también se te despiertan emociones: rabia, frustración, tristeza.... Todo ese contenido emocional que salta al relacionarte con las demás personas te hace daño, y puedes llegar a pensar que son ellas la causa de tu dolor. Pero ellas solo han puesto el dedo, la herida ya estaba.

Lo habitual cuando algo nos duele después de que nos lo toquen, es mirar a la persona propietaria del dedo, en lugar de al lugar al que apunta. Nos enfadamos con quien nos la ha señalado, lo que nos impide ver la herida en sí. Pero si la volvemos a tapar, no se curará y, por más que nos protejamos, algún día otro dedo volverá a señalar al mismo sitio.

Cuando alguien o algo presione una zona dolorosa en ti, en lugar de mirar a la persona o a la situación, mira a donde haya puesto el dedo, a tu dolor. Lo habitual es mirar afuera y decir: “¿Pero qué haces?!”, “a mí no me pueden tratar así, no me lo merezco”, “¿cómo puede hacerme esto?”, “no me pueden pisotear así”, etc., pero la propuesta de este libro es que primero mires hacia adentro. Que atiendas a lo que ha despertado esa situación, mires la herida sobre la que está el dedo y te reconozcas en ella. Es posible que te des cuenta de que no es la primera vez que te sientes así, que ya lo habías sentido antes.

Una vez hayas mirado la herida y te hayas reconocido en ella, surgirán las acciones pertinentes con respecto al dedo señalador. Pero surgirán desde un lugar distinto del que saldrían si únicamente lo culpamos de nuestro dolor y le mordemos el dedo. Ahí no hay potencial transformador ni sanador para nadie.

Mientras creas que lo que sientes tiene un culpable o responsable fuera de ti no podrás hacer nada. Mientras creas que lo que ves en ellos no tiene nada que ver contigo, tampoco.

Cuando nos proyectamos en alguien nos sentimos víctimas de esa persona, es decir, la culpa de lo que sentimos es suya o de la situación, y no podemos hacer nada. La mayoría de las veces, la opción que tomamos es alejarnos del “culpable”, pero al cabo de un tiempo aparece otra situación y otra persona que hace que vuelvas a vivir lo mismo (o algo similar). Tu sombra te persigue, porque eres tú.

La manera de liberar el dolor que genera encontrarte con esa sombra es ser consciente de ella cuando aparece, dejar de rechazarla, mirarla y reconocerte en ella totalmente: eso es sanar la sombra

Lo que está a la vista, ya no está oculto. Todo lo que reconozcas, aceptes y ames de ti deja de estar en la sombra.

Aunque sea doloroso, reconocer lo que no nos gusta, es más eficaz que seguir rechazándolo. Se integrará cuando se sienta reconocido, mientras eso no ocurra seguiremos “sufriéndolo” a través de los demás y las situaciones de vida.

La **PARADOJA** es que cuanto más quieres que cambie una persona o una situación, más crece el malestar que esta te genera. Cuanto más la rechazas, más proyección y más dolor. En cambio, cuanto mayor es tu reconocimiento, menos proyección, menos necesidad de que cambie lo de fuera, más integración, más alivio, más paz y mejor relación con el otro».

pp. 91-93

CAPÍTULO 4: SANA A TRAVÉS DE TODO

«No sanas para cambiar lo que estás viviendo, sino que usas todo lo que te ocurre para sanar. Dejas tu vida en manos de la vida.

Sanar no es algo que tú puedas hacer, sino algo que ocurre dentro de ti. No puedes forzarlo, solo presenciarlo. Tú puedes contribuir con tu honestidad y tu disposición a dejar de rechazar todo lo que vives y **USARLO**.

Cada uno de los siguientes apartados pueden sonar como paradojas, ¿cómo se puede sanar a través de una enfermedad? ¿De la ansiedad o del dolor? Se supone que esas situaciones son un problema, no una solución. ¿Cómo es posible?

Las experiencias desafiantes (lo que llamamos “problemas”) son muchas veces la única forma de darnos cuenta de algo más importante, algo de mayor profundidad. Pero si en vez de investigar lo que nos proponen, las rechazamos porque no las deseamos, no podemos usarlas para descubrir todo el potencial que esconden. Son el “problema” y, a la vez, la solución.

Para que esto no se quede en una idea, te invito a que lo experimentes. A través de las diferentes áreas y situaciones de tu vida, precisamente las que te generan tanta incomodidad, dolor, miedo, preocupación. Esas situaciones son un regalo envuelto en papel feo, pero son un regalo que nos negamos a abrir.

No es que deseemos esas situaciones, nadie las elegiría, pero nos decidimos a usarlas cuando las tengamos enfrente. En vez de quedarnos con lo que ya sabemos elegimos el potencial oculto, descubrir lo que no sabemos».

pp. 123-124

CAPÍTULO 5: SIGUE CAMINANDO

Descubrir el «mapa»

«No sé si eres consciente de que ves tu vida como si fuera un conjunto de áreas separadas entre sí, aisladas unas de otras. Esta es la razón por la que nunca te sientes complet@. Al mirar cada área por separado siempre te falta algo. Cada una de ellas contiene una parte de lo que necesitas, pero no todo. Ninguna de ellas puede darte una visión completa ni la experiencia de plenitud, **SOLO LA VISIÓN DEL MAPA COMPLETO** puede hacerlo. El día que lo ves ya no puedes dejar de verlo, se caen las separaciones entre las diferentes áreas y aspectos que hay en tu vida y **LO VES**: un mapa sin fronteras, sin regiones.

Ahí descubres el “organismo” vivo que es tu vida, que se mantiene en un fino equilibrio a través de las relaciones de todo con todo. **VERLO ES SABERTE COMPLET@.**

[...]

Descubrir el cauce

Hay una corriente. Tu vida te ha estado llevando a través de ella desde que naciste. Es difícil de explicar con palabras, pero puedes percibirla al observar cómo se mueve tu vida, cómo se mueve todo y todos en ella. Un pequeño suceso en una parte del mapa te lleva a un pequeño cambio en otra parte del mapa, y así sucesivamente. Y todo parece majestuosamente orquestado. Presenciarlo y sentirlo es increíble».

pp. 277-279

Para más información

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es