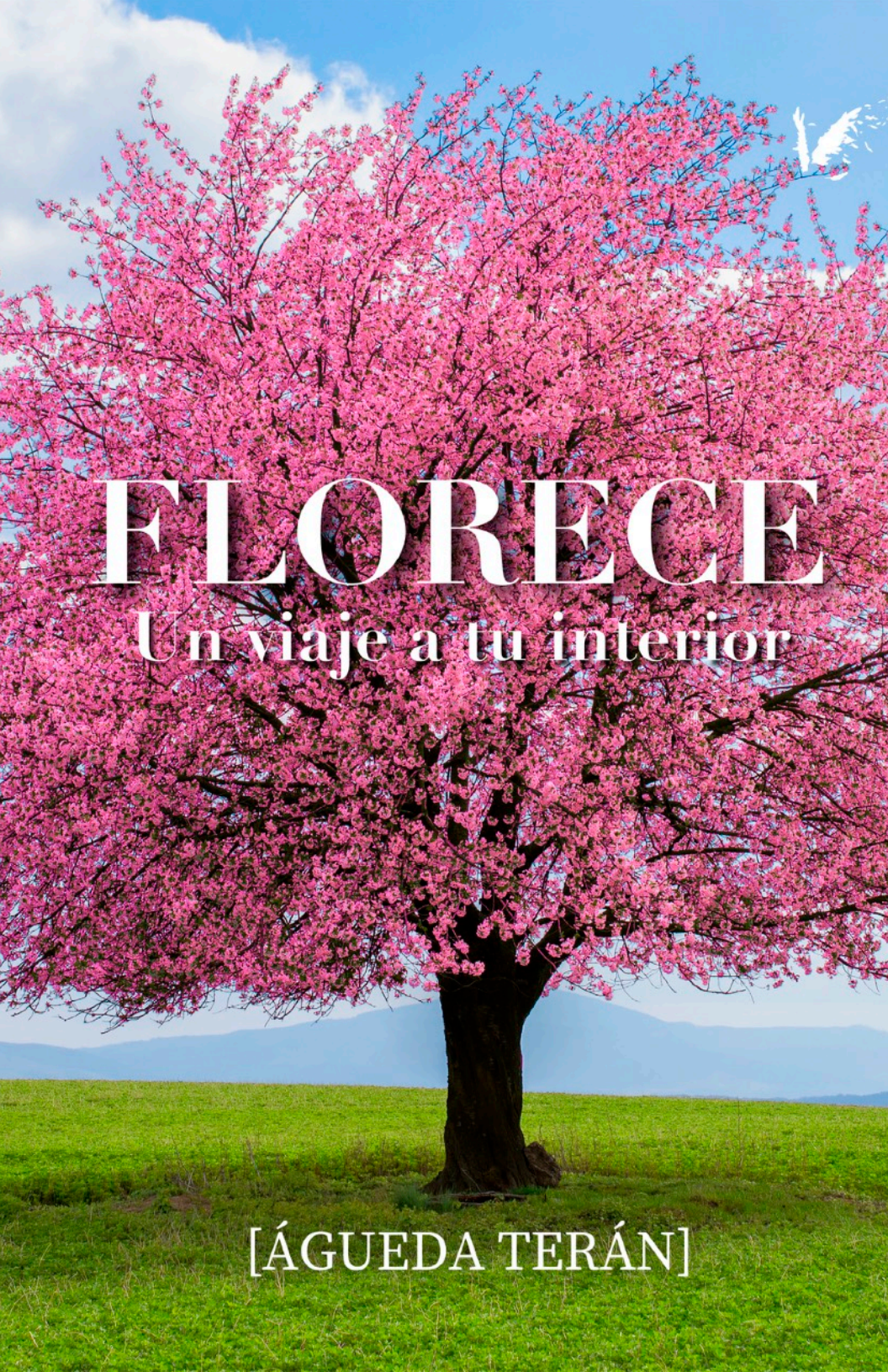

FLORECE

Un viaje a tu interior

[ÁGUEDA TERÁN]

Primera edición: mayo de 2022
© Copyright de la obra: Águeda Terán
© Copyright de la edición: Angels Fortune Editions

Código ISBN 978-84-125103-6-2
Código ISBN digital 978-84-125103-7-9

Depósito legal B 4421-2022
Corrección: Belén Bajo
Maquetación: Celia Valero
Edición a cargo de Ma Isabel Montes Ramírez

©Angels Fortune Editions www.angelsfortuneditions.com

Derechos reservados para todos los países

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni la compilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro o por otros medios, ni el préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar sin permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, excepto excepción prevista por la ley»

El viaje hacia tu interior comienza ahora

Notas de la autora

¿Cuántas veces hemos deseado algo con tanta fuerza e intensidad que nos ha quitado hasta el sueño? Si estás dentro de este grupo selecto, que no se rinde, que va a por todo, que lucha por sus sueños, este libro es para ti.

«Florece» te va a dar ese empujón que necesitabas, te va a dar consejos y te va a motivar mes a mes para que poco a poco puedas ir avanzando hacia ello. Siempre recordando que la constancia y perseverancia van de la mano para ayudarte a conseguirlo.

Para ello, pongo a tu disposición frases motivadoras para recordar durante cada mes y ejercicios al finalizar cada capítulo que serán tu herramienta para ir ejercitando lo leído.

También, si así lo quieres, podrás acceder a mi seminario «La lección de la vida» para que ya nada te detenga.

Espero y deseo que cuando termines su lectura, te sientas totalmente satisfecho de haber alcanzado tus sueños.

PRÓLOGO

ÁRBOL

Un árbol es una planta de tipo perenne (que dura siempre o mucho tiempo), construida por un tronco leñoso de cierta elevación, que se ramifica en una copa.

Para que se considere como tal, debe poseer: raíces, una altura entre dos y seis metros, un tronco de al menos diez centímetros y una copa. En la copa, a su vez, estarán las ramas y las hojas. Los árboles además pueden producir flores y frutos.

Partes de un árbol:

— Raíces: constituyen la parte que penetra en el suelo y su función es fundamentalmente alimentar el árbol, ya que absorbe el agua y los nutrientes minerales de la tierra. Un árbol se considera fuerte entre otros, no por sus ramas más altas, sino por sus raíces más profundas.

Para que un árbol se sostenga, se necesitan muchas raíces; cuanto más profundas y fuertes sean, mejores frutos dará.

— Copa: la copa está hecha de hojas y ramas en la parte superior de un árbol. La copa brinda sombra a las raíces, recolecta energía del sol y le permite deshacerse del excedente de agua para mantenerse fresco.

— Hojas: son parte de la copa. Convierten la energía en alimento (azúcar). Contienen la clorofila, que hace que sean de color verde. Además, usan la energía del sol para convertir el dióxido de carbono de la atmósfera y el agua de la tierra en azúcar y oxígeno. El azúcar es el alimento del árbol y se almacena en las ramas, tronco y raíces.

— Ramas: son el soporte para las hojas y son el conducto para el agua y los nutrientes. Además, almacenan el azúcar extra.

— Tronco: le da la forma al árbol y sostiene a la copa. Transporta agua y nutrientes de la tierra y azúcar de las hojas.

«Una semilla plantada en la tierra atrae hasta ella todo lo que necesita para desarrollarse»

Dr. Joseph Murphy

Claramente, la naturaleza nos demuestra el poder de la transformación. Nos demuestra que todos dependemos de una serie de factores para crecer en nuestras vidas y en la mayor parte va a depender mucho de nosotros, es cierto, pero también de nuestro entorno.

Tenemos que darnos cuenta, de que no somos seres individuales, que no podemos ir por la vida no queriendo saber nada de nadie y si así haces, decirte que no es lo más

correcto, porque algún día tú vas a necesitar a alguien para que te ayude.

Piensa que la vida está llena de muchos momentos buenos y otros no tan buenos. Los buenos todos somos capaces y sobrados de llevarlos, nos son favorables, el viento sopla a nuestro favor; pero los momentos que nadie quiere también llegan en algún momento, es una ley, son ciclos que hay que vivir, y es ahí donde ya no te vas a sentir tan capacitado para salir adelante solo, por ti mismo: es ahí, donde vas a necesitar a alguien para que te acompañe.

Tendrás que echar mano de todas las experiencias que has ido adquiriendo en tu vida, saber controlar tus emociones para que no te lleven a la deriva, ser fuerte para no dejarte influenciar por lo que las circunstancias vayan poniendo delante de ti, y ya te digo que no van a ser favorables.

Es una lección que la vida te quiere enseñar, y si recordamos nuestro tiempo de colegio, ¿verdad que cuando teníamos que estudiar no nos gustaba y queríamos evitarlo a toda costa? Pero si hacíamos eso ya sabíamos lo que nos esperaba, un suspenso asegurado.

Sin embargo, era necesario para hacernos crecer intelectualmente, para superar el curso y seguir avanzando en nuestro conocimiento; y el que se oponía al esfuerzo, se quedaba en el mismo curso repitiendo una y otra vez las mismas lecciones.

Así que mi consejo es que cuando te enfrentes a esos momentos de cambio no seas cobarde y huyas; demuéstrate a ti mismo lo que vales, demuéstrate que puedes con eso y, poco a poco, tu vida irá avanzando hacia grandes cambios y transformaciones. De todos modos, aunque tú no quieras, esos momentos los vas a tener que pasar, son parte del plan de la vida; pues mejor hazlo armándote de buena vibración y

energía y sabiendo controlar, sobre todo, tus emociones. Y por último, piensa (aunque en ese momento no lo harás) que todo eso es para aprender algo nuevo o para llevarte a un nuevo curso, otro nivel. Como ese árbol, cuyas partes que lo conforman, en conjunto, lo hacen ser lo que es, un árbol. Cada parte de ese árbol, basándolo en nuestra vida, son procesos, añadiduras que nos van viniendo, pero a través de pruebas, hasta hacer de nosotros esa persona fuerte, preparada, capacitada, para poder ayudar a formar otros árboles.

¿Preparado para comenzar a crecer?

MI CARTA PERSONAL

Más allá

Tiempo de reflexión:

Más allá de mis fuerzas, existen otras fuerzas, mi pasión.
Más allá de mis miedos, existen sueños alcanzables.
Más allá de mis dudas, existen respuestas seguras.
Más allá del inmenso firmamento, existe un Creador de todo.

No existen barreras ni sueños inalcanzables; no existen temores ni angustias que me alcancen, si lo que me mueve es más poderoso que todo lo que me invade.
No existen impedimentos, ni piedras en mi camino que no pueda aprovechar para hacer de ellas un castillo.

Yo, solo Yo, soy el arquitecto de mi vida y decido cómo vivir.
Yo, solo Yo, soy quien elijo mi porvenir.
Yo, solo Yo, soy el protagonista de mis sueños.

Solo necesito un pequeño empujón para retomar mi propia inercia cuando el polvo del camino me ha frenado un poco.
Solo necesito un pequeño esfuerzo más.
Solo necesito no dejar nunca de creer en mí.

Solo necesito cerrar los oídos al ruido del exterior para escuchar esa dulce voz que me habla continuamente en mi interior.

Soy mi mejor versión y como yo no hay nadie.

Soy el único amigo que necesito, soy mi mejor compañía, en quien tengo que confiar.

Soy luchador innato, venciendo todos los infortunios que la vida me ha ido trayendo.

He superado retos muy grandes para mi pequeña estatura, pero lo he logrado con mi única ayuda.

He sabido valorar más que nunca las etapas de la vida; he sabido decir ¡¡No!!, y he sabido decir ¡¡Sí!!

He aprendido a aceptar mis errores y fracasos sabiendo que detrás de una caída volvería a resurgir de las cenizas.

He aprendido a decidir por mí misma sin importarme lo que los demás me dijeran, pues tampoco me interesaba; porque por fin, tras un largo aprendizaje, supe escribir mi nuevo diario cambiando algunas frases.

Y todo esto no es Ego, esto no es ser más que nadie, es adquirir el conocimiento y aprendizaje de la vida, cayéndome muchas veces, sí, pero también levantándome y aprendiendo a adquirir de la vida lo que realmente vale.

Atte.: YO

Capítulo 1. Enero

«La vida es un aprendizaje continuo hacia la perfección de ser mejores personas, de conseguir superarnos, de lograr nuestra mejor versión, solo dependerá de nosotros rendirnos o quererlo»

Todos colaboramos

Corrían los años setenta, cuando parecía que la humanidad iba más despacio, los días se saboreaban, los niños disfrutábamos de la calle, de los juegos, de dar vueltas con la bicicleta por el barrio, sin peligro ninguno. Siempre venía ese amor de verano cuando te enamorabas de ese chico, o de esa chica, con tanta inocencia. Todos formábamos una piña, siempre juntos, sin prejuicios y viviendo nuestra infancia de la mejor manera existente.

Cuando llegaba el cumpleaños de uno de la pandilla, entre todos mirábamos el regalo perfecto, entre todos colaborábamos en ideas, regalos, adornos y la mayoría de veces eran cosas que nosotros mismos hacíamos en casa. Porque creo que son los mejores regalos, los que haces desde el corazón y con tu esencia y, aparte de esto, no corrían unos tiempos donde la economía sobresalía. Pero a nosotros nos daba igual porque éramos felices jugando con cosas tan sencillas: la goma, la comba, el burro, el pañuelo, el escondite, el pillapilla, las chapas, canicas… en fin, me podría pasar horas así.

Recuerdo esos días donde las casas estaban abiertas en mi bloque y todos los vecinos éramos como uno, los niños subiendo y bajando por las escaleras: «Hoy me quedo en tu casa a comer, mañana te vienes tú a la mía»; «mañana me llevo a tu hija a la playa», «sí, sí, no hay problema»; «el domingo vamos a un camping, me llevo a tu hijo», «eso está hecho»... En fin, la verdad, es que cuando pienso en mi infancia me da mucha nostalgia porque éramos felices sin tener móviles, ni consolas, ni ropa de marcas; simplemente, sabíamos disfrutar de lo que es ser un niño. Todos éramos una piña y cuando alguien faltaba, ya corríamos a ver qué le sucedía.

Hoy en día se nos ha olvidado el valor de ayudarnos y de ser esa piña unos con otros. Nos ha inundado el estrés, la tecnología, el poder del consumo, de querer aparentar lo que no somos, solo porque el otro lo tiene. Esto está robando nuestra esencia como seres humanos y nuestra personalidad, porque nos domina mucho todo lo exterior, nos dejamos llevar por las circunstancias sin pararnos a pensar en una solución para poder salir de esa situación. Incluso nos hemos vuelto más cobardes a la hora de enfrentarnos a los problemas. De seguida nos hundimos, decaemos y decimos: «¡Ya no puedo más!».

Cada uno de nosotros hemos venido a este mundo con un don y una virtud que muchas veces desconocemos porque no sabemos escuchar ante tanto ruido ahí fuera. Pero la vida ya se encargará de hacértelo saber. En realidad, la culpa no es nuestra. La sociedad, la forma de vivir, nos ha enseñado a ser egoístas, a mirar solo para nosotros y a sufrir cuanto menos, mejor. Nos hemos formado nuestro propio mundo individual, evitando así el podernos complicar con problemas de terceros.

Pero en el fondo, las personas que son sensibles saben que esta no es la realidad. La realidad es que todos hemos venido a colaborar con nuestro grano de arena para poder ayudar a quien lo necesite, para poder aportar esa ayuda al que es más débil que tú. Cuando descubres la magia del «dar antes que recibir», te aseguro que vas a ser más bendecido que recibiendo, porque al dar estás aumentando en tu interior muchas facetas, sin contar la satisfacción de paz y bienestar que te va a producir.

Piensa en esto, ¿por qué Dios dijo que no es bueno que el hombre esté solo? El hombre y la mujer hemos sido creados con la condición de estar con alguien, compartir nuestra vida con alguien. La soledad, el individualismo, son armas de doble filo: al principio te hacen sentir muy bien, no tienes que dar explicaciones a nadie, pero con el paso de los años mirarás hacia atrás y te darás cuenta de lo que te has perdido sin poder compartir tu vida.

Mi diario. Fecha: _____

¿Cuál es el propósito de tu vida?
¿Lo has conseguido ya?
¿Qué te frena para alcanzarlo?
¿A quién has ayudado este mes?

Lo que pude aprender

La historia de mi pequeño árbol.

Quiero contaros una historia. Si es cierta, no lo sé. Si es fantasía, qué más da. Lo que sí es cierto, es que una enseñanza nos dejará.

Hace mucho tiempo, siendo Rosa, una jovencita, vivía en una gran casa, en medio de un bosque lleno de árboles frondosos, robustos, vegetación incomparable y de envidiar. Era como un paisaje sacado de un cuento.

Una noche fría de invierno, una gran tormenta hizo que ese paisaje se convirtiera en terrorífico, turbando así la paz de ese maravilloso bosque.

Los porticones de madera de esa casa, ya envejecida por el tiempo, golpeaban entre sí haciendo un ruido estremecedor. Los árboles, a causa del viento, parecían silbar una melodía inquietante.

Los animales buscaban desesperadamente poder cobijarse en un lugar seguro y resguardarse, unos en cuevas, otros bajo tierra, otros tantos en los troncos de los árboles.

La verdad, no era muy agradable esta situación; antes, te ocasionaba un gran respeto este fenómeno atmosférico, al mismo tiempo que lo acompañaba una inquietante sensación de temor. Rosa, esa pequeña niña, solo deseaba que pasara rápido. Mientras, esperaría debajo de sus mantas. Ella pensaba que la casa iba a salir volando con ella dentro.

Pero no, no pasó rápido. Se tiró toda la noche el viento, acompañado de la tormenta, azotando esa paz del bosque, impidiendo que Rosa pudiera dormir.

Llegó por fin un nuevo día y con él se fueron ese terrorífico viento y esa tormenta. Así, que Rosa, como jovencita intrépida y curiosa que era, decidió salir de casa y adentrarse en el bosque. Su asombro fue grandioso cuando observó ese paisaje desolador que esa noche había golpeado en el bosque.

El viento había arrasado con todo lo que pilló a su paso. Muchos árboles que formaban ese bosque tan precioso habían sido desgajados de la tierra, dejaban ver sus raíces, sus ramas rotas, partidas y otras arrancadas, tantas que era casi imposible poder caminar. Solo habían podido permanecer en pie aquellos árboles robustos, los que tenían sus raíces bien arraigadas a la tierra; con estos, ni la tormenta ni el viento pudieron.

Rosa se siguió adentrando en el bosque con el corazón roto de ver esa desolación. Su gran y querido bosque había sido desolado en tan solo una noche. Allí, donde ella había pasado sus mejores momentos recostada en los troncos robustos de esos árboles, ahora veía ante sus ojos cómo su compañero de aventuras, donde ella experimentaba cosas maravillosas, ya no existía. Lo que antes era un paisaje lleno de vida y de paz, se había convertido en un paisaje tétrico, triste, apagado, sin vida.

No podía escuchar a los pájaros cantar en las copas de los árboles. Ya no veía correr despistados conejos, ni ardillas saltando por las copas de los árboles; estaban todos aterrorizados y escondidos, sin entender todavía qué había sucedido.

Su bosque, donde Rosa había pasado muchos días maravillosos jugando, escondiéndose, buscando atrapar a un conejito o tumbada en el manto verde mirando las nubes correr, había desaparecido.

Pero de pronto, Rosa recordó algo que invadió su corazón con una grandiosa inquietud que le hizo estremecer. De repente, se acordó de su gran amigo, su pequeño árbol, su árbol preferido, donde ella se recostaba, donde ella podía sentir esa paz tranquilizadora y donde estaba su nombre grabado junto con el nombre de su abuelo. Era su árbol, el

árbol que su abuelo le ayudó a plantar cuando ella era aún muy pequeña. Era su árbol, el árbol que tenía que ver crecer y darle todos sus mejores mimos, pues esa fue la promesa que le hizo a su abuelo antes de partir.

Así que fue corriendo lo más veloz que sus piernas le permitían, queriendo llegar pronto al lugar donde se encontraba su árbol.

Cuando por fin llegó, le subió un escalofrío por todo el cuerpo. Allí estaba su pequeño árbol tumbado, arrancado por toda la furia con que el viento le azotó.

—¡¡No!!— gritó con desespero.

—¿A quién le voy a contar mis secretos, mis sueños? ¿Dónde voy a recostarme cuando esté cansada? No he podido cumplir mi pacto.

Este árbol era muy especial para mí. Aún recuerdo el día que lo planté.

Era un día de primavera. Mi abuelo me estaba esperando en el jardín con una gran sonrisa.

—Hija —me dijo— ven conmigo, vamos a hacer algo maravilloso.

—¿Dónde vamos abu?

—Vamos al bosque, vamos a plantar un árbol, tu árbol, —me dijo.

Así, que me tomó de la mano y nos adentramos en el bosque. Aún recuerdo con todo detalle ese maravilloso día.

Después de caminar varios metros me dijo: «Aquí estará bien, es el lugar perfecto.»

Miré a mi alrededor y una gran explanada con árboles frondosos alrededor llenaba ese lugar.

Mi abu se agachó, yo me agaché con él y empezamos a cavar un agujero profundo, tanto como le permitiera esconder sus raíces y que estas estuvieran bien protegidas.

Después de cavar, mi abu me dio el pequeño árbol y me dijo: «Entierra sus raíces, que permanezcan fuertes y seguras».

Así que yo cogí mi pequeño árbol, introduje sus raíces en el agujero profundo y después lo cubrimos con tierra.

—Todo listo —me dijo mi abu—. De aquí a unos cuantos años será tan alto y robusto como estos otros de su alrededor; ellos lo protegerán para que nada malo le pase.

Yo me sentí la niña más feliz del planeta, con una sensación tan agradable y feliz..., era como que yo formaba parte de ese árbol, que le había dado la vida, y mi promesa y propósito eran cuidarlo desde ese momento.

—¿Sabes abu? Siempre lo voy a cuidar, cada día vendré a ver cómo está, a pasar un rato a su lado, ahora no lo puedo dejar solo, es tan indefenso...

—Muy bien hija, yo vendré contigo.

Y ese fue nuestro pacto, hasta que mi abu tuvo que irse para siempre y me dio toda la responsabilidad y legado a mí.

Pasaron los años. Yo crecí, y mi árbol conmigo. En las tardes de verano ya podía recostarme en su tronco, no muy robusto pero sí lo suficiente para que él me recogiera en su regazo. Sus hojas ya podían darme sombra y cobijarme del sol. Yo me sentía tan segura... Era mi confidente, sabía todos mis más grandes deseos, secretos y sabía escucharme en silencio cuando mi alma me inquietaba.

—No te han podido salvar tus hermanos porque ellos también han sido desarraigados, pero aquí estoy yo. No te

preocupes, no te voy a dejar, no me voy a rendir; voy a hacer todo lo posible para que vuelvas a ser ese árbol frondoso, pero ahora te voy a cuidar mucho mejor; te voy a trasplantar a un lugar más seguro, más cerca de mí, para poder vigilarte a cada segundo. Es mi propósito y lo voy a conseguir, cueste lo que me cueste.

Así que, con la ayuda de mi padre y de un carro, nos llevamos a mi pequeño árbol al jardín de mi casa. Volvimos a repetir todo el proceso de trasplante, pero esta vez con un agujero mucho más profundo para poder introducir sus raíces todavía con vida.

Solo nos quedaba esperar a ver si mi pequeño árbol había superado esa prueba y volvía a renacer.

Cada día iba a vigilarlo, todo iba bien. Pasaron las semanas, meses. ¡¡¡Genial!!! Mi pequeño árbol fue fuerte, se repuso con tanta fuerza y agradecimiento que pronto le empezaron a salir brotes nuevos de hojas en sus ramas ya fortalecidas y preparadas para recibirlas. Sus hojas se hicieron grandes y llenas de vida. Su copa pronto se hizo frondosa y los pájaros empezaron a anidar en ella entonando cantos de gratitud y alegría.

¡¡Mi pequeño árbol se salvó!!

Pronto se hizo tan grande como sus hermanos y lo mejor de todo es que ahora yo ya no tenía que ir a la explanada, pues lo tenía a mi lado, en mi jardín y podía disfrutar de él en todo momento.

¿Qué nos enseña esta historia?

Que no importa cuán dura la vida te quiera golpear hasta tal punto de tumbarte y arrancarte de tu lugar, solo has de tener un amigo que te ayude en esos momentos de necesidad, y a veces, ese amigo vas a ser tú mismo. Tu

capacidad de luchar por vivir, por salir adelante, por superarte y sobreponerte. Tu capacidad de no rendirte ante los desafíos de la vida y tomarlos como una lección que te quiera dar para sacar de ti tu mejor versión. Si te quita algo o te sacude tan fuerte como ese viento y tormenta, es porque te quiere arrancar del lugar de donde estás, de tu zona de confort, de ese lugar que no te pertenece y llevarte a un estado mejor donde todo fluirá para ti, donde encontrarás el verdadero valor de la Vida, donde te sentirás seguro y confiado en ti mismo, rodeado de personas que realmente te quieran y te ayuden a darte el valor que te mereces.

Pero recuerda, el trabajo más difícil lo tienes que hacer tú, con una actitud positiva y una mentalidad que se convierta en tu amiga, que te ayude en tu nueva vida, donde puedas florecer y resurgir con más fuerza para cumplir tu propósito en este mundo, en este universo.

Mi diario. Fecha: _____

Escribe los momentos de tu vida en los que has tenido que volver a comenzar.
¿Quién estuvo a tu lado?
Esos cambios ¿han sido para mejor?

Acerca de la autora

Después del rotundo éxito de su primer libro *La lección de la vida*, Águeda Terán regresa con su libro *Florece*.

Casada y madre de dos hijos, combina su vida familiar con su gran pasión: escribir. Aunque desde pequeña albergó la ilusión, nunca pensó que llegaría a convertirse en la autora que es en la actualidad.

El fallecimiento de sus padres fue el punto de inflexión que le hizo preguntarse infinidad de cuestiones tales como *por qué* y *para qué.* En su propia búsqueda de soluciones para superar sus baches fue donde encontró el propósito de su vida: escribir libros

de autoayuda para dar herramientas a todas aquellas personas que no ven la luz al final del túnel.