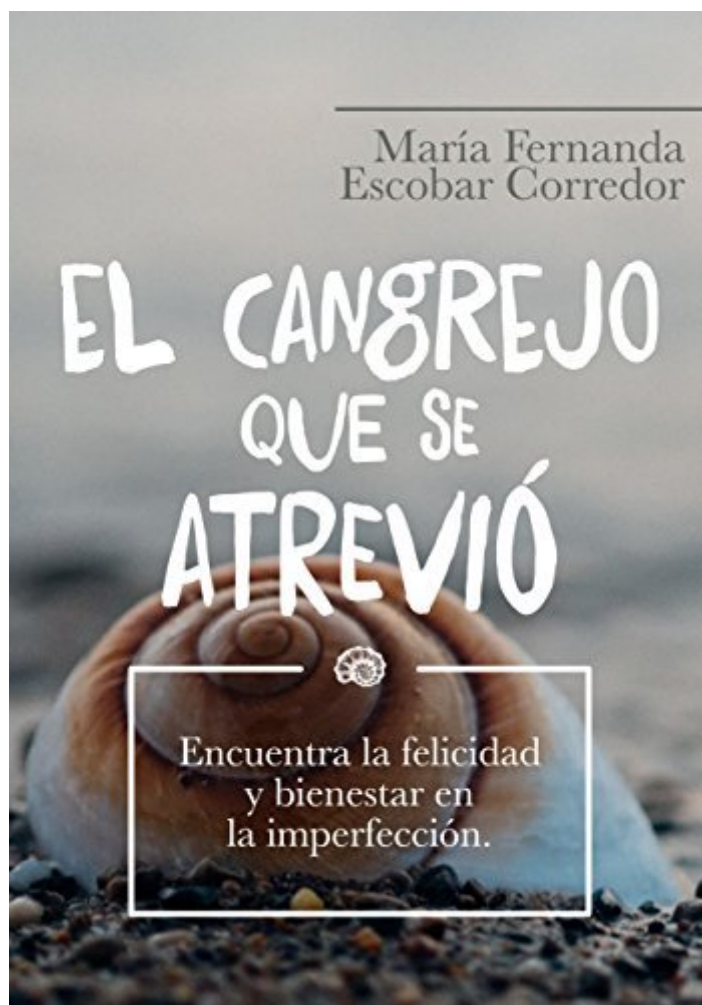


EL CANGREJO QUE SE ATREVIÓ: Encuentra la felicidad y bienestar en la imperfección



Fecha de publicación: 16 febrero, 2016

Autor: Maria Fernanda Escobar

Longitud de impresión: 119

Idioma: Español

PDF

La vida es un constante proceso de cambios que a menudo nos hacen sentir desbalanceados.

Son cambios que no llegan solos sino que irrumpen en nuestras vidas colmados de sentimientos y pensamientos contradictorios. ¿Recuerdas el comienzo de aquel noviazgo en que estabas completamente feliz y emocionado pero al tiempo te sentías un poco incómodo mientras conocías plenamente a tu nueva pareja? ¿Puedes revivir aquel momento en que te mudaste de casa pensando que iba a ser tu hogar por siempre para darte cuenta después de que era sólo un lugar de paso? ¿O tal vez en algún momento de tu vida le has dado un giro a tu carrera y has cambiado de trabajo para, al cabo de un corto tiempo, darte cuenta de que en verdad no era eso lo que querías hacer? ¿Has tenido que asumir de un momento a otro roles en tu familia o en el trabajo con los que no te sentías cómodo en un principio pero ante los

que lograste salir adelante?

De unos años para acá, esa constante cadena de cambios que definen la vida ha llamado mi atención y he tenido un gran interés por aprender a manejar distintas situaciones y poder encontrar mi verdadera esencia en medio de aquel movimiento. En esta búsqueda, he encontrado un mar de información, entre libros, artículos y documentales, y me he dado cuenta de que muchos de los consejos que estos ofrecen tienen que ver con encontrar un balance en la vida en medio de la imperfección. Con el pasar de los años, lograr ese balance en mi propia vida me ha parecido cada vez más difícil pues siempre he sentido que, justo en el momento en que creía haber estabilizado mi vida, llega otro cambio que me exige acomodarme nuevamente a lo que sucede a mí alrededor. Y fue así como llegué un punto en el que me di cuenta de que la lucha por el balance no era fructífera y que debía enfocarme más bien en buscar la felicidad en medio de la incomodidad e incertidumbre que pudiera estar sintiendo. En ese camino comencé a entender que mi verdadera esencia es ayudar a las personas a ser felices y saludables, acompañándolas a escuchar su voz interior, aquella que sabe siempre cuál es el camino. Y por eso decidí escribir este libro, con el que quiero inspirarte a encontrar bienestar, felicidad y serenidad en medio del desbalance y la imperfección que pueda haber en tu vida.

En este libro compartiré contigo gran parte mi historia personal. Si bien he aprendido algunas cosas, sé que todavía me queda mucho camino por recorrer pero quiero entregarte lo que hasta ahora he aprendido y descubierto. Espero, desde el amor, hacerte ver que, por pequeños o grandes que hayan sido los obstáculos que hayas encontrado, todavía es momento para cambiar tu historia y traer felicidad a tu vida. ¿Quizás estás pasando por un momento complicado en una relación y quieres hacer la paz contigo mismo y con esa persona para poder seguir adelante? ¿Tal vez quieres saber cómo es posible convivir con una enfermedad tuya o de un ser cercano? ¿Podrías estar buscando aquello para lo que eres realmente bueno y te sientes perdido al respecto? ¿Quieres aprender a estar en armonía con tu cuerpo y quienes te rodean cuando llevas una vida llena de responsabilidades y estrés?

Este libro tal vez te ayude a encontrar la respuesta a estos y a otros interrogantes.

Para enriquecer más la experiencia de tu lectura, al final de cada capítulo, en los apartes llamados Enfoquémonos en ti, te invitaré a reflexionar con algunas preguntas sobre tu vida y tu esencia y a que realices algunos ejercicios sencillos y agradables que espero te ayuden a llevar una vida más sana, feliz y libre de preocupaciones. También encontrarás algunos retos o invitaciones a que pongas en práctica algunas dinámicas que te conectarán contigo mismo y te darán herramientas para tener una vida con bienestar.

<http://k2s.cc/file/d7c663ca3c8b2/BRZvf6fx7.pdf.rar>