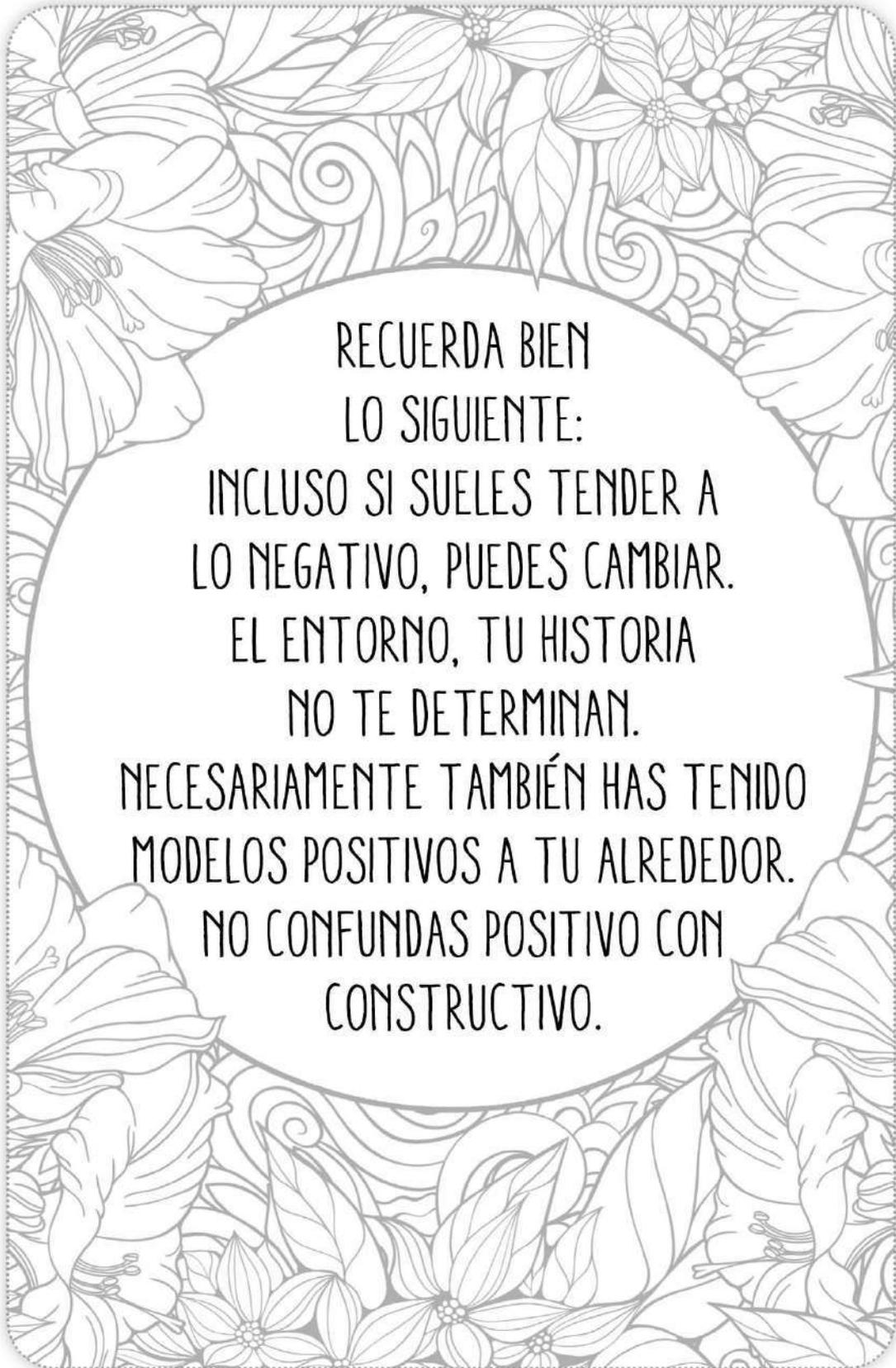




# Índice

Tabla de ejercicios	11
Al principio de todo, hay un sueño, hay un deseo...	13
¿A dónde se fue tu sueño?	23
Liberarse del pasado	99
¿Qué es el éxito?	147
Abre tus ventanas internas	207
No camines de puntillas, deja tu huella en el mundo	221
Cuaderno práctico	223



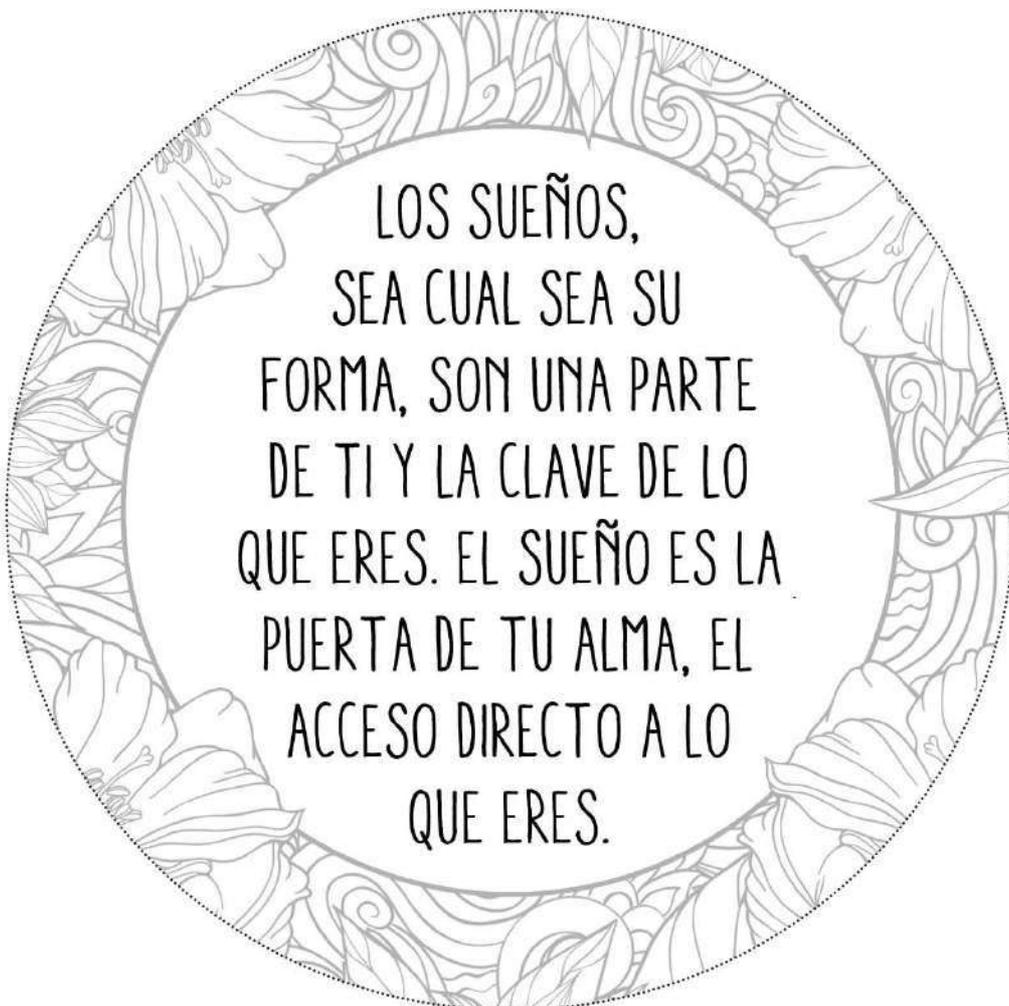
RECUERDA BIEN  
LO SIGUIENTE:  
INCLUSO SI SUELES TENDER A  
LO NEGATIVO, PUEDES CAMBIAR.  
EL ENTORNO, TU HISTORIA  
NO TE DETERMINAN.  
NECESARIAMENTE TAMBIÉN HAS TENIDO  
MODELOS POSITIVOS A TU ALREDEDOR.  
NO CONFUNDAS POSITIVO CON  
CONSTRUCTIVO.

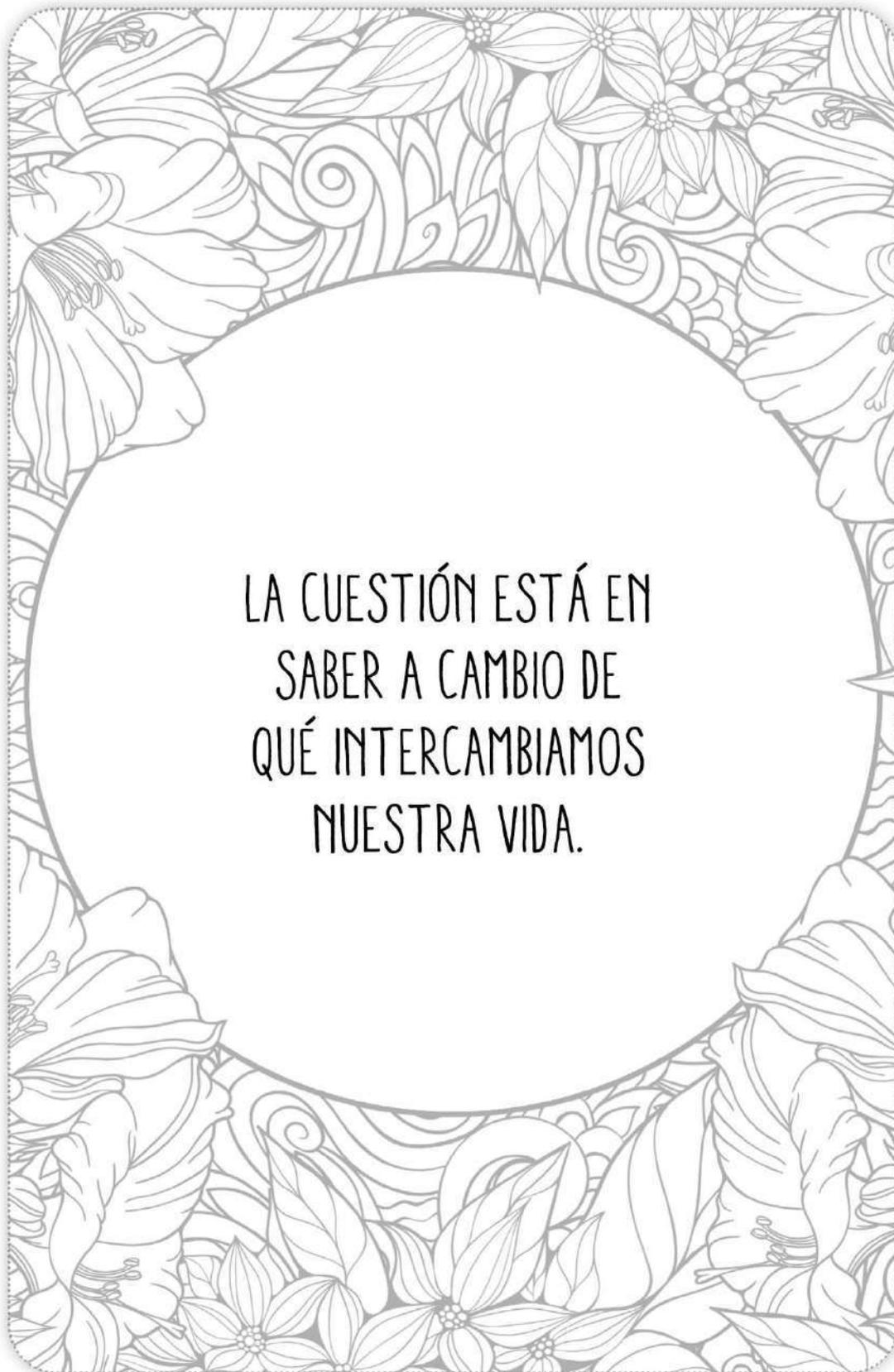
---

## PERO, EN REALIDAD, ¿QUÉ ES UN SUEÑO?

---

Cuando hacemos esta pregunta, lo primero que nos viene a la cabeza es el sueño que hemos tenido durante la noche. Y como todo el mundo sabe, no tiene existencia intrínseca. Podríamos decir que el sueño es únicamente interesante en una sesión de psicoanálisis. Sin embargo el sueño nocturno, incluso en su forma simbólica, es uno de los caminos que conducen a tu interior. Revela zonas que no conoces. Tenemos tendencia a no darle importancia cuando en realidad es el nexo entre tu conciencia y tu inconsciente. Pero no te preocupes, no te voy a pedir que analices tus sueños o que los anotes; lo que quiero es que comprendas algo fundamental.



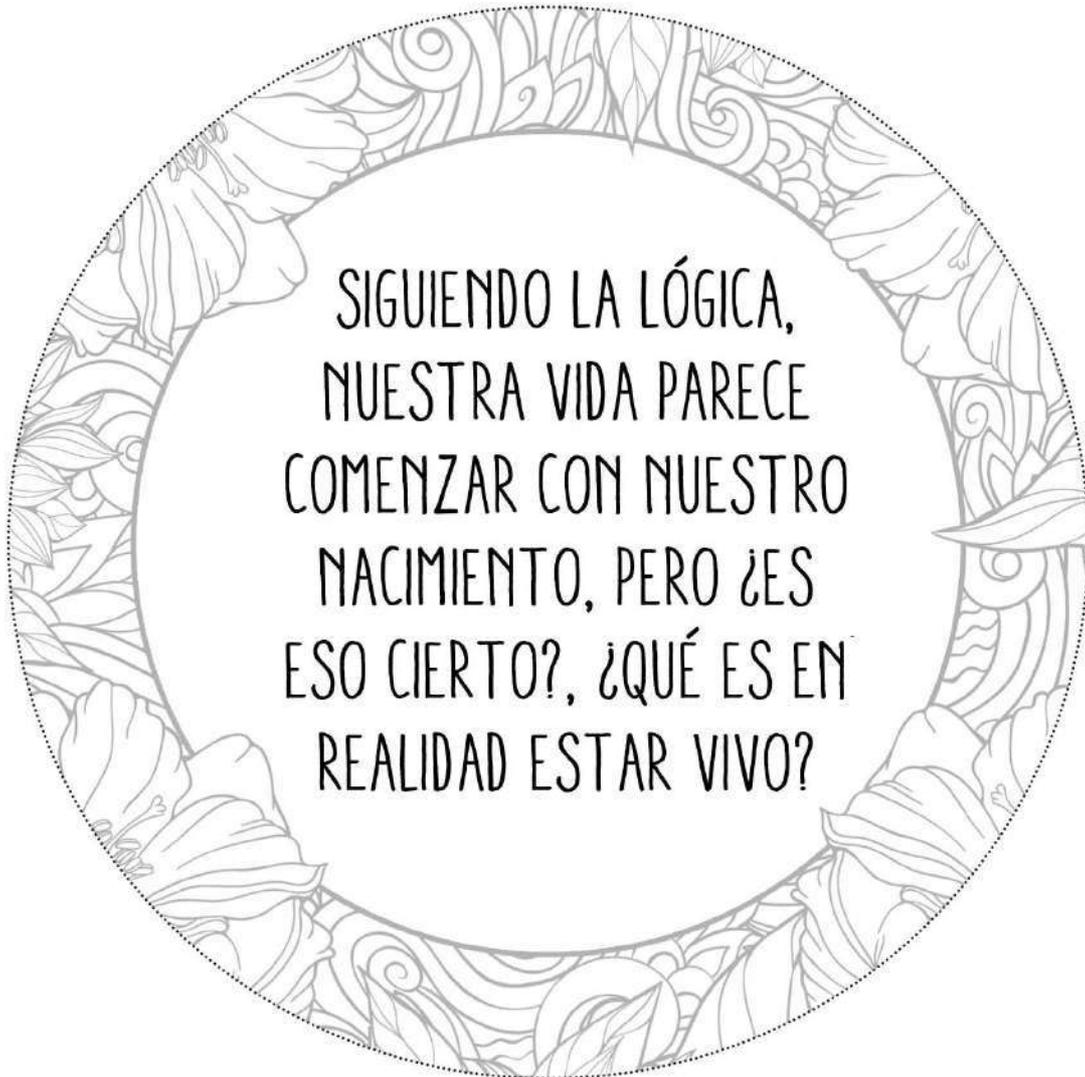


NO TENGAS MIEDO DE QUE TU VIDA TERMINE, SINO DE QUE NUNCA HAYA COMENZADO

«No temas que tu vida llegue un día a su fin, sino  
más bien que nunca haya comenzado».

**John Henry Newman\***

Algunos dirán que la vida es breve; ies sobre todo imprevisible!



Todos somos *traders*,\*\* la cuestión está en saber ia cambio de qué intercambiamos nuestra vida!

\* N. de la A.: Filósofo, escritor y teólogo inglés del siglo XIX. La cita ha sido extraída de su obra *Loss and Gain* [Perder y ganar], publicada en 1848.

\*\* N. de la T.: En inglés en el original. En el ámbito económico, *trader* es todo aquel inversor o especulador que opera en los mercados financieros con la finalidad de obtener beneficios a corto, medio o largo plazo.

Al principio de todo,  
hay un sueño,  
hay un deseo...

**M**e gustaría hacerte un par de preguntas: ¿qué tal si todos dejáramos de cerrarle la puerta en las narices a nuestra vida?, ¿qué pasaría? ¿Qué tal si tú dejaras de hacerlo?

No me han entrado ganas de escribir simplemente otro libro, lo que deseo es transmitirte todas las claves para que no desaproveches tu vida. Yo misma he perdido demasiado tiempo, así que hoy me ciño a mi vocación: acompañarte hacia una vida de éxito.

No he inventado nada, escribo este libro a raíz de mi experiencia y lo que sé. En un principio fueron el yoga y el mundo de la espiritualidad los que me animaron. Después me sumergí en mi formación en psicología y estudié psicopatología. Dejé de lado ciertos aspectos a los que me aferraba. Nadie me lo pidió pero mi manera de asimilar las cosas en aquella época era un poco radical y