

EL SUEÑO DESPUÉS DE LA NAVIDAD

Soñar despierto o vivir soñando. Sacar nuestro Morfeo interior a pasear para convertir nuestros sueños en una realidad.

¿Te atreves? www.anochetuveunsueno.com/blog/?post type=forum



TUS COACHES SOÑADORES
Mayte y Ángel - Ángel y Mayte.
(Tanto sueña, sueña tanto).

¿Qué significa esa sensación de felicidad efímera y contagiosa cuando decimos que se apodera de nosotros el 'Duende de la Navidad'? En esos momentos nos sentimos más sensibles hacia nuestro entorno y despertamos ese sentimiento escondido. Un sentimiento que florece para saborear la atmósfera navideña, una época en la que nos hacemos regalos y nos permitimos palabras más amables hacia nuestros seres queridos.

Pero, ¿qué pasaría si pudiéramos encontrar ese duendecillo en nuestro interior siempre que quisiéramos? Si pudiésemos frotar nuestra lámpara de Aladino le pediríamos como deseo que nos acompañase todo el año para que nuestra realidad tienda a cumplir nuestros sueños y experimentar así un presente con visos a un futuro realizable. Un futuro que nace de un sueño y que se desarrolla en la rutina del día a día construyendo una atmósfera mágica pero a su vez real.

A ese duende lo necesitamos todo el año, no que aparezca puntualmente para recordarnos su existencia. Necesitamos que alimente esa nostalgia que nos hace sentir que aún quedan muchos sueños por cumplir y que nos recuerde que nuestros sueños no son solo meras ilusiones fantásticas. Necesitamos esa fuerza visionaria no solo en Navidad, sino todos los días.

El coaching proporciona muchas herramientas en este sentido y una de ellas es 'La carta a los Reyes Magos', donde cada uno escribe sus sueños como hacen los niños cuando llega la Navidad.

Deberíamos aprender de la pureza de un niño que, con enviable inocencia, escribe la carta de sus 'sueños' a los Reyes Magos. La gran mayoría de ellos se dirige a Baltasar, su negra Majestad, que parece ser el más

generoso y sensible a la hora de conceder los regalos solicitados.

¿Qué pasaría si fuésemos capaces de despertar la magia de nuestro interior para hacernos magos de nuestros propios sueños? Entonces podríamos sentir nuestros sueños como majestuosos, darles el honor y el trono que se merecen porque ellos esconden el tesoro más preciado: nuestra felicidad.

Despertando el sueño podremos despertar también su magia inherente. Esto nos dotará de una energía infinita que nos ayudará a romper los límites físicos, espaciales y temporales. Así daremos un salto cuántico hacia el futuro y podremos construirlo con nuestra mente poderosa, siempre enfocados hacia delante, nunca hacia atrás.

Este futuro nace de un sueño y este, a su vez, se transforma en una idea potente que se proyecta en una realidad caracterizada por esa magia creativa que responde al lema 'creer para ver y no ver para creer'. Una realidad apoderada de la esencia de un sueño y estrechamente ligada a los valores del soñador.

La Navidad refuerza la idea de que podemos soñar, así que aprovechémoslo para despegar. Hagamos extensivo el espíritu de la Navidad al resto de año. De este modo, con la energía del sueño que se hace realidad, podremos llegar a una nueva Navidad con la fortaleza que nos da el haber cumplido nuestros sueños, sabiendo que podemos continuar.

Debemos evitar que la voracidad del día a día nos haga olvidar durante el resto de año que la Navidad es un recordatorio de un sueño pendiente. ¿Y si conectamos a diario con la esencia de la Navidad? Esa época en la

MANUAL DEL SOÑADOR

SUEÑOS DE BOLSILLO



‘No sueñes con la felicidad, haz feliz la realidad’.

Los grandes sueños son un poderoso motor para el ser humano, pero a menudo están tan lejanos como las estrellas. ¿Te has sentido alguna vez frustrado por no conseguir tu sueño? ¿Has sentido que la vida se te escapa de las manos como el agua entre los dedos? ¿Te gustaría vivir cada día más intensamente? ‘Life is what happens to you while you’re busy making other plans’ (decía John Lennon). Si entregamos nuestra vida a perseguir grandes sueños, es probable que tardemos mucho tiempo en poder celebrar su consecución. Por ello, es más que recomendable tener también sueños en el día a día.

Existen dos grandes fuentes de felicidad: la felicidad de los grandes logros, la vida impactante y los sueños... y la alegría sencilla de las pequeñas cosas, las cotidianas.

Hace tiempo escuché una historia que se ha grabado en mi mente:

‘En los viejos tiempos, había en una pequeña ciudad dos cantantes, los dos con el mismo nombre.

Uno de ellos era el grande. Dominaba su arte más allá de la perfección. Había inventado un nuevo instrumento y cuando lo tocaba todos quedaban ensimismados. Como era tan grande, vivió en los mejores lugares, deleitó con su arte a los más grandes hombres, disfrutó de las mayores riquezas y conquistó a la mujer más bella.

Lo tenía todo, todos le envidiaban y era intensamente feliz.

Luego comenzó su tragedia. No había acabado su boda cuando su bella esposa le fue arrebatada por los súbditos del gran sultán que se había encaprichado con ella. Su alma se resquebrajó con un dolor inmenso. Intentó matar al sultán pero fue apresado y torturado brutalmente. Cuando fue liberado estaba ciego y loco y vagaba por las calles sin rumbo alguno. Lo perdió todo, incluido su don para el arte. Se refugió en la bebida para mitigar su dolor. Y murió joven, acabando con su vida al clavarse un cuchillo en el corazón.

Tan grande había sido su dicha como después lo fue su desdicha pero todo el mundo lo conoce y aun hoy se sigue hablando de él.

El otro hombre era el pequeño. No era más que un artista que cantaba en fiestas sencillas, tocaba para la gente sencilla, daba una alegría sencilla y él mismo se lo pasaba bien. Como su arte no le daba para vivir aprendió también otra profesión corriente, se casó con una mujer corriente, tuvo hijos corrientes, problemas corrientes, disfrutaba de las cosas pequeñas y era corrientemente feliz. Murió de viejo y saciado de vida.’ (Adaptación personal de un cuento de Bert Hellinger).

Hay magia en soñar a lo grande, pero también podemos encontrar un placer exquisito en lo pequeño, que casi siempre pasa desapercibido.

Te propongo tener sueños de bolsillo. Son pequeños objetivos o experiencias que te gustaría vivir y que se pueden lograr en un día cualquiera.

¿Te apuntas a probar este estilo de vida? Sigue los pasos:

Paso 1- Al levantarte, decide cada día un sueño, deseo o fuente de felicidad diaria. No importa lo pequeño que sea, ‘menos es más’.

Ver sonreír a alguien a quien quiero.

Dejar de desconfiar de la gente o del futuro. Regalarme la satisfacción de la confianza.

Re-aprender a conectar con el placer de los actos más cotidianos: volver a disfrutar de beber un vaso de agua, de una ducha bajo el agua caliente, etc.

Paso 2- Agendarlo, reservarle un hueco sagrado durante el día, fijar una hora concreta y disfrutar las horas anteriores esperando a que llegue ese momento.

Paso 3- Poner la intención y atención en vivir de forma consciente y valorar eso que hago.

Paso 4- Celebrar las sensaciones que me ha traído la experiencia y guardarlas en el recuerdo junto a una sonrisa.

¿Cuál es el mayor sueño que puedes cumplir hoy antes de irte a la cama? ¡A por él!

que nos sentimos tan felices haciendo regalos, provocando sonrisas y brindando por los sueños que están por venir.

Hagámonos cada día esta reflexión: ¿qué pasaría si pudiéramos decir en la próxima Navidad que ya hemos cumplido nuestros

sueños? Sin duda, habríamos aprendido una gran lección: llevar a nuestro día a día la magia de los sueños y la capacidad para cumplirlos.

Hagamos del espíritu navideño un hábito en nuestras vidas y de esta manera podre-

mos celebrar que somos capaces de cumplir nuestros sueños. De encender con el lenguaje nuestra voluntad como bolas de cristal en un gigantesco árbol de Navidad y de decorarlo cada año con una nueva bola, símbolo de nuestro sueño que brilla no solo en la época de la Navidad. •