

LABERINTO DEL ALMA

ANNA LLENAS



LABERINTO

del alma

ANNA LENAS



Copyright de los textos: © Anna Llenas, 2016
Copyright de las ilustraciones: © Anna Llenas, 2016
www.annallenas.com

Copyright de esta edición: © Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2016
ISBN: 978-84-670-4697-7
Depósito legal: B.209-2016
Impreso en España – *Printed in Spain*

Queda rigurosamente prohibida sin autorización escrita del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Podéis dirigiros a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitáis fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

LABERINTO del alma

El alma se expresa mediante imágenes, y las imágenes nos transmiten emociones, sentimientos, estados internos. Algunos de ellos son amables, luminosos, y otros bien oscuros. Los hay que te llenan de ánimo y de energía, y otros, no sabes bien cómo, te vacían.

Este libro te invita a reencontrarte con cada uno de estos estados del alma en un viaje hacia ti mismo.

Aquí sólo encontrarás algunos de esos estados, pero hay muchos más, porque el camino del alma no tiene fin, siempre habrá matices y nuevas emociones para sentir y descubrir. Como en un laberinto, hay giros y obstáculos, pasajes claros y callejones sin salida, pero gracias a tu intuición podrás ir encontrando el camino. El resultado de todo ello será un conocimiento mejor y más profundo de ti mismo. ¡Disfruta del viaje!



alegría

La alegría es una emoción agradable y que te llena de optimismo. Es una energía luminosa que te activa el ánimo y las ganas de hacer cosas.

Te hace sentir ilusión, curiosidad, deseo de vivir y de compartirlo todo con los demás. Cuando te sientes alegre emites tan buenas vibraciones que todos quieren estar cerca de ti.





salgo a
reunirme
por si
diante
aventuras
...





duda

*¿Qué hago? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué camino elijo?
¿Y cuál descarto?*

La duda te hace debatir entre diversas posibilidades, pensamientos y sentimientos contrapuestos. Cuando dudas, un sentimiento de incertidumbre te obliga a detenerte, a no avanzar en el camino hasta ver más claro. Buscar información, reflexionar, contrastar... te ayudará a elegir la opción acertada. Si no resuelves la duda, la situación puede paralizarte y estancarte...

Dudar es normal. Nos cuesta mucho decidir, ya que elegir una opción suele implicar renunciar a otras.







arraigo

Sentirse arraigado es sentir que perteneces a algún lugar.

El arraigo te da firmeza e identidad, y te proporciona a la vez una base sólida sobre la que poder construir, asentar pensamientos y deseos, y emprender acciones, de forma que éstos se aferren a la tierra y no se los lleve el viento. Crea una especie de lazo o vínculo que te hace sentir seguro.

A veces, sin embargo, si esta sensación pesa demasiado, puedes llegar a sentirte oprimido y con ganas de querer escapar y ser libre. Por el contrario, una sensación de desarraigo puede conducirte a un sinsentido vital que te acabe pasando factura.

decisión

¿Quién lleva el timón de tu vida?

Cuando, ante un problema, tomas una decisión quiere decir que te implicas en él, que tomas el control y las riendas de tu vida. Te conviertes en protagonista.

A menudo te cuesta hacerlo porque tienes demasiado miedo a equivocarte, pero si relegas la toma de decisiones te vas volviendo pasivo y dejas que otras personas las acaben tomando por ti. Decidir es poner fin a la duda y tomar una determinación, hacerte mayor, enfrentarte a la incertidumbre de que nunca podrás controlar absolutamente el futuro.



