

Nuevos Amaneceres
365 Pensamientos de crecimiento interior para
cada día del año

Sabrina Vallejo Nãñez

Título: Nuevos amaneceres. 365 pensamientos de crecimiento interior para cada día del año.

Autora: Sabrina Vallejo Ñañez.

Edición: Sabrina Vallejo Ñañez. Cali.

Primera edición, 2016. Cali –Colombia.

Impreso y distribuido por Autores Editores S.A.S.

Bogotá. Colombia

Autoreseditores.com

Copyright © 2017 por Sabrina Vallejo Ñañez.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida en forma o medio alguno sin previa autorización escrita de la autora.

Dedicatoria

Con todo mi amor a mi hijo Santiago. Contigo nací a una nueva vida de maravillosos aprendizajes. Tu nobleza y bondad me hacen ver el lado más dulce y amable de la vida.

A Carmen, mi madre. Has sido mi luz en el camino; me has enseñado con tu ejemplo el fomento de los valores humanos.

Esta obra también la dedico a todos los seres bondadosos que ya partieron de esta vida y a quienes aún están en su viaje por la tierra, pero atravesando por momentos difíciles, deseando sinceramente recobrar la fe y su propósito mayor.



Introducción

En este libro recopilo cada una de las enseñanzas de las que he venido tomando consciencia en los últimos años de mi vida, bien sea a través de mis propias experiencias o de las experiencias observadas en mi entorno o de lo que gracias a ciertas dificultades personales me ha llevado a ir leyendo y consultando minuciosamente sobre el bienestar humano. La intención es que te sea de ayuda al brindarte un mensaje positivo en cada día del año que te motive a cultivar la sabiduría y la felicidad. De este modo, los momentos de tu vida paulatinamente se irán llenando de un nuevo color y significado.

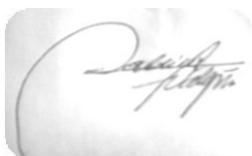
Los pensamientos de este libro están expresados de diferentes maneras como: afirmaciones, reflexiones, relatos cortos, sugerencias, versos, etc. Cabe decir que al escribirlos, decidí conservar el orden en que iban haciendo presencia en mi memoria. Hacen alusión a distintas temáticas como: el amor, la naturaleza, la felicidad, la salud integral, la muerte, los hijos, la actitud, el sentido de la vida, entre otras. Cada una de estas se relaciona con el desarrollo personal y se vislumbran bajo una perspectiva psico-espiritual.

Siéntete libre de darle manejo en el orden que desees, puedes, por ejemplo, pensar en un número al azar y leer el mensaje que le corresponde a ese número o puedes leer en orden consecutivo el mensaje que corresponda con la fecha de ese día o elegir el modo con el que te sientas más a gusto. Sin embargo, es aconsejable que leas solo un mensaje o pensamiento por ca-

da día para que te puedas concentrar más fácil y profundamente en este, optando además, por hacer al menos una corta reflexión desde tu interior acerca del mensaje que has acabado de abordar, preguntándote: ¿qué tanto esto hace eco en mi vida?, ¿de qué manera me reflejo allí?, ¿cómo lo puedo aplicar a mi cotidianidad?, etc.

Estoy firmemente convencida de que sólo aprendiendo a afianzar la conexión con nuestro yo superior o con la esencia divina que somos, podemos con mayor facilidad empezar a manifestar la vida que deseamos. Igualmente, si cada mañana para ti ha sido tan solo una mañana más, corriente y rutinaria, puedes en cambio ahora, apreciarla como un auténtico nuevo amanecer.

Un fraternal abrazo,

A square image containing a handwritten signature in dark ink. The signature is cursive and appears to read 'Sabrina Vallejo Ñañez'.

Sabrina Vallejo Ñañez

♣ ENERO ♣

1. Enero 1

A veces es necesario volver a pasar por lo mismo para darnos cuenta si realmente ya superamos determinada dificultad; mientras tanto, nos vamos puliendo en el aprendizaje.

2. Enero 2

Cuando te sientes pleno puedes disfrutar de la compañía de los otros, pero también de tu propia compañía. Sacas tiempo para estar a solas contigo mismo sin que eso te produzca tedio ni preocupación, al contrario, sientes un encuentro amoroso y sincero con tu esencia.

3. Enero 3

Es fácil creer en un poder supremo (Dios, universo, inteligencia divina, etc.) cuando todo te sale bien, cuando tus asuntos marchan de maravilla. Pero otra cosa, es seguir creyendo con firmeza cuando al parecer te acechan los problemas. Allí se te brinda la oportunidad de probar tu fe y confianza en la vida.

4. Enero 4

Porque me amo, me respeto. Porque me amo, me acepto tal como soy. Porque me amo, me doy ánimos y alientos aun cuando todo aparenta oscuridad. Porque me amo, me proveo las condiciones necesarias para mi bienestar, así como para seguir avanzando en la vida. Porque me amo, te amo a ti también, en tu esencia, en tu ser. Esto quiere decir que aunque no nece-

sariamente esté de acuerdo con lo que haces, sí lo estoy con lo que eres. Porque me amo, me perdono y te perdono a ti también, pues tanto tú como yo estamos aprendiendo en este mundo...

5. Enero 5

¿Cuántas veces has cantado a todo pulmón bajo la ducha?, ¿cuántas veces has preparado una receta inventada por ti?, ¿cuál fue la última vez que acariciaste con ternura la carita de un niño?, ¿hace cuánto que no ayudas a un anciano a pasar la calle?, ¿qué tanto te dispones a escuchar con atención a alguien que necesita desahogarse?, etc... Son muchas las maneras de como puedes dar alimento a tu espíritu, a través de los demás y de ti mismo.

6. Enero 6

La alegría es una emoción muy positiva que llena de vida a tu cuerpo, a tu mente y a tu alma. Cultivarla depende de ti: básicamente de los pensamientos que continuamente tengas. Los pensamientos a su vez se pueden construir con las afirmaciones. Declara decididamente: "Soy alegría, soy manantial de felicidad, construyo instantes inmensamente gratificantes, soy merecedor del disfrute y del gozo profundo".

7. Enero 7

Me encuentro en el momento y en el lugar perfecto para mi crecimiento. Rescato del pasado lo mejor, me muevo hacia el futuro con optimismo, amor y pasión, pero sobre todo me concentro en disfrutar el momento presente: el aquí y el ahora.

8. Enero 8

Si en una relación te pierdes en el otro, dejas de lado tus propias necesidades, permites que la otra persona gobierne todas tus decisiones, te estás olvidando de ti. Si esto persiste, con el tiempo vas camino al precipicio de la pérdida de la libertad que es tu derecho natural. ¡Recupera tu libertad ahora mismo, vales mucho más de lo que crees!

9. Enero 9

Una vez una joven hermosa y talentosa, pero insegura de sí misma quien llevaba una larga relación de pareja, tuvo la oportunidad de desahogarse con alguien que le ofreció apoyo:

-Te noto pensativa y preocupada, ¿Qué te sucede?

-Me siento insatisfecha... mi pareja antes de conocerme ha tenido muchas mujeres ...

-Pero si eso fue antes de ti

-Sí, pero de todas maneras no me agrada la idea de yo ser una de tantas en las que él se ha llegado a fijar

-Por el contrario, podrías sentirte afortunada

-¿Cómo así?, ¿por qué lo dices? –preguntó ella con asombro.

-Sí porque eso indica que él ha tenido muchas oportunidades de conocer distintas mujeres y entre todas ellas libremente ha decidido elegirte a ti.

Entonces, la joven guardó silencio y respiró un aire de tranquilidad.

10. Enero 10

Está bien que le des regalos a tus hijos y les compres todo lo que puedas y te nazca del corazón, pero es mucho más importante que les brindes todo aquello que es tan supremamente valioso que no tiene precio

y que les queda sirviendo para toda la vida: la compañía, la escucha atenta, la guía amorosa y el mostrar con tu ejemplo el seguimiento de los valores humanos.

11. Enero 11

Cada vez que tus hijos se portan rebeldes, se te está poniendo a prueba tu paciencia y siempre tienes la opción como madre o padre de mostrar cordura y coherencia o dejarte enganchar en el desespero, siempre tienes la oportunidad de elegir atraerlos a ellos hacia tu calma interior o dejarte llevar por el enojo. En cualquier caso, ellos consciente o inconscientemente terminarán imitándote.

12. Enero 12

Perdonar significa dejar marchar una idea a la que te has aferrado relacionada con una situación o persona que te trae dolor. Pero no necesariamente implica reconciliarte con ella. Incluso, puedes elegir tomar distancia de quien sientes que mantiene lastimándote.

13. Enero 13

Me amo con todas mis fortalezas y debilidades, con todas mis virtudes y dificultades, con todos mis triunfos y fracasos, con todas mis alegrías y tristezas, con todo lo que soy, en cuerpo, mente y espíritu.

14. Enero 14

Reconozco que mi vida es un conjunto de luz y oscuridad, pues lo uno no puede ser posible sin lo otro. También, la vida es una variedad de matices que coexisten gracias a la presencia de sus opuestos. Amo esa variedad y de ninguna manera me obstino a que todo tiene que ser de una sola manera.