



CUENTOS
para aprender a
**SER
FELIZ**

a través de la consciencia

Ana ~ *Babybruji*

Letrame
Grupo Editorial

Muestra cortesía

CUENTOS
para aprender a
SER
FELIZ
a través de la consciencia

Ana ~ *Babybrujá*

Primera edición: 2023

© Derechos de edición reservados.

Letrame Editorial.
www.Letrame.com
info@Letrame.com

© Ana~Babybruji
www.positivandolavida.org
ana@positivandolavida.org

Diseño de edición: Ana~Babybruji
Maquetación: Juan Muñoz
Diseño de portada: Ana~Babybruji
Imagen de portada: Ana~Babybruji

ISBN: 978-84-1144-439-2

DEPÓSITO LEGAL: AL 3392-2022

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor.

Letrame Editorial no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

Para el Baby de Bruji.

Deseo que estos cuentos y anécdotas te ayuden a ser más feliz y seguir creciendo día a día. Gracias por elegirme. 🥰

Índice

1.- El poder de una historia (anécdota).....	13
2.- Mi <i>elefante encadenado</i> (versión).....	17
3.- La piscina portátil (propio)	21
4.- Las recetas de cocina	25
5.- Reflex-ionando	27
6.- Creando mandalas	31
7.- El tesoro escondido.....	35
8.- Viaje en globo.....	39
9.- Estudiando idiomas	43
10.- El niño enfadado	45
11.- Marcar la diferencia.....	49
12.- Las manzanas.....	51
13.- No lo pensé.....	55
14.- Mi <i>arreglar el mundo</i>	59

15.- Las enseñanzas de mi kalanchoe	63
16.- El salto	65
17.- Yo lo hice primero.....	67
18.- La barca.....	69
19.- Pide, recibe, agradece	73
20.- Un cuento idiota.....	77
21.- El error de la cajera.....	81
22.- Las fresas	83
23.- La lupa	87
24.- De maestro a alumno.....	91
25.- Pasito a pasito.....	93
26.- La bailarina critica	95
27.- Las cuclillas interminables.....	97
28.- Rompiendo la espiral	99
29.- ¿Y si gano?.....	101
30.- Lo tenía CASI todo.....	105

31.- Carla y Carlos	109
32.- El cajón estropeado	113
33.- El caballo y la niebla	117
34.- Los círculos de la discordia	121
35.- La chica de las fotocopias	125
36.- Mi amigo el karma	129
37.- La lavadora.....	133
38.- Todo está mal	137
39.- Ctrl + D	141
40.- Sospechas.....	143
41.- El esguince.....	147
42.- Buscando la felicidad.....	149
43.- Añádele el IVA a la vida.....	153
44.- Espaguetis con atún	155
45.- La mochila	159
46.- Cuatro hilos mal puestos.....	161
47.- La escalera.....	163



1. El poder de una historia

Los cuentos tienen el poder de transformar tu historia, si tú decides permitir que lo hagan. Pero no serán ellos los que cambiarán tu vida, sino el hecho de hacerlos tuyos y aplicar sus enseñanzas en tu día a día.

Hay varios que a mí me han servido y uno en especial me sirve de ejemplo para explicarte esta idea.

El cuento original es de Ajahn Brahm. El protagonista, un monje budista al que le desaparece su moto al salir del supermercado. Su reacción ante esa situación: agradecer lo disfrutado con ella y desear que, a quien la tenga, le haga tan feliz como a él durante el tiempo que la tuvo. Luego te cuento el final, pero ahora toca contarte mi historia:

Hace unos años un buen amigo me regaló una pulsera preciosa, tiene un Yin Yang con

circonitas. No solo me gusta por ser bonita, que lo es, sino porque me sirve de recordatorio de este camino de crecimiento personal continuo que he decidido recorrer.

Durante una visita guiada al cementerio de mi ciudad me di cuenta que la había perdido. Tratar de localizar la pulsera allí era una locura, llevábamos más de una hora paseando.

En ese momento recordé la historia de *La Harley desaparecida*, el monje budista aceptaba la pérdida de su moto, deseando que quien la tuviese la disfrutase tanto como él lo había hecho. Sé que en cualquier otro momento me hubiese llevado un mal rato por esa pérdida, pero en esta ocasión decidí aceptarla y no darle más vueltas.

¡Por supuesto! No dejé de echar un vistazo al suelo y de tratar de fijarme por donde habíamos pasado. Incluso dimos una vuelta rápida por la parte del recorrido que nos acordábamos.

En el cuento del monje, él descubre poco después que el problema era que se había equivocado de piso en el aparcamiento y al ir al correcto allí estaba su moto. Yo no la encontré.

Antes, perder algo, o a alguien a quien quiero, me generaba una desazón bastante grande. Ahora ya no permito que eso ocurra, agradezco el tiempo compartido y suelto con una sonrisa. Cuesta un poco hacerlo, aunque la verdad es que cada vez menos, porque descubres que es una buena forma de no perder tu felicidad.

Pero aquí no acaba la historia. Unos días después la pulsera apareció. ¡Sííí! Estaba en mi

cuarto de baño. Imagino que había estado ese tiempo enganchada en el albornoz hasta que en algún movimiento mío se soltó y cayó al suelo.

Al final mi historia era la misma que la del monje. Ambos encontramos lo perdido después de haber aprendido la lección de soltar. Y por eso he decidido que sea la primera.

Utilizar una historia para afianzar una idea y poder usarla cuando la necesitas es la razón de este libro que tienes en tus manos. En él encontrarás tres tipos de escritos:

- anécdotas personales
- versiones
- cuentos propios

«Quédate con esas ideas que te regalan los cuentos y aplícalas en tu vida para ser feliz».



2.

Mi elefante encadenado

Esta es mi versión de un cuento ya clásico en el crecimiento personal de Jorge Bucay. Es uno de los primeros cuentos que yo recuerdo y que me impactó positivamente. Espero que a ti también te ayude.

Esta es la historia de Esteban, un niño de unos 8 años a los que sus padres llevan al circo. Esteban se enamora de los elefantes, como la mayoría de los niños. Son animales grandes y fuertes, su número es uno de los mejores del espectáculo. Al terminar la actuación, el presentador les dice que, si quieren verlos a la salida, pueden hacerlo en la parte trasera del circo. Esteban les pide a sus padres que le lleven a ver los elefantes más de cerca. Así que al terminar el espectáculo se van los tres a la zona de atrás. Al llegar Esteban se queda impresionado de lo grandes que son;

ya le parecieron grandes a lado del presentador, pero de cerca son aún mayores. Lo que le deja sorprendido es que están sujetos con una estaca que hasta él podría arrancar del suelo con un poco de esfuerzo. Así que preguntó a sus padres:

—¿Por qué no se escapa?

—Porque está amaestrado —le dice su padre.

—¿Pero por qué si está amaestrado le tienen atado? —preguntó de nuevo Esteban.

—No lo sé —contestó su padre dando por terminada la conversación.

Esteban continuó intrigado durante una buena temporada, preguntaba a cada adulto con el que se cruzaba, pero ninguno supo darle una respuesta.

Años después fue Esteban quien llevó, junto a su mujer, a su hija Silvia al circo. Silvia se enamoró como él de los elefantes y pidió ir a verlos al terminar el espectáculo. Así que se fueron los tres a la parte de atrás del circo. Silvia no dejaba de dar gritos de asombro:

—¡Qué grandes! ¡Qué bonitos!

Hasta que, igual que Esteban, se dio cuenta de lo ridículas que eran las estacas en relación con el tamaño de los elefantes.

—¿Por qué no se escapan? —preguntó Silvia

—Es un misterio que nadie sabe responder —le dijo Esteban—. A tu edad me hice la misma pregunta y nadie supo responderme.

—No es ningún misterio —respondió Victoria, la mujer de Esteban—. Al contrario, es bastante sencillo.

Esteban se giró con gesto sorprendido.

—¿Sencillo? A mí nadie supo darme respuesta.
¿Por qué no se escapan?

—Los elefantes no se escapan porque no creen poder hacerlo.

—¿Y por qué piensan eso? —preguntó Silvia con curiosidad.

—Existen dos posibles razones —dijo Victoria—. La primera es que ese elefante estuviese solo cuando era pequeño, que intentó soltarse de la estaca una y otra vez, que tiró y tiró hasta caer rendido. Día tras día hasta que llegó un día que dejó de intentarlo. En su cerebro ya había quedado grabado que no podía. Y sigue pensando que no puede.

—Vaya —dijo Esteban—. ¿Y la segunda?

—La segunda es que cuando era pequeño vio como sus padres se quedaban sujetos a la estaca sin tratar de escapar. Era la rutina que había vivido de siempre. Nunca se ha planteado si podría ser de otra manera.

A las personas nos pasa lo mismo que a los elefantes, hay creencias limitantes que hemos heredado de nuestros padres. Otras veces son creencias que se crearon al tratar de conseguirlo cuando todavía no teníamos las herramientas necesarias para hacerlo. Ahora está en ti revisar algunas de esas creencias que te acompañan. Evaluar si son reales, o si

son heredadas de tus experiencias del pasado. Decidir si te restan felicidad y quieres tratar de superarlas. Y si es así, darte cuenta de si AHORA tienes las herramientas necesarias. Si las tienes, adelante, prueba a hacerlo. Si no lo consigues o no las tienes, invierte tu tiempo y esfuerzo, no en intentarlo una y otra vez, sino en adquirir esas herramientas que te permitirán hacerlo. Da igual si al final consigues superar esa creencia, te garantizo que el simple hecho de ser consciente de ella y de adquirir esas nuevas herramientas hará tu vida un poquito más feliz. ¿Qué creencia te resta felicidad? ¿De dónde te viene? ¿Qué necesitas para superarla? ¡Adelante! Merece la pena romper con ella.



3.

La piscina portátil

Juan siempre había querido tener una piscina para el jardín, de esas que se ponen en verano y se guardan el resto del año. Como se acercaba el octavo cumpleaños de su hija Laura pensó que podía ser la oportunidad de comprarla. Lo hacía por la niña, no por él...

Dedicó un tiempo a elegir el modelo apropiado porque no quería tenerla todo el año montada en el jardín, tenía que ser un modelo que se montase y desmontase con facilidad. Después de recorrer un montón de tiendas encontró la piscina perfecta: no muy cara, entraba en su jardín y, según le dijeron, era fácil de montar y desmontar. Además, desmontada no ocupaba demasiado. Así su mujer no se quejaría por el espacio ocupado en el garaje.

Consiguió que Clara, su mujer, dijese que sí y se fue a comprarla. Disfrutó mientras la montaba, disfrutó viendo la cara de Laura al verla y disfrutó aún más durante todo el verano, dándose un bañito casi a diario.

El problema llegó tres veranos después: la piscina perdía agua y ya no estaba en garantía. Juan descubrió que la culpa era de 3 agujeritos que tenía en el lado izquierdo. Le tocaría arreglarla a él.

Fue a la tienda a comprar parches y dedicó toda la tarde del sábado a repararla; lijar, limpiar, secar y pegar. No eran muchos, pero llevaban su tiempo.

Quedaron perfectos, pero cuál fue su sorpresa cuando el lunes se dio cuenta de que no había servido de mucho, la piscina volvía a perder agua por los mismos agujeros.

Tuvo que dejar la reparación para el miércoles y volvió a dedicar la tarde a repetir el trabajo, esta vez con un pegamento aún mejor. Además, ese fin de semana había quedado que su hermana, cuñado y sobrinos vendrían a pasar la tarde para celebrar el cumpleaños de Laura y seguro que querrían darse un chapuzón.

Llegó el sábado y... ¡volvía a perder agua! No podía ser. ¿Le iba a tocar comprar otra piscina?

Mientras comían les comentó que no sabía cuánta agua tendría la piscina por culpa de los agujeros. Su hermana le preguntó si no le había puesto parches.

—Claro que sí, hasta ahí llegó.

—Vale, vale —le respondió su hermana, y siguieron comiendo.

Por suerte no era mucho el agua que había perdido, pero estaba claro que seguía perdiendo. La había rellenado esa misma mañana y había bajado el nivel.

Cuando su hermana se acercó a la piscina le dijo:

—Ya sé el problema que tienes y el que tendrás si sigues haciéndolo como lo has hecho.

—A ver, listilla, dime qué he hecho mal.

—Algo muy simple, has puesto los parches en el lugar equivocado.

—¡Si están en los agujeros!

—Ya..., pero les has puesto en la parte de fuera y la presión del agua les va debilitando. Prueba a ponerles por dentro y verás como la presión del agua no les debilita, al contrario, les refuerza.

A nosotros nos ocurre lo mismo, muchas veces ponemos los parches de nuestra vida fuera, sin darnos cuenta de que es en el interior donde debemos arreglar las cosas para que realmente salgamos fortalecidos. Y tú, ¿dónde pones los parches de tu vida? ¿Dentro o fuera?



¡¡Hasta pronto!!

Me gustaría que el llegar al final de esta muestra no suponga que nos tengamos que separar.

Deseo que hayas disfrutado leyendo estos primeros cuentos del libro y te apetezca seguir descubriendo las ideas que encierran el resto de los cuentos que lo componen.

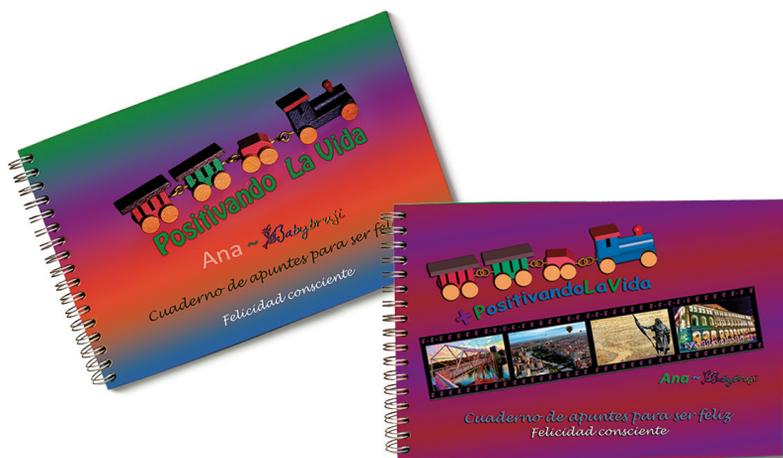
También espero que quieras conocer un poco más el proyecto Positivando La Vida, así que aquí te dejo el enlace para seguir en contacto y saber donde conseguir el libro completo.

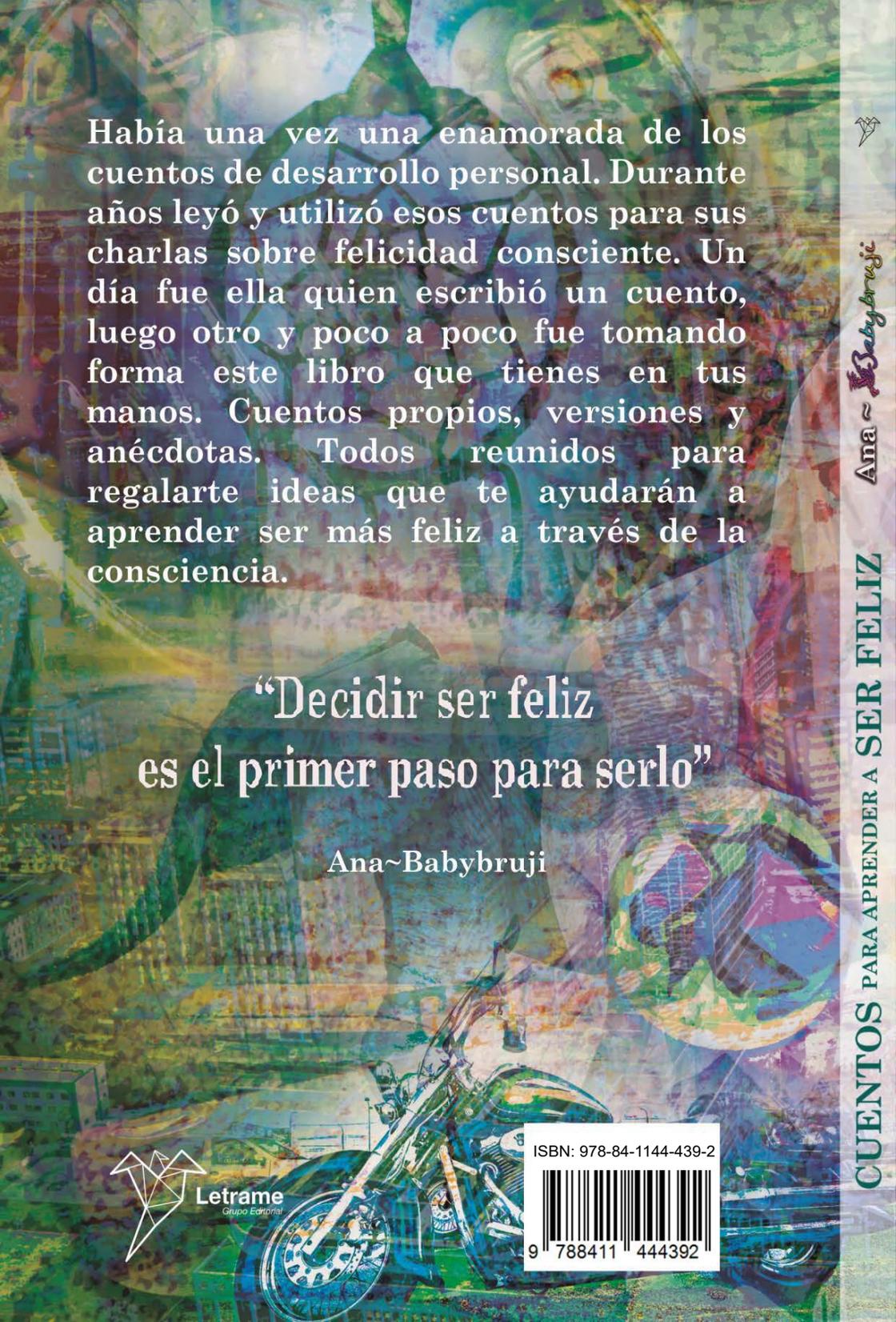
<https://positivandolavida.org>

Y, por supuesto, te invito a seguirme en las redes. Puedes buscarme como Babybruji y elegir la que más te guste. Encontrarás más cuentos, mis charlas, publicaciones... ¡Te espero!

 Babybruji

Otros libros de esta autora:





Había una vez una enamorada de los cuentos de desarrollo personal. Durante años leyó y utilizó esos cuentos para sus charlas sobre felicidad consciente. Un día fue ella quien escribió un cuento, luego otro y poco a poco fue tomando forma este libro que tienes en tus manos. Cuentos propios, versiones y anécdotas. Todos reunidos para regalarte ideas que te ayudarán a aprender ser más feliz a través de la consciencia.

“Decidir ser feliz
es el primer paso para serlo”

Ana~Babybruji



Letrame
Grupo Editorial

ISBN: 978-84-1144-439-2



9 788411 444392

CUENTOS PARA APRENDER A SER FELIZ

Ana~Babybruji

