

# Magia y Sueños con Amor 2

Cuentos desde la Tierra a tu Corazón

Meritxell Palou





edicionesCarena



MERITXELL PALOU

MAGIA Y SUEÑOS CON AMOR 2

CUENTOS DESDE LA TIERRA A TU CORAZÓN



Primera edición: abril de 2023

© Meritxell Palou, 2023  
© Ediciones Carena, 2023

Ediciones Carena  
c/ Alpens, 31-33  
08014 Barcelona  
T. 934 310 283  
[www.edicionescarena.com](http://www.edicionescarena.com)  
[info@edicionescarena.com](mailto:info@edicionescarena.com)

Diseño de la cubierta: Sandra Jiménez  
Corrección y maquetación: Marilisa Ricco  
Revisión: Cristina Saraldi  
Grabación de audios: Ingrid y Llorenç Bunker

DEPÓSITO LEGAL B 8829-2023  
ISBN 978-84-19136-91-6

Impreso en España - Printed in Spain

EDICIONES CARENA apoya la protección del copyright. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Gracias, a ti, Emoción,  
que me enseñas a conocerme cada día más,  
a valorarme, sienta lo que sienta y haga lo que haga,  
a apreciar mis diferencias y virtudes, a valorar mi cuerpo,  
que lo utilizas como un despertador que me despierta para sentirme.  
A ti, Miedo, que me abrazas cuando te siento.  
A ti, Rabia, que me enseñas dónde están mis límites.  
A ti, Tristeza, que contigo me libero.  
Y a ti, Alegría, que me aportas la ilusión, descubriendo que la Vida,  
simplemente, la creo Yo desde ti, Emoción.*

*Dedicado al Amor Que Soy, Amor Que Somos  
y por supuesto a mis tres Pilares, aquí en la Tierra:  
mis hijas, **Txell, Ivet y Mireia.***





# ÍNDICE

DÉJAME QUE TE CUENTE... ..	13
LAS EMOCIONES SON MIS AMIGAS. ....	15
DIME CÓMO TE SIENTES Y TE DIRÉ QUÉ CUENTO NECESITAS... ..	21
YO SOY EL SOL, UNA ESTRELLA QUE BRILLA CON LUZ PROPIA .....	23
LA PRINCESA CABEZA Y EL PRÍNCIPE CORAZÓN .....	27
MIEDÍN Y LIBERÍN. ¿ERES EL MIEDO O SIENTES EL MIEDO? .....	32
TORBELLINO Y LINTERNA. EDUCA TU CABEZA .....	37
CHISPÍN. MANTÉN LOS OJOS ABIERTOS Y EL CORAZÓN CHISPEANTE .....	41

RESTA Y SUMA. EL VALOR DE LA AMISTAD .....	56
PARADÍN Y FLUIDÍN. ¿TE QUEDAS PARADO O FLUYES? .....	60
TRANQUILINA, EL HADA DE LOS SUEÑOS. DORMIR TRANQUILO, DORMIR EN PAZ. ....	64
AMO SER QUIEN SOY .....	68
SEMILLA Y FLOR. HÁBLATE BONITO. ....	72
YO SOY MI PROPIO HOGAR. YO SOY MI LUGAR SEGURO .....	75
AGRADECIMIENTOS .....	81

Y después de *Magia y sueños con amor. Cuentos desde el cielo*  
*a tu corazón...*

## DÉJAME QUE TE CUENTE...



**E**n el año 2018 salió a la luz mi primer libro de cuentos, *Magia y sueños con amor. Cuentos desde el cielo a tu corazón.*

Estos cuentos han llegado y siguen llegando a muchísimas partes del mundo. Psicólogos que lo utilizan en sus terapias, profesores que lo explican a sus alumnos y familiares que lo narran a sus pequeños o no tan pequeños, incluso adultos que lo han utilizado para escuchar a su niño interior.

Todo este viaje ha llevado a que se publicara una segunda edición. Sois muchos los terapeutas y profesoras que me contáis que habéis recurrido a alguno de los cuentos como experiencia que conecta con el rico mundo que hay en nuestro interior. Gracias.

Desde que lo publiqué he facilitado el curso que realizo para niños y adolescentes, llamado *Descubro Qué Soy y Qué Siento* y he experimentado muchísimo más a nuestras emociones y cómo nos ayudan a conocernos. Esto ha sido gracias a los niños y adolescentes que han venido a jugar conmigo en estos talleres, donde nos permitimos sentir.

Me encanta observar a las personas, quedarme con lo que me dicen, y así luego puedo crear historias y darles forma a mis cuentos. Aventuras que te llevan a tener una mayor comprensión de ti, de lo que sientes, de lo que haces...

Así que aquí te presento la creación de más cuentos, nacidos de la observación y la co-creación. Experiencias para ti, para mí y para quien así lo decida, buscando expandir conexión por el mundo entero.

Deseo que, de nuevo, este libro sea un regalo para sentir la **Paz en tu Corazón**, ya seas niño, adolescente o adulto.

Muchas gracias,

Meritxell Palou.

# LAS EMOCIONES SON MIS AMIGAS



**S**é que a veces te sorprendes de ti mismo/a, de cómo una emoción puede llevarte a sentir y a hacer cosas que jamás imaginaste. Es por ello que te daré algunos detalles sobre ellas, para que no te juzgues por sentirlas, ni te hagas daño con ellas, ya que todas las tenemos y podemos aprovecharlas cuando surjan para saber verdaderamente **quién soy, quién eres**. Así, a tu ritmo, podrás ir viéndolas como tus aliadas y no como tus enemigas.

Las **emociones** son viejas compañeras de las personas. En realidad, nos acompañan desde los inicios de la Construcción del Planeta Tierra y nos ayudan a vivir en él.

Todos experimentamos, lo que se llama «**Ciclo emocional**», basado en cuatro emociones principales: **el Miedo, la Rabia, la Tristeza y la Alegría**.

El **Miedo** es el que nos mantiene a resguardo de los posibles peligros.

La **Tristeza**, la que nos ayuda a entender lo que no nos gusta, parándonos y llevándonos a recapacitar.

La **Rabia** es justamente una emoción que la hemos necesitado desde siempre. En la época de las cavernas, nos ayudaba para poder enfrentarnos a los ataques.

Es un regalo para expresar a los otros lo que pensamos o sentimos, dándonos la energía suficiente y el valor de ser nosotros mismos.

La **Alegría**, el sistema de poder reconocer el triunfo.

Las emociones se convierten en nuestras enemigas cuando nos criticamos por sentirlas, creyendo que somos ellas y cuando creemos que la Alegría es la única que podemos admitir. Esto, lo que provoca, es que no seamos nosotros mismos y por lo tanto dejemos de querernos, por sentir tal o cual emoción.

A veces pensamos que somos gruñones, llorones, miedicas. Cuando solo es cuestión de **Sentir** y de saber que las emociones son estados que se viven aquí en la Tierra, para llevarnos a recordar que somos una Estrella que brilla con Luz Propia.

Podemos elegir escucharlas desde la voz de nuestra cabeza, juzgándonos por sentirlas, o desde la voz de nuestro corazón, abrazándolas siempre que llegan a visitarnos.

Si las escuchamos, las observamos y las sentimos. Y por lo tanto, conscientemente, podemos ser el observador que no juzga, que simplemente, elige quién quiere que reine en su mundo; la cabeza o el corazón.

Por ejemplo: **Hoy me siento...**

Si, por el contrario, nos criticamos por sentirlas, acabamos creando un personaje o un disfraz, diciendo que soy de tal o cual manera.

Por ejemplo: **Soy esto o lo otro... Yo soy así...**

Para que vivas en paz con tus emociones, te invito a que nunca pierdas la oportunidad de elegir, y eso es **no perderte en las emociones**. Y también te invito a que **nunca las rechaces**, ni a que luches por no sentirlas. Ese es el primer paso para poder elegir cómo vivirlas. **Desde el corazón o desde la cabeza.**