



DÉJAME QUE TE CUENTE...

Desde pequeña imaginé cuentos que me hicieran volar. Me podía pasar horas y horas dando rienda suelta a miles de historias que hacían que mi inocencia siempre estuviera a flor de piel.

Las historias tenían magia, porque cuando me sentía triste, enfadada o alegre, recurría a ellas, me hacían compañía. Fueron mis herramientas para darme amor cuando lo necesitaba.

Hace aproximadamente cuatro años, estaba aprendiendo a cómo canalizar la voz que yo sentía en mí, la voz de mi corazón. Empecé a meditar, y me dije, «¡Ostras!, ¿y si bajara cuentos desde el cielo al corazón de cada niño y los transformara a meditación?». A todo esto, yo había estudiado para acompañar emocionalmente a los niños y a sus familias, así que

también me pareció una aportación fantástica para mi trabajo.

Decidí sentarme delante del ordenador, y empecé a escribir mi primer cuento. Mis dedos en el teclado iban solos. Cuando acabé de escribir —y lo leí— me emocioné muchísimo, era un sueño hecho realidad, y, además, estaba emocionada porque se iba a expandir a muchos niños y familias.

Creé mi primer taller de meditación en familia, donde transformaba el cuento a modo meditativo. Fue un éxito total, y pude comprobar, a través de los ejercicios de unión del vínculo, cómo los padres y los niños, al sentirse el corazón a través del otro, se emocionaban.

Al finalizar este primer taller, todos me compartieron lo que habían visto, y yo iba canalizando —con la voz del corazón— «sus guías», y les iba diciendo por qué y para qué habían visto esas imágenes. Esto les daba a los padres mucha claridad a la hora de educar a sus hijos, y para los niños suponía una motivación de autoconocerse y tener aprendizaje interior.

Gracias a los talleres de meditación en familia, mi actividad extraescolar con niños y adolescentes para

la escucha de sus emociones («**Descubro qué soy y qué siento**»), las sesiones individuales y a los profesores que me han pedido mis cuentos, he podido comprobar cómo son una ayuda para expresar abiertamente lo que se siente.

Con la ayuda de los colores y las imágenes que se van apareciendo a medida que escuchan o leen los relatos, se pone claridad a lo que hay guardado en el interior. Muchas veces los más pequeños no saben qué hacer con sus emociones. Lo mismo sucede con los padres, que al escuchar a sus hijos con total transparencia, se ayudan a conocerse un poco más, reforzando mucho mejor el vínculo entre ellos, creándose una disposición natural. La intención sería: «estoy disponible para ti, **¿qué necesitas?**».

A modo de conclusión, espero, de todo corazón, que juntos exploremos la magia de soñar y crear; que juntos imaginemos otros lugares llenos de sorpresas y amigos nuevos, para volar y brillar como las estrellas.

¿Te atreves a viajar conmigo?



SI ERES PEQUE, ADOLESCENTE, PAPI-MAMI, PROFESOR O TERAPEUTA

Este libro ayuda a que los niños y adolescentes sigan creyendo en ellos mismos, **a amarse —con sus diferencias y virtudes—**, a saber comportarse desde el corazón y poder diferenciar **la voz de su cabeza y la voz de su corazón.**

Y todo ello, con la intención de mantenerlos despiertos en el amor hacia lo que sienten, y así reconocer su camino desde que son pequeños. **Un camino que es ser feliz, mantener su inocencia y creer en su vulnerabilidad.**

Estas meditaciones son ideales para:

Niños y adolescentes

- Que necesiten expresar aquello que sienten (miedo, rabia, tristeza, alegría, etc.).

- Que deseen tener una autoestima sana.
- Que quieran encontrar un espacio para ellos.
- Que les guste imaginar y pintar sus propias historias.
- Que necesiten un empujón para confiar en ellos mismos.

Padres que:

- Necesiten ayuda para volver a conectar con sus hijos.
- Quieran encontrar momentos únicos para reforzar el amor que hay entre ellos y su hijo.
- Que quieran acompañar emocionalmente a sus hijos.

Si eres **profesor**, estos cuentos te ayudarán si:

- Quieres conocer interiormente a cada uno de tus alumnos, sobre todo, para saber guiarlos desde el corazón.
- Quieres conseguir una relación en la que los alumnos sientan sinceridad y confianza hacia ellos mismos.

Si, por el contrario, eres **terapeuta**, verás en estos cuentos una herramienta rápida y efectiva para aportar claridad al diagnóstico de un niño.



SIGUE LOS 9 PASOS...

1.- Escoge un momento para ti, solo o acompañado (puede ser con mamá, con papá, con tu abuelo, con tu primo, con tu amigo...).

2.- Busca un lugar cómodo para escuchar el cuento (tu cama, un rinconcito de tu habitación, el comedor o, quizás, en la montaña o en la playa).

3.- Decora el lugar que has escogido con mucho cuidado. Si te apetece, puedes poner velitas e incienso.

4.- Ahora, dependiendo si has escogido un momento para ti o para dos, puedes necesitar papel y colores para dibujar lo que vayas imaginando. No te olvides tampoco de usar una mantita para darte calor y cojines para cuidar tu espalda...

¡Genial! Ahora que ya hemos escogido el momento y el lugar, vamos al siguiente paso.

5.- Respira y siente. Piensa: «¿cómo me siento? Alegre, nervioso, triste, cansado, enfadado...».

6.- Una vez te hayas sentido, escoge el cuento más adecuado a tu emoción.

7.- Puedes leer cada cuento solo o acompañado. Si has elegido un momento para ti, ponte en una postura cómoda y receptiva; y si has elegido un momento para dos, sigue las indicaciones que te sugiero más adelante.

8.- Ya puedes empezar el cuento. No olvides que también puedes escucharlo en audio y descárgatelo mediante el código QR, incorporado al final de cada cuento. ¡Feliz viaje!

9.- Finalizado el cuento, piensa en cómo te sientes. Observa si has cambiado tu sentimiento o es el mismo pero con menos intensidad.

Puedes pintar lo que has visto en la hoja en blanco que viene después de cada cuento, pero también puedes optar por hablar de lo que habéis imaginado (si estabas acompañado) o compartirlo conmigo en meritxellpalou@gmail.com o en mi página de Facebook: «Educar desde el corazón».

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS



DIME CÓMO TE SIENTES Y TE DIRÉ QUÉ CUENTO NECESITAS...

Cariñoso, agradecido, contento. «La puerta de tu corazón».

Nervioso, triste, impaciente. «Rapidín, un niño muy agitado».

Molesto, frustrado y decepcionado. «Disfrutín y Obliguitín, ¿disfrutas de las cosas o lo haces por obligación?».

Aburrido, indiferente, desconectado. «Cerebrín y Corazón, los dos unidos son».

Desconfiado, inseguro, asustado. «Perfecto + Sensaciones = el don del equilibrio».

Infeliz, solo, confundido. «Mi luz interior, mi felicidad».

Abierto, celoso, deseoso. «Materialín y Espiritín. ¿Regalos materiales o del corazón?».

Enfadado, indignado, resentido. «Rabiosín y Meditín, estar enfadado y respirar».

Aburrido, dudoso, desanimado. «Sueñín y Realitín. Crea tus propios sueños y disfruta de la vida».

Vergüenza, timidez, acomplejado. «Timidín y “Yo soy” = eres único».

Odioso, asqueado, irrespetuoso. «Respetín y Pasotín. Respeta al mundo y el mundo te respetará a ti».

Acomplejado, desvalorado, inferior. «Poderosín y Activín. Activa tus poderes».

Desconectado, baja autoestima, vulnerable. «Un lugar llamado Mosquito».

Nervioso, angustiado, preocupado. «Los 4 elementos.”En conexión con la madre Tierra”».