

Sueños

LENGUAJE INCONSCIENTE
QUE NOS AYUDA A VIVIR
MÁS CONSCIENTES.

por
Daniela Méndez



Daniela
alma.

Copyright © Daniela Alma 2016. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ni debe ser reproducida ni distribuida bajo ninguna forma ni medio. Duplicar, compartir o cargar este miniebook en algún sitio online, es considerado robo. Seamos honestas. Honremos el trabajo de otra mujer tanto como el nuestro.

Este miniebook **SUEÑOS, LENGUAJE INCONSCIENTE QUE NOS AYUDA A VIVIR MÁS CONSCIENTES**, está protegido con copyright y es propiedad intelectual de

Daniela
alma

Daniela Mendez en el proyecto. Ha sido adquirido por ti para tu uso personal y para ser descargado solo por ti, una sola vez. Sin la autorización explícita de la autora, no puede ser copiado, reproducido, subido, descargado, posteado, compartido vía mail, dropbox, google drive o algún medio en línea.

Te darás cuenta como la autora lo ha escrito basada en experiencias personales y profesionales, con documentación seria y cuidado a detalle, sin embargo, tú eres responsable de como interpretas, utilizas y el provecho para tu crecimiento que le sacas a ese miniebook.

Tú eres única, tus experiencias son únicas y tú usas la información que la autora comparte bajo tu propia responsabilidad. Tus situaciones particulares de vida no están representadas al pie de la letra en los ejemplos que la autora escribe en este manual. Ella es responsable de lo que escribe, tú de lo que lees, interpretas y el uso que le das a ello.

Finalmente, usa tu intuición, tu sentido común, tu criterio personal; nada de lo que está acá escrito es generalizable ni es la "última palabra". Lo que aquí comparte la autora no sustituye tu criterio ni el punto de vista profesional, legal, médico o de algún especialista de la salud. **SUEÑOS, LENGUAJE INCONSCIENTE QUE NOS AYUDA A VIVIR MÁS CONSCIENTES**, ha sido creado para inspirar, formar e informar. Disfruta la lectura de este manual desde el amor, el respeto y las ganas de acercarte a tu deseo.

¡Feliz lectura, amada mujer!

Primera Edición: 31 de Octubre de 2016, Santiago, Chile.

INTRODUCCIÓN

Escribo este miniebook porque en el espacio **Daniela Alma** lo más importante no solo es conocernos y descubrir nuestro mundo interno si no **encontrar recursos para vivir una vida más real y feliz**. Los sueños, en los diferentes sentidos que veremos en las próximas páginas, pueden ser nuestros **aliados**. **Son parte de las pistas que necesitamos para descifrar nuestro deseo, reconocerlo y concretarlo**. Los sueños son una muestra -con imágenes, detalles, palabras, olores, colores, sensaciones- de algunas ideas que despiertas, a veces nos cuesta ver; de algunos placeres internos o intensos que nos cuesta descifrar, definir o reconocer; de miedos o deseos que no entendemos bien. **Los sueños son un modo de ver el panorama de nuestra vida desde otra perspectiva** que si complementamos con todo el trabajo interno que hacemos despiertas, en vigilia, nos ayudarán a vivir esta vida de una manera más simple, directa hacia lo que nos hace felices, sin dar tantas vueltas; una vida en la que podemos aceptar mejor, lo posible y lo imposible, lo que nos hace bien y lo que no, los límites de nuestra realidad y las potencias de nuestra personalidad. Deseo de corazón que después de leer estas páginas, puedas aliarte con la sabiduría de tus sueños -que es parte de tu sabiduría de mujer humana- para vivir tu vida de una manera más consciente, despierta... aprovechando esos instantes en lo que estás dormida, entregándote al descanso, a la transformación... a tu sabiduría, a tu guía interior.

Con amor

Daniela

He estructurado el contenido de este miniebook en tres partes. Empezaremos repasando algunos conceptos clave; tres de ellos los compartí en el Miniebook [Diccionario de Psicología para Mujeres Reales](#) (si aún no lo tienes, puedes descargarlo en la tienda de [Daniela Alma](#) como obsequio).

En la [primera parte](#), repasaremos [SUEÑO-SUEÑOS, CONSCIENTE E INCONSCIENTE](#); también los conceptos de [VIGILIA Y SUEÑO](#) como estados de consciencia. Luego dedicaremos la [segunda parte](#) a algunas reflexiones sobre los sueños; finalmente, en la [tercera parte](#), te compartiré algunos tips para llevar un registro de sueños y vivir una experiencia propia y única –tuya– de aventura con ellos.

[PRIMERA PARTE.](#)

[REPASO DE CONCEPTOS CLAVES](#)

“SÉ QUE NO PUEDO DORMIR... PORQUE SIEMPRE ESTOY SOÑANDO
EN INVIERNO CON EL SOL...
...CON LAS NUBES EN VERANO!!!”
SIEMPRE ESTOY SOÑANDO, FITO & FITIPALDIS.

Construir una buena y nueva relación con nuestros sueños es aprender a vivir más satisfechas, aprovechando al máximo lo que si somos, si tenemos, para ponerlo al servicio de nuestro deseo. En ellos se halla una profunda sabiduría, que nos creamos o no, es nuestra. Cuando

somos conscientes de nuestra sabiduría, sus luces y sombras, su lógica y su "ilógica", podemos hacerle frente a la vida aprovechando los recursos que tenemos. **Los sueños, son un recurso importantísimo, real, nuestro.** Profundicemos en ellos para sacarles provecho.

Veamos algunos conceptos...

Sueño-Sueños: es la aventura de nuestras noches y-o el trabajo de nuestra mente mientras dormimos. Mientras soñamos, sale nuestro más profundo deseo, nuestros más reales miedos y anhelos; sale eso que muchas veces mientras estamos despiertas anhela salir y no encuentra espacio para hacerlo. También se le llama sueño a algo que anhelamos alcanzar y aun vemos lejano o consideramos inalcanzable en cierta medida.

Consciente: es la parte de nuestra personalidad de la que tenemos conocimiento y estamos advertidas. Son los recursos de nuestra mente y personalidad, que recordamos y tenemos presentes para trabajar en la vida.

Inconsciente: es la parte de nuestra personalidad que nos mueve aunque no nos demos cuenta y hasta cuando no nos damos cuenta.

Son las tierras "profundas" de nuestro ser que están PRESENTES cada día: en nuestros actos, palabras, deseos, sueños, anhelos y miedos. En él se halla lo más auténtico de nosotras; Se muestra todo el tiempo, solo se trata de estarnos atentas. Nos da claves para conocernos y estar más advertidas de nuestro deseo. Allí mandamos lo que nos gusta mucho o lo que no nos gusta nada; lo que no está permitido o no nos permitimos.

Es importante mencionar que nuestro inconsciente se manifiesta tanto despiertas como dormidas. Lo que ocurre es que despiertas tenemos muchas más resistencias.

Despiertas, con nuestra "razón" activa y con los comandos sociales presentes, los propósitos, expectativas, estamos tratando de mantener un "control" sobre nosotras y lo que queremos. Vamos intentando mantener a "raya" la "rebeldía" inconsciente. Sin embargo, el inconsciente es tan hermoso, astuto y "rebelde sin causa" (o con una causa propia que en el fondo es nuestra propia causa escondida que nos mueve sin parar), que se nos muestra aunque intentemos sujetarlo... como diciéndonos: "oye, mira que también soy tú y formo parte de ti", "no me olvides", "alíate conmigo"; "no te avergüences tanto de mí, aprende a amarme, a aceptarme... no necesariamente

tenemos que gritar nuestros secretos al mundo”; entonces vienen los lapsus, eso que decimos sin querer pero lo decimos igual; los olvidos o los actos; entonces llegamos a lugares a los que no planeábamos llegar en realidad, llamamos a personas que en teoría no queríamos llamar o hacemos cosas “sin querer” pero que tal vez en algún lugar de nosotras queríamos hacer.

Ahora bien, **DORMIDAS**, cuando nos soltamos en realidad, las defensas conscientes se debilitan y nuestro inconsciente se manifiesta de una manera especial: se manifiesta como una película propia, una historia, un mito, una novela nuestra en la que somos protagonistas, heroínas, hadas o brujas. Saber esto puede ayudarnos a tomar más en serio nuestros sueños; a estar más atentas a lo que ocurre en ellos, a escribirlo, a registrarlo (más adelante te daré tips para hacerlo).

Antes de seguir, aprovecharé para compartir contigo la definición de **VIGILIA** y **SUEÑO** como estados de consciencia; estas definiciones las construí nutriéndome con la filosofía yóguica y la perspectiva de Ken Wilber que es un filósofo muy interesante que he estudiado por varios años:

VIGILIA: es el estado de consciencia en el cual el ser humano promedio se encuentra la mayor parte del tiempo, con sus sentidos activos, descubriendo y experimentando el mundo que lo rodea. A través de este estado nos vamos insertando desde niños en el mundo humano; vamos estructurando nuestro ser a través de diferentes vivencias y experiencias del día a día. En estado de vigilia, despiertos, construimos nuestra personalidad, le hacemos frente a la vida y a nuestro deseo.

SUEÑO: es el segundo estado de consciencia en el que permanecemos por más tiempo durante la vida humana. Es un "organizador" de los elementos de nuestro psiquismo. Durante los sueños realizamos acciones que en vigilia sentimos que no podemos y procesamos en la amplitud de nuestra mente consciente e inconsciente, elementos que mientras estamos despiertos no procesamos o lo hacemos a otro ritmo, con mayores resistencias. Es un momento importante en el desarrollo de nuestra consciencia desde niños, de la relación que vamos construyendo entre consciente, inconsciente y actos; de la noción de fantasía y realidad que vamos armando. También nos permite reconectarnos a los estados de vigilia con mayor energía y salud ya que a través de los sueños descansamos,

nos reponemos y de alguna manera reorganizamos la actividad de nuestra psique.

Algunos sueños, si lo decidimos, podemos hacerlos "reales" con trabajo interno y externo. Los sueños alojan algunos deseos profundos y nos impulsan a creernos que somos capaces de construir algunas situaciones con ganas y enfocándonos en nuestras habilidades.

Con los sueños podemos hacer distintas cosas, tomar distintos rumbos, tomárnoslos más o menos en serio, incluirlos un poco más o un poco menos en nuestra vida de vigilia, en ese tiempo que pasamos despiertas. **Los sueños pueden ser motores reales, auténticos.**

El asunto que podemos poner sobre la mesa en este momento es qué tanta importancia queremos darles y qué tanto tenemos ganas de aprovecharlos para nuestro crecimiento... así que sigamos descubriéndolos y descubriéndonos en ellos...

* CONTINÚA ABAJO

SEGUNDA PARTE

ALGUNAS IDEAS SOBRE LOS SUEÑOS PARA MUJERES REALES QUE QUIEREN SACARLES PROVECHO.

“...CUENTA HASTA 10,
Y PIENSA QUE LOS SUEÑOS NO SE PIERDEN,
TAN SOLO SE DISUELVEN...”
CUENTA HASTA 10, DIVISIÓN MINÚSCULA

“Yo sé que el sueño es sumamente importante porque conduce a una zona olvidada por el hombre moderno, en su propio interior, que es una fuente de sabiduría en cuanto a la autoeducación, al crecimiento, a un estado de alma tranquilo, sereno y sabio” ~ Lola Hoffman.

*Lola Hoffmann fue una psicoanalista Jungniana que dedicó gran parte de su vida al estudio sobre los sueños y a trabajar con ellos.

VEAMOS ALGUNAS IDEAS CLAVE SOBRE LOS SUEÑOS:

~ Los sueños precisan tiempo y hoy en día la vida es muy rápida. Muchas veces hasta restamos importancia al tiempo que necesitamos para dormir, soñar, reponernos y disfrutar de ese tiempo de libertad que son los sueños. **LA SOÑADORA NECESITA, EN PRIMER LUGAR GANAS DE SOÑAR EN SERIO... Y TIEMPO.** Los sueños se manifiestan en un estado de consciencia particular mientras dormimos. O sea que para aprovechar la consciencia de nuestros

sueños es importante tomarnos el tiempo de dormir, darle la importancia que dormir merece.

~ En los sueños se manifiesta una dimensión maravillosa de nosotras: "la que sabe", como dice Clarissa Pinkola. De hecho, nuestro inconsciente tiene el crédito de una gran rapidez, perspicacia e inteligencia; el inconsciente tiene que ver con la intuición, con ese "no se qué" que sentimos y que no sabemos explicar; el inconsciente se percata de lo que los límites de la razón y el orden de lo establecido, todavía no y busca una manera de comunicarnos alguna información; él forma parte de esa "dosis" de inteligencia de una mujer humana – que a veces hasta parece un poco "mágica"- que se cree que hay algo que ella sabe y puede saber sobre ella misma y que si está atenta, tanto despierta como dormida, puede ayudarla a hacer más bella y liviana la vida.

~ Una dimensión de los sueños también se asocia a palabras como: **metas, ideales, propósitos, proyecciones**. También hay un modo de referirnos a ellos que a veces usamos: **soñar despiertas**... que son esos espacios en los cuales, en vigilia, abrimos espacio a la imaginación, a la fantasía; estos espacios son un muy buen material para llenarnos de

potencia y concretar lo que realmente deseamos para nuestra vida real.

~ Los sueños son un trabajo inconsciente que nos revela una verdad en un momento donde hay menos resistencias. A veces tenemos tantas defensas que no queremos escuchar. Es como cuando pedimos un consejo pero no escuchamos en realidad, no prestamos atención porque lo que queremos es ser escuchadas más que escuchar. Los seres humanos muchas veces vivimos en una posición donde creemos que todo lo hacemos y necesitamos "caer en los brazos de Morfeo" para darnos cuenta de que hay un mundo más allá de nuestras supuestas certezas y que ese mundo está realmente en nosotras, que somos nosotras, aun "en los brazos de Morfeo", las reinas.

Esta verdad puede ser revelada en dos dimensiones:

LO QUE ES EN REALIDAD AUNQUE NO NOS GUSTE. El inconsciente sabe antes que el consciente... casi siempre. Te dejo un ejemplo: Una mujer tenía la sospecha sobre el hombre con quien salía; "algo" en ella le "decía", por acciones, actos, palabras y evidencias que veía como mujer inteligente que es, que el hombre con el que salía si bien era encantador y le fascinaba, era "mujeriego". Ella trataba de

quitarle importancia a lo "mujeriego" porque realmente le encantaba y no quería dejar de salir con él. Una vez soñó que él se convertía en mujer. Tomó nota del sueño. Lo dejó en sus archivos. Tiempo después, cuando él mismo confesó que tenía una debilidad importante por las mujeres y que en ese momento además de ella, salía con dos o tres mujeres más, ella volvió a su sueño y lo descubrió como advertencia, como esa sabiduría que su inconsciente le manifestaba y que su consciente de alguna manera sabía pero no era capaz de reconocer con la valentía que su inconsciente lo hacía.

LO QUE QUEREMOS QUE ALGO SEA AUNQUE NO LO SEA TODAVÍA. Ese lugar al que nos gustaría movernos o que alguien se mueva en algún momento. Los sueños también nos muestran nuestra vida **ideal**, nuestro deseo potencial, nuestra proyección; ese lugar donde nos encantaría estar pero de cierto modo nos sentimos incapaces o impotentes. **Los sueños nos muestran la distancia entre la realidad y el ideal y muchas veces la ruta para descifrar el camino para llegar del ideal a la realidad.**

~ Los sueños son aliados potenciales para nuestro trabajo. Toda la información que tengamos sobre nosotras, a través de ellos, nos resulta útil para trabajarnos internamente y acercamos a lo que

queremos y no solo la información si no las sensaciones que vienen a nosotras cuando esa información en sueños se manifiesta.

Algunas mujeres me han referido en consultas, por ejemplo, que en días donde no han podido o aceptado tener sexo por distintas razones y tienen unas ganas intensas, sueñan que tienen grandes orgasmos y se levantan de sus sueños recargadas, repotenciadas; con un tiempo más para definir por qué razones no quieren tener sexo; si es porque están reprimiendo un deseo inútilmente o porque realmente por mucho que desean un hombre saben que no les haría bien en este momento. Entonces ese sueño se convierte en “vía de escape” y “reajuste”, en un modo de sublimar para algunas o en decisión de “saltar”, sin tantos reparos, a la cama del hombre que aman o desean para otras.

LOS SUEÑOS NOS ADVIERTEN SOBRE ALGUNAS REALIDADES QUE NOS NEGAMOS A VER (¡ATENCIÓN!), QUIERES QUE SEA DE UNA MANERA PERO ES DE OTRA Y EL SUEÑO TE LO MUESTRA DE DISTINTAS MANERAS, CON SÍMBOLOS, CON DETALLES, CON SENSACIONES!

*CONTINÚA ABAJO

~ Los sueños nos permiten reponernos y repararnos físicamente; permiten que nuestro sistema humano tenga equilibrio; que los órganos funcionen correctamente; que los neurotransmisores, las hormonas y todo ese universo que funciona y vive en nosotras, mantenga equilibrio y sostenga nuestra vida humana.

Cada una puede descubrir cuando tiempo necesita para dormir y sentirse reparada, con ganas e inspirada; cada una puede descubrir qué condiciones requiere para disponerse a entrar en contacto y consciencia con su propio mundo de los sueños.

~ Los sueños tienen una simbología única en cada una (recuerda, ¡CADA UNA EN SU MUNDO ES UN MUNDO!); algunos creen que hay sabiduría arquetípica en ellos y esto es válido; el psicoanálisis junguiano presta atención a esta dimensión. Por ejemplo, soñar con agua, maíz, fuego, arquetipos maternos, paternos o símbolos de ley humana, tiene significados específicos según esta perspectiva porque además del inconsciente personal, todo ser humano está inserto en un inconsciente colectivo, según estos expertos. En esta oportunidad quisiera proponerte que prestes atención a lo que cada sueño significa para ti, a lo que cada arquetipo o símbolo tiene para ti misma más allá de lo que significa para otros... a que lo pongas en contexto desde tu

propia realidad, desde tu inconsciente y deseo individual; que uses tus sueños como un espacio que consciencia, autoconocimiento, activación, inspiración y decisión.

EN LOS SUEÑOS SOMOS REALMENTE LIBRES, NO HAY MORAL, CASTIGO NI CONSECUENCIAS, ¿NO ES DIVINO ESTO? LA VIDA NOS BRINDA UN ESPACIO PARA VIVIR LA LIBERTAD PLENA! PARA ENSAYAR ACTOS Y CONSECUENCIAS!

Los sueños nos recuerdan que si bien la vida humana tiene límites - que estamos insertos en un mundo donde cada acto tiene sus consecuencias, donde hay elecciones, donde no podemos tenerlo todo, donde somos limitadas-, tenemos un espacio de completa libertad donde podemos fantasear con el "todo", aprender del "todo" y del "algo"; flirtear con la magia, la realidad, los juegos, la fantasía, tengamos la edad que tengamos. Los sueños nos permiten encuentros y reencuentros inesperados, anhelados. Los sueños nos permiten vivir -por instantes, minutos, horas-, delicias o pesadillas, despertando sensaciones internas e intensas que podemos aprovechar para crecer, madurar y evolucionar en esta vida.

*CONTINÚA ABAJO

TERCERA PARTE

TIPS DE PREPARACIÓN PARA TUS SUEÑOS. CÓMO LLEVAR REGISTRO DE ELLOS

En asuntos de sueños muchas veces preguntamos a otro; creemos que otro con poderes superiores a nosotros, puede interpretar esos mensajes o esa sabiduría que nos sentimos incapaces de comprender; los seres humanos creemos en el otro, en otro que sabe más que nosotros, que nos puede orientar, ayudar, salvar... y eso está muy bien, es humano, es natural. Sin embargo, hoy nos animo a que le preguntemos a esa **“OTRA EN NOSOTRAS”**: la liberal, la escondida en esos sueños... esa que sabe de los mundos ocultos, intensos... esa que sabe nuestros secretos...

Hasta en un análisis, cuando vamos con un psicoanalista a trabajarnos internamente, somos nosotras las que, contando nuestros propios sueños, vamos a descubrir los puntos clave de ellos... donde vamos a enfrentarnos a esos sueños como símbolo de nuestro deseo más auténtico (en las **sesiones alma**, las consultas online del espacio **Daniela Alma**, también trabajamos con nuestros sueños).

“Es muy difícil relacionarse con los sueños con una vida demasiado volcada hacia lo exterior”... Entonces querida, si quieres aprovechar al máximo la sabiduría de tus sueños, comienza a preparar de una manera especial tu momento de dormir. No tienes que hacer un ritual muy largo necesariamente; puedes, por ejemplo:

~ Alejarte de la tecnología media hora antes de dormir, por lo menos.

~ Darte una ducha o lavarte la cara con agua templada-tibia, con amor y cuidado.

~ Ponerte alguna crema en tu cara, en tus manos o en tu cuerpo y darte masajes suaves, relajantes. Si estás en pareja pueden intercambiar masajes y relajarse juntos.

~ Respirar unas cinco a diez veces por la fosa nasal izquierda. Esta respiración relaja el cuerpo y lo prepara para el sueño.

~ Si disfrutas leer antes de dormir que sea algo que te relaje y ojalá no tan pesado o complejo; alguna historia o libro fresco, liviano, grato.

~ Piensa en algo que te agrade, concéntrate en tu cuerpo sobre la cama, en tus pies, tus piernas, tu piel, tu cabeza; tomate un momento para recordar que eres una mujer con un cuerpo también. Puedes intentar concentrarte en alguna intención o en hacer una pregunta sobre algo que despierta aun no puedes entender o te cuesta aceptar y pedir con honestidad que, mientras duermes, te des la libertad para

entender o tener alguna idea, "luz" o "chispa", para comprender lo que despierta no te sientes capaz.

~ Entrégate a tu sueño como una aventura. Recuerda que por algunas horas –hasta si tienes nenes y se despiertan aun varias veces en la noche- en esas dos, tres, seis, siete u ocho horas, eres UNA MUJER COMPLETAMENTE LIBRE!

"La mejor escuela sin duda son los propios sueños" Sueños, Lola Hoffmann y Malu Sierra.

POR ÚLTIMO TE DEJO ALGUNAS IDEAS PARA LLEVAR UN DIARIO DE SUEÑOS, SI TIENES GANAS.

~ Trata de anotarlos apenas te levantas. El material de los sueños es muy real, valioso y la razón, la consciencia, nosotras en estado de vigilia, lo reprimimos muy rápidamente.

~ Presta atención a las palabras o escenas que se repiten. Los significantes amo, las palabras que comandan nuestra vida, nuestra personalidad, las escenas fundamentales de nuestra historia, se repiten en nuestros sueños y pueden ayudarnos a conocernos. **Ejemplo:** sueño que no me puedo encontrar con una persona que amo y se me presentan mil obstáculos para hacerlo. Lo sueño una y otra vez en distintos momentos de la vida y con distintas personas. Tal vez allí

estoy viendo un modo de amar mío, muy propio, muy íntimo. Tal vez me encantan los amores imposibles, tal vez me pongo obstáculos para no acceder al amor; a partir de allí puedo preguntarme y mirar con más detalle mi relación con los obstáculos y el amor mientras estoy despierta, trabajarlo con mayor consciencia, derribar algunos obstáculos en mi vida y aceptar otros que aún no puedo derribar.

~ Puedes tener una agenda o cuaderno en tu mesa de noche o debajo de tu cama. Anota allí al menos algunas palabras claves o detalles de tu sueño; ojalá puedas describirlo brevemente. Si eres más visual o te gusta dibujar, puedes hacer unos pequeños dibujos o formas que te recuerden lo que soñaste. Escribe la fecha de cada sueño.

~ Ve escribiéndolos, guardándolos y de vez en cuando léelos de nuevo; vuelve hacia atrás y trata de comparar tus sueños con lo que fue pasando en tu vida "real"; trata de encontrar alguna lección, advertencia o aspecto importante del cual tu inconsciente se percató antes que tu consciente; trata de descifrar algo que descubriste "dormida" antes que "despierta". De esta manera puedes ir comprobando con tus propios ojos, algunas evidencias de la inteligencia de tu inconsciente.

Finalmente quiero recordarte que los sueños nos dejan saber algunas cosas pero también nos dejan enigmas de otras; que si bien los sueños

nos ayudan a vivir más conscientes y despiertas, a trabajar más alineadas con nuestro deseo por lo que queremos, nos ayudan SOBRETUDO, a sentir, a gozar, a ser mujeres que se entregan al descanso, al placer, a la libertad... a ser mujeres que saben soltar, relajarse, a “caer en los brazos del amado Morfeo” que enseña con lecciones y con sensaciones... que enseña más allá de la razón. Entonces, es importante respetar el enigma, dar tiempo, tener paciencia a lo que no entendemos o no es tiempo de entender todavía. Cuando no comprendemos lo soñado, podemos escribirlo, documentarlo y dejarlo allí registrado. A veces hay sueños que no entendemos y que igual nos hacen bien porque algo equilibraron o acomodaron en nosotras... algún gozo nos dieron que nos ayudó a levantarnos a la vida más libres, despiertas y felices.

Agradece la libertad de poder dormir, soñar... “la que sabe”, sabe despierta... y también dormida. ¡Gracias por compartir estas líneas, amada mujer divina!

Con amor

DANIELA MÉNDEZ

EQUIPO

Daniela
alma

Daniela
alma