

Vitaminas  
para el  
**ALMA**

Atrévete a dar el salto cuántico definitivo  
que transformará tu vida

SONSOLES CONDE CANO

Copyright © 2020 Sonsoles Conde Cano  
Todos los derechos reservados

# CONTENIDOS

## AGRADECIMIENTOS

CAPÍTULO 1. Una llamada inesperada

CAPÍTULO 2. Punto de inflexión

CAPÍTULO 3. Ir siempre un pasito más allá.

CAPÍTULO 4. Girando la rueda

CAPÍTULO 5. Sincronicidades y causalidades

CAPÍTULO 6. El mundo mágico del desierto.

CAPÍTULO 7. Acudiendo a la llamada

CAPÍTULO 8. Un regalo del Universo

CAPÍTULO 9. Un salto cuántico

CAPÍTULO 10. Agradeciendo las puertas

CAPÍTULO 11. Mi propia Pandora

CAPÍTULO 12. Porque ayer no lo hicimos, porque mañana es tarde... Ahora

## EPÍLOGO

Sobre la Autora

## Capítulo 1. Una llamada inesperada

**M**e levanté aún con esa sensación de no haber vuelto completamente del mundo onírico. Como cada noche, me dormía con el firme propósito de emprender un viaje astral, vivir otras aventuras y aprendizajes que están una dimensión más allá.

«¿Qué era exactamente lo que había *soñado?*» Estaba segura de que existía un mensaje implícito en ese sueño que era importante para mí y mi futuro inmediato

Mientras introducía las frutas, las semillas y la leche de avena en la batidora, me quedé embobada mirando cómo giraba todo y se mezclaba para convertirse en el batido *healthy* con el que me gustaba empezar el día.

En eso andaba, cuando me sonó el móvil... No daba crédito, su nombre parpadeaba en mi pantalla. Hacía casi un año que no hablábamos más allá de 2 o 3 mensajes cortos para saber que ambos seguíamos respirando.

Mi corazón se paró por un instante y reconectó con toda esa energía del amor que, durante prácticamente tres años, nos profesamos. Sonreí y contesté:

—¡Amore, qué ilusión!... *How are you?*

—Sol, me voy a casar y quiero verte una vez más.

Sorprendida, solté de golpe mi batido. El vaso estalló contra el suelo de la cocina, rompiéndose en mil pedazos de

cristal. Ahora sí que tenía un problema, si me movía solo un poco, acabaría pinchando las ruedas de mi silla, pero las palabras de Hamid me sacaron de ahí y me llevaron otra vez a su desierto:

—¿Me estás escuchando?

—Sí, claro... —el inglés se atascaba en mi garganta. Solo atiné a preguntarle: —*Are you happy?*

—Quiero verte, por favor, ven, como mi amiga, mi guía, mi apoyo, mi maestra, tú ya sabes lo que tuvimos, lo intenso que fue; también que supimos decirnos adiós a tiempo para conservar cual tesoro todo lo que vivimos juntos... Por favor, te espero en Marrakech, no me puedes decir que no, te necesito.

No atinaba a pensar, abrí la boca y me salió de golpe:

—Cuenta conmigo, te lo dije en su día y te lo repito ahora, eres un ser mágico, que llenó de luz una parte de mi vida y siempre te estaré agradecida... Pero si te vas a casar, únicamente iré en calidad de amiga, para desearte lo mejor.

Colgué con la promesa a Hamid que cuando tuviese los billetes de avión le mandaría la hora exacta para que me esperase en el aeropuerto, como tantas otras veces en el pasado. «¿Y su español? ¿Había mejorado notablemente o había sido fruto de mi imaginación?»

Tras colgar el teléfono me enfoqué en escapar de mi cocina. Aparté como puede los cristales con una bandeja que tenía a mano hasta llegar a la escoba y barrer aquel desastre. Parecía que mis ruedas iban a salir intactas de aquello, pero ¿y yo?; le había dicho a Hamid que sí, que iría a verle. Mi corazón latía con fuerza.

El tierno y dulce Hamid, el hijo del desierto, amigo de los animales y con alma de trovador. Cuando le conocí, nunca pensé que podría llegar a enamorarme de aquel ser maravilloso que tan lejos estaba de mí y de mi mundo; pero yo sé que él vino a mí para derribar algunas barreras que aún estaban firmemente ancladas en mi subconsciente.



«Nadie puede volver atrás y comenzar de nuevo. Sin embargo, cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final» **María Robinson**



Si tuviese que dibujar mi vida, la retrataría como una de esas gráficas que se usan para hablar sobre negocios o la fluctuación de la bolsa: con muchas líneas que suben y bajan.

Y es que a los veinticuatro cuando pensaba que estaba lista para comerme el mundo, con una carrera universitaria, con mi primer trabajo muy bien pagado, y viviendo por fin con mi novio de manera independiente, vino el Universo y me paró en seco; literalmente, me paralizó de la cintura para abajo.

Un coche, alta velocidad, un semáforo en rojo y lo que era mi mundo, mi vida, fundido a negro...

Ahí empezó la parte más aburrida de la historia: los hospitales, los médicos, las operaciones y la rehabilitación, mucha rehabilitación.

En realidad, lo que estaba dándome la vida, era tiempo para resetear; algo no iba del todo bien en mí. Estaba viviendo sin un propósito, sin ninguna intención de evolucionar y crecer, de aportar valor al mundo; no había tenido consciencia de ello hasta entonces y, en honor a la verdad, tardaría mucho tiempo en tenerla.

Pasé más de siete meses ingresada en un hospital especializado en lesiones medulares. Recuerdo aquella época de manera confusa, y no en vano, tenía por delante una larga etapa de duelo. Me quedaban muchas fases que atravesar, la negación: «esto no me puede pasar a mí»; la ira, «¿por qué yo?, no me lo merezco»; la negociación, «venga vale, me quedo el tiempo que haga falta en el hospital, pero luego me voy de aquí andando». También la tristeza, el miedo, la depresión, «¿quién me va a querer así? ¿Cómo voy a trabajar? y ¿a viajar?»

En fin, miles de pensamientos negativos que te pasan por la cabeza y que te hunden más y más en un pozo, ya de por sí, negro.

Me encantaría deciros que un día te levantas iluminada y todo cambia, pero no; yo no tuve un clic tan brutal. Ni siquiera ahora, tantos años después, sé cómo lo hice, pero lo hice.

Empecé a cambiar mis pensamientos, y lo primero fue aceptar la realidad de lo que me estaba pasando e integrarla a una nueva percepción de mi propia vida

Y así comencé a ponerme pequeños retos que me permitiesen pasar a la acción y, sobre todo, volví a sonreír; creo que esa fue la clave: sonreír mucho. No estaba dispuesta a perder más cosas. Acababa de cumplir 25 años y tenía toda

la vida por delante, pero no quería una vida triste y amargada; quería divertirme, disfrutar, reírme. Y en ese mismo momento hice un trato con la vida: «dame un buen paquete de comodines, porque voy a hacer cosas no del todo muy prudentes, un accidente vale, ¿pero dos?»

Esto quiere decir, que voy a esquiar, y me deslizaré sin miedo para sentir el viento en la cara y la respiración entrecortada del esfuerzo, pero no me pasará nada. Me sacaré el carnet de conducir y me apañaré como sea con la silla y el coche; disfrutaré de los mejores paisajes en carreteras de montaña y volveré a casa sana y salva. Cogeré aviones, trenes, autobuses y recorreré países lejanos, con playas, pueblos, montañas y desiertos; la vida me protegerá y me mostrará sus bondades.

Poco a poco me di cuenta de que se trataba de ponerle actitud a la vida; si yo tiraba para adelante, y le mostraba al mundo que se puede ser feliz, aun cuando las circunstancias no te vengán todas de cara, el mundo me iba a tratar de la misma manera, cómo a una más.



«Lo que importa no es lo que te sucede, sino... cómo reaccionas a lo que te sucede» **Epícteto**



Y esto, que fue el gran punto de inflexión de mi vida, te lo cuento para ponerte en contexto, no para distraerte...

La historia es que acababa de meterme, yo solita, en un

compromiso con Hamid que no estaba muy segura de poder cumplir.

Como supongo te habrá pasado a ti más de una vez, me encontraba ante un dilema, en el que la cabeza -racional- me decía una cosa y el corazón -emocional- otra. ¿Te suena?

A que sí, una voz que me dice: —Sol, no; ¿para qué vas a volver a abrir esa puerta que tanto te costó cerrar? Vuestra historia ya terminó, la viviste intensamente, la disfrutaste y sacaste todo el aprendizaje que llevaba implícito, déjalo estar, los dos tenéis una nueva vida, lejos uno del otro y así es cómo debe ser...

Pero, por otro lado, esa emoción íntimamente ligada al pecho, de saber que te apetece verle una vez más, de sentir, con un abrazo, que todo está bien, de intuir, que no es casualidad que me haya llamado a mí, ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer yo?

Y, además, ¿cuándo he dejado yo escapar un tren? Me subo a todos, aunque muchos de ellos hayan descarrilado y conmigo dentro...

—Sol, céntrate...

Este que me habla es mi Ser Superior, esa vocecita que me da un *tok tok*, cuando me encuentro perdida.

Yo creo que es la voz de mi alma, con quién ya he desarrollado una comunicación íntima y fluida después de muchos años de convivencia. Obviamente me conoce como nadie, pero a esta voz, aunque siempre ha estado conmigo, no siempre la he escuchado tan claramente. Ha sido a base de vitaminas energéticas —como la meditación, el mindfulness, el vivir consciente en el momento presente—



que, lo que empezó siendo un susurro, se convirtió en una voz firme y fuerte.

—Sol, que te vas por las ramas... ¿Nos vamos a Marruecos o no?

—En ello estoy, qué te voy a contar a ti que no sepas, ¿cabeza o corazón?

—¿De verdad Sol? Otra vez con las mismas, con todo lo que has vivido, lo que has rodado, en definitiva, lo que has aprendido...

—Sí, lo sé, lo sé, el corazón, es allí donde reside toda la verdad, nuestra verdadera esencia, nuestra auténtica naturaleza del SER.

Ya lo aprendí, volver a nacer es encontrar el camino al corazón.

—¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡Nos vamos a Marruecos!!!!!!!!!!