



# Sana tu vida desde dentro

**ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ**

PRÓLOGO DE SERGI TORRES

Un manual  
que lo cambia  
todo

zenith

# Sana tu vida desde dentro

**ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ**

PRÓLOGO DE SERGI TORRES

Un manual  
que lo cambia  
todo

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2021

© Alicia Sánchez Pérez, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Maquetación interior: [Sacajugo.com](http://Sacajugo.com)

Ilustraciones de interior: © Lavendertime / Shutterstock

ISBN: 978-84-08-24145-4

Depósito legal: B. 5.378-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



# ÍNDICE

<b>Prólogo por Sergi Torres .....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO 1: SANA TU VIDA .....</b>	<b>21</b>
¿Qué es sanar? .....	26
¿Cómo se hace? .....	27
<b>CAPÍTULO 2: DESDE DENTRO .....</b>	<b>35</b>
<b>A través de tu relación con la vida .....</b>	<b>41</b>
Entrégalo todo a la vida .....	46
Ponte al servicio del universo .....	58
<b>A través de la relación contigo mism@ .....</b>	<b>64</b>
<b>Mirar adentro .....</b>	<b>72</b>
La base .....	72
La práctica .....	83
<b>CAPÍTULO 3: SANA A TRAVÉS DE TOD@S .....</b>	<b>89</b>
<b>Experimenta .....</b>	<b>98</b>
<b>Puede ocurrirte... .....</b>	<b>105</b>

Si al cerrar los ojos ves que tu cabeza no para .....	106
Si te encuentras con una imagen de tu infancia: tu niñ@ interior .	108
Si aparece una emoción muy intensa .....	109
Si te encuentras con algo que te cuesta mirar .....	110
Si cierras los ojos y no ves nada .....	112
Si mirar hacia adentro te agota .....	113
Si no sabes distinguir entre la voz de tu cabeza y la voz interior ..	114

#### **CAPÍTULO 4: SANA A TRAVÉS DE TODO .....** **117**

<b>Usa cualquier situación de tu vida .....</b>	<b>123</b>
Sana a través de la relación con tu cuerpo .....	124
Sana a través de tu relación con el sobrepeso .....	131
Sana a través de tu relación con la enfermedad .....	138
Sana a través de tu relación con el dolor físico o emocional ...	146
Sana a través de la ansiedad .....	159
Sana a través de la depresión .....	167
Sana a través de un duelo .....	170
Sana a través de las relaciones .....	175
Sana a través de tus relaciones familiares .....	181
Sana a través de la relación con tus hij@s .....	192
Sana a través de tu niñ@ interior .....	201
Sana a través de tu relación de pareja .....	203



Sana a través de una separación de pareja .....	211
Sana a través de tu situación laboral o profesional .....	218
Sana a través de la relación con tu empresa o negocio .....	222
Sana a través de la relación con tu economía .....	229
Sana a través de tu relación con el pasado .....	238
Sana a través de tu cabeza llena de pensamientos .....	241
Sana a través de tu relación con los deseos .....	245
Sana a través de la intensidad emocional .....	251
Sana a través de tus problemas .....	255
Sana a través de la relación con tu casa .....	258
Sana a través de tu relación con los objetos .....	263
Sana a través de la toma de decisiones .....	266
<b>CAPÍTULO 5: SIGUE CAMINANDO .....</b>	<b>275</b>
<b>Descubrir el «mapa» .....</b>	<b>277</b>
<b>Descubrir el cauce .....</b>	<b>279</b>
Forzando los acontecimientos .....	279
Siguiendo el curso de los acontecimientos .....	280
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>283</b>
<b>Sobre la autora .....</b>	<b>287</b>

A decorative border of green foliage and flowers surrounds the central text. The border includes large, detailed roses in the top-left and bottom-right corners, and various leafy branches and smaller flowers filling the rest of the frame. The colors are in shades of green, from light sage to a darker forest green.

CAPÍTULO 1

# Sana tu vida



La vida no necesita ni mejorar ni sanar, ella lo es todo, pero solemos llamar «vida» solo al conjunto de situaciones, relaciones, escenarios, contextos y acontecimientos que nos ocurren. Así que «sana tu vida» significa que vas a mirar todo lo que hay en ella, sobre todo lo que no te gusta, te incomoda, te duele, querías cambiar, etcétera, y vas a utilizar todas esas situaciones de trampolín:

*En vez de cambiar tu vida,  
vas a dejar que ella te transforme a ti.*

Esto es justo lo contrario de lo que hemos aprendido. Nos esforzamos en cambiar lo de fuera cuando no nos gusta o nos genera malestar. Parece obvio, ¿verdad?, si algo me hace sentir mal, lo cambio. Nadie nos explicó que no somos ajenos a lo que vivimos, sino que todo ese mundo de situaciones y relaciones tiene su origen en nuestro interior; por tanto, debe cambiar dentro de nosotros primero.

Si tocas lo de afuera sin mirar lo de dentro es posible obtener cambios superficiales, pero no duraderos. Y pronto verás cómo tiendes a volver a sentir el mismo malestar que quisiste evitar (incluso mayor).

*Olvidaron decirnos que todo lo que  
se evita vuelve reforzado.*

Tampoco nos explicaron que la vida tiene un fluir que nos va exponiendo a diferentes situaciones a través de las cuales aprender, crecer, transformarnos, descubrir y sanar. Que esas situaciones contienen un gran potencial oculto, al que solo se accede cuando dejamos de rechazarlas y las vivimos completamente (nos gusten o no, sean agradables o desagradables). Que si te resistes a vivirlas, sufres, pero si las utilizas, puedes pasar por ellas descubriendo la vida y a ti de una manera nueva.

*«Como es adentro es afuera.»*

EL KYBALIÓN

Todas esas situaciones vitales y relacionales son la forma que toma tu mundo interior. Así que cualquier cosa que estés viendo fuera de ti, puedes encontrarla dentro. **«TU VIDA»** refleja tu inconsciente, es como si estuviera volcado afuera.

Mientras sigas pensando que lo que vives «fuera» no tiene nada que ver contigo, no podrás usarlo, no podrás sacar todo el jugo a las situaciones y no podrás descubrir el potencial transformador que ocultan. Seguirás queriendo únicamente lo que te gusta e intentarás cambiar lo que no te gusta. No entenderás que todo lo que está en tu vida en cada momento es la plataforma que contiene todo lo necesario para descubrierte de una forma nueva, más expandida y profunda.

Al permitir que las situaciones que vivimos nos transformen y nos saquen, hacemos las paces con ellas. En cambio, si nos resistimos a vivirlas, las rechazamos, estamos despreciando aspectos de nuestro inconsciente. Sin darte cuenta te estás despreciando a ti. Las consecuencias son dolor, insatisfacción, búsqueda constante de la felicidad, insuficiencia, miedo, etcétera.

*«Mientras lo inconsciente no se haga consciente,  
vivirás sometido a ello y le llamarás destino.»*

CARL JUNG

Todo lo que experimentas en tu vida te habla. Y lo hace sobre ti. Al ser un reflejo tuyo, puedes conocerte y transformarte a través de esas situaciones y relaciones. En ellas te encuentras con todo lo que piensas, lo que sientes, lo que crees, lo que ocultas, lo que no reconoces, lo que rechazas.

A menudo decimos cosas como: «No merezco esta situación», «esa persona es muy tóxica», «yo ya no quiero más eso», «lo que él hace no tiene nada que ver conmigo», «allí me sorben la energía», «este no es mi sitio», y lo decimos como si fuera verdad, sin darnos cuenta de que estamos rechazándonos. No rechazas a esas personas o las situaciones sino a ti, a lo que realmente eres y a lo que ellos representan.

Todo nos ayuda a vernos completamente: lo que pensamos de las cosas, las situaciones, las personas, las relaciones, el mundo; y lo que realmente sentimos al relacionarnos con ellos.

Lo que pienso de ellos no habla de ellos, habla de mí.

Lo que siento al relacionarme con ellos no habla de ellos, habla de mí.

Para ver lo que oculto en mi inconsciente necesito que alguien o algo me lo muestre. **ASÍ ES ESTE JUEGO.**

Todo conflicto interno se proyecta en el mundo externo para que yo pueda verlo (hacerlo consciente) y sanarlo. Si cambio la situación externa sin sanar el conflicto interno, este encontrará otra forma de expresarse. La propuesta de este libro es que uses lo que estás viviendo para buscar la causa y permitir que te transforme.

Si rechazas la situación de conflicto, rechazas la sanación. Y sin ella, la situación y su malestar persisten o se repiten de otra forma.

No es que las cosas que te pasan sean culpa tuya. En realidad, no has podido elegir. Pero sí que puedes decidir qué haces con ello:

- Aprovechar lo que estás viviendo para explorar su potencial y pasar a la siguiente «pantalla». Abrirte a sanar dentro de ti lo que estás viendo fuera. Con disposición a experimentar lo que

ocurre cuando, antes de actuar para cambiar o corregir algo, vas hacia adentro a sanar a través de tu relación con la vida o contigo. Así los cambios se darán de forma natural.

- Rechazarlo porque no te gusta (o no lo quieres) y esforzarte por cambiar la situación sin querer ver todo lo que te está enseñando. Experimentar un conflicto interno y realizar cambios, que suelen ser forzados porque no se dan desde dentro. El malestar suele permanecer (incluso aumentar) o volver a aparecer en una nueva situación. No puedes huir de ti.

*Si rechazas la situación de conflicto,  
rechazas la sanación. El círculo no termina.  
Tu mundo externo siempre es un reflejo.*

*ES CONSECUENCIA, NO CAUSA.  
Tú ocúpate de lo de dentro, lo de «fuera»  
es añadidura. Se encarga la vida.*

## ¿QUÉ ES SANAR?

En este contexto, «sanar» es lo que experimentas cuando te cambia la perspectiva de forma espontánea. Cuando pasas de una manera de pensar que te comprime y te genera dolor (miedo, preocupación, dudas, inseguridad, etc.) a otra más expandida que te alivia, te da paz, claridad y una visión más amplia y desapegada.

Sanares adquirir el punto de vista de la vida: una perspectiva universal que mira en beneficio de todas las personas. Soltamos nuestro punto de vista cerrado, limitado y lleno de intereses personales y, con él, todo el sufrimiento y malestar que estaba causando. Así de simple.

Cuando se nos presentan situaciones agradables experimentamos una gran confianza en la vida, nos sentimos alineados con ella, en armonía, pero cuando se nos presentan situaciones desafiantes nos tambaleamos, nos resistimos, no entendemos, nos preocupamos, dudamos, desconfiamos y caemos en hábitos de acción que resultan inadecuados o ineficaces. La situación desafía nuestras ideas y no nos resulta fácil, pero cada vez que soltamos nuestro punto de vista personal, **SANAMOS.**

## ¿CÓMO SE HACE?

No es algo que hagas tú, no puedes fingirlo ni forzarlo. Sanar es un cambio de perspectiva. Es un giro interno. Es la consecuencia de haber soltado lo que piensas para abrirte a una perspectiva mayor.

Muchas veces no damos ese giro hasta que ya no soportamos la angustia que sentimos. Entonces nos solemos rendir: «Ya no lucho más, que sea lo que tenga que ser». Y ahí, misteriosamente, descansamos.

Haciendo ese gesto pasamos de ver las cosas de una manera personal basada en nuestra forma de pensar, nuestro pasado, nuestros miedos, a verlas de otra, más amplia, que da aire, que libera. Que nos abre.

Esta manera más amplia no excluye nuestro punto de vista, sino que lo incluye como una opción, pero ya no es la única ni la mejor. En realidad, pasamos de un punto de vista personal (estrecho, condicionado, limitado, ególatra) a un punto de vista universal (abierto, inclusivo, ilimitado, amoroso).

Desde esta perspectiva amplia y desinteresada abordamos las situaciones y las relaciones de una forma mucho más ligera, abierta, genuina y espontánea. Somos capaces de actuar de forma alineada con

la vida porque estamos siendo dirigidos por su punto de vista. De la mano de ella nos sorprenderemos siempre al comprobar que lo que decimos suele ser oportuno y adecuado, que nuestras acciones suelen ser eficaces y creativas, que nos sentimos bien con todo y con todo el mundo. Al no tener un interés personal en que las cosas sean como nosotros queremos, dejamos de sufrirlas y empezamos a vivirlas tal y como son. Incluso nos sorprenderemos aprovechándolas al máximo.

Muchas de las cosas que hemos vivido en el pasado no las habríamos elegido. Pero muchos años después vemos que la sucesión de acontecimientos no parece azarosa. E incluso la adversidad, usada para transformarnos y sanar, nos va convirtiendo en personas más humildes, de gran corazón, amorosas, sencillas.

La clave del bienestar profundo y duradero es confiar en tu vida. Alguien que viva según esta máxima, no sufrirá. Vivirá todo lo que tenga que vivir sabiendo que detrás de esa experiencia hay algo valioso que descubrir y se lanzará a ello.

La cuestión es que confiar en la vida se nos da bien hasta que una situación desafía nuestra estabilidad. Entonces nos resistimos y rechazamos la propuesta. Ahí empezamos a luchar y sufrir, intentando que todo cambie por miedo a sentir incomodidad. Cualquier cambio que hagamos desde ahí nos acabará llevando a un callejón sin salida.

*Sanar y confiar en la vida  
son sinónimos.*

No hay otra sanación que esa. Para confiar constantemente en tu vida necesitas soltar constantemente tu punto de vista personal, y eso no siempre es fácil. No se sana una vez y ya está. Confiar en tu vida es una decisión que se renueva constantemente. Cuando confías en ella sientes una tranquilidad extraña sea lo que sea que esté ocurriendo.

Cuando no confías en ella sientes preocupación, nerviosismo, dudas, impaciencia, miedo. Entonces es cuando necesitas mirar adentro y presenciar lo que escondes, atravesar todo ese movimiento que se ha generado en tu interior. Este gesto, hecho con honestidad, también desemboca en un cambio de perspectiva. Porque cruzar lo que estás viviendo en tu interior (sin rechazarlo ni resistirte) también es confiar en tu vida.

Cada vez que haces ese gesto de entrega a la vida o de cruzar lo que estás viviendo te vas haciendo más consciente de que eres el testigo de una vida que nunca se para, siempre sigue su movimiento: de una escena a otra.

Desde esta posición interna puedes vivir lo que está ocurriendo en tu vida de una forma creativa, fresca, mirando las cosas, las personas y las situaciones de una forma distinta, mucho más relajada. Eso alivia las tensiones en las personas (de forma inconsciente) y en las situaciones, por tanto pueden darse de forma renovada, hay aire, hay amplitud. Es ahí donde pueden darse los cambios de forma natural: situaciones que se van o se transforman o cambios en ti.

Al confiar en la vida sueltas tu manera de ver las cosas, tus interpretaciones sobre si lo que está pasando es adecuado o no, si te lo mereces o no, si debería o no debería estar pasando. Todo ese cuestionamiento desaparece. Pero muchas veces estamos tan apegados a nuestra perspectiva personal, a lo que queremos que ocurra, que discutimos con la situación que nos presenta la vida diciendo: «¿Por qué tengo que vivir esto?», «¿qué he hecho yo?», «¿por qué a mí?», y no pasa nada, somos humanos, nos descubriremos muchas veces desconfiando de nuestras vidas.

De hecho, el camino es esa experiencia oscilante entre la confianza y la desconfianza y, mientras tanto, lo vamos presenciando todo, usando lo que vemos para reconocernos sin rechazar nada y viendo cómo otras veces no queremos ni ver ni reconocernos, nos rechazamos y rechazamos nuestra vida. Y, de nuevo, no pasa nada, es nuestra humanidad la

que vamos a dejar de rechazar. Puede que el camino del ser humano sea un camino de dejar de rechazar su humanidad.

En este libro se proponen dos maneras de afrontar las situaciones:

1. **Sanar a través de la relación con la vida.** Se trata simplemente de confiar en ella. Cuando esto ocurre desaparecen las dudas, las preocupaciones, la inseguridad y el sufrimiento. No sabes por qué, porque no te esfuerzas en hacer desaparecer todo eso, simplemente no está. Lo entregas todo a la vida y te pones al servicio del universo, así es como tu vida se convierte en algo que descubrir día a día y no en algo que controlar.
2. **Sanar a través de la relación contigo mism@.** Cuando no confías en la vida, los desafíos te desestabilizan y se despiertan muchas cosas que estaban ocultas en tu inconsciente: miedos, recuerdos, emociones reprimidas, etcétera. Cuando salen a la superficie es el momento de abordarlas de forma honesta, no hay que volver a ocultarlas, sino dejar que se expongan completamente a la luz de la conciencia. Ella es la que sana.

No te preocupes si descubres que muchas veces no confías en la vida, bienvenid@ al club del ser humano temeroso. Esto es un camino, y aprendemos a andarlo a cada paso que damos. A través de las propias experiencias, se va evidenciando tanto el camino como la forma sencilla y liviana de avanzar por él. El vehículo de todo este aprendizaje es el tiempo.

*«Nos sentimos incómodos al confiar en lo desconocido. Buscamos cualquier cosa en un afán de encontrar la seguridad, en lugar de entregarnos a la vida. Si lo hiciéramos, el camino correcto aparece por sí mismo y recibimos el apoyo que necesitamos, cuando lo necesitamos.»*

GUÍA DEL I CHING



La vida es una experiencia que no puede ser descrita. Cualquier cosa que puedas escribir en un papel sobre ella, no es.

Pero descubrirla dentro, observarla, sentirla: experimentarla es lo **ÚNICO** que te dará certeza.

Eso que sientes es la vida, esa presencia que lo impregna todo, que te ensancha por dentro, esa paz, ese silencio. Al principio parece una sensación pequeña, de algo neutro, silencioso, descansado. Pero si te quedas observando un poco más verás cómo aumenta, se expande y va desplegando lo que es: una experiencia de paz que crece más y más, una experiencia de amor que crece más y más, una experiencia de comprensión, de certeza, que crece más y más; surge una alegría serena desde dentro, un profundo agradecimiento, una especie de ilusión por vivir, curiosidad y bienestar, un profundo bienestar.

Buscas los miedos y allí no están. Ni las dudas, ni las preguntas, ni las preocupaciones. Ni siquiera los pensamientos pueden acercarse, tienes la sensación de que se quedan fuera de ese espacio. Cuando estoy ahí me doy cuenta de que ese es mi estado natural, subyace a todo lo que vivo, siempre ha estado y estará, es un espacio intocable, es la **VIDA** (o como lo llames: Dios, universo, conciencia...). No lo crees, lo sabes. Porque te das cuenta de que no hay ningún esfuerzo ahí, es natural y que, para empezar a sentir preocupación o miedo por algo tienes que hacer un esfuerzo, tienes que ir tú voluntariamente a buscar el miedo o la preocupación con tu mente.

Es muy interesante darse cuenta de todo esto.

No pretendo que este descubrimiento te lleve a querer vivir en tu esencia ni que te lo pongas como objetivo. Solo te señalo un camino de descubrimiento de que eso que llamamos vida **ERES TÚ**, y tienes que saber que cuando experimentes lo que es la vida en realidad, irás soltando tus creencias (las que hacen que vivas muert@ de miedo).

Tú solo mira hacia adentro para descubrir la vida, del resto se ocupa ella.

Es una paradoja bellísima: **PARA DESCUBRIR LA VIDA (EL UNIVERSO, DIOS...) DONDE TIENES QUE MIRAR ES ADENTRO.**

Esa acción constante te va dejando caer en un espacio interno de coherencia y neutralidad, en el que no hay emociones y los pensamientos no tienen fuerza.

Si le das una vuelta más, verás que detrás de todo ese movimiento que es vida, emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos, heridas emocionales, creencias, etc., hay algo que permanece intacto, siempre está. Empieza a mirar ese algo: es un silencio, una presencia neutra que lo observa todo. Ese espacio es lo que **ERES.**

En realidad, ese espacio es el que realmente merece la pena investigar en profundidad. Ahí tienes la siguiente pantalla: explorar esa conciencia, esa presencia testigo.

