

# CONJUROS DE bien-estar



AMANDA:  
DIARIO DE UNA  
BRUJA  
MODERNA

Olga Albaladejo Juárez  
Ilustraciones: Ana Rello

A la venta el 7 de febrero de 2017



## CONJUROS DE *bien-estar*

**AMANDA: Diario de una bruja moderna**

*Olga Albaladejo Juárez ~ Ilustraciones de Ana Rello*

- **Conjuros de bien-estar** es una invitación dirigida a todas aquellas personas que quieran crear a su alrededor y dentro de sí un entorno de amor y bienestar que abarque todos los aspectos del «ser»: físico, emocional, mental y espiritual; a quienes quieran habilitar sus sentidos internos para vivir una vida plena.
- Este libro es un viaje al *Universo Amanda*, una comunidad creada por las autoras para todas aquellas personas que quieren tener cada día una vida más plena y feliz, que cada día suma más seguidores en las redes sociales. La misión del Universo Amanda es cambiar el mundo con el poder de la sonrisa.
- Los diferentes capítulos de este libro parten de situaciones cercanas a todos para hacernos pensar, aprender y crecer, a la vez que disfrutamos con una lectura amena y divertida. Aporta claves sencillas, consejos, ejercicios y reflexiones para todos.
- Un libro práctico con mensaje positivo que aprovecha las herramientas del coaching para darnos las claves de la felicidad cotidiana. Sus ilustraciones, obra de Ana Rello, y su cuidado diseño, hacen de éste un libro muy especial.

*«Si estás dispuesto a avanzar, Amanda te propone un plan para que te sientas bien y «bien-estés» cada día de tu vida. ¿Te atreves?»*



**Ayudar, entretener y hacer sonreír.** Esos son los tres objetivos que se marca **Olga Albaladejo** en *Conjuros de bienestar*. Éste no es un clásico libro de autoayuda o espiritualidad, sino **una obra que nos quiere llevar a lo mejor de nosotros mismos, cultivando el amor propio y hacia los demás, la aceptación y, en definitiva, el bienestar.** Todo ello con el característico sentido del humor de la *bruja moderna Amanda* y las ilustraciones de Ana Rello que acompañan los textos y reflexiones de este libro.



Los diarios de la bruja moderna Amanda siempre parten de un punto común: situaciones cercanas, anécdotas del día a día que la autora comienza a desgranar hasta llegar a una reflexión que hace al lector pensar, aprender y crecer. Este libro nos hace crecer en nuestras **relaciones sociales**, en el **amor**, el **sexo**, la **amistad**, la **familia**, la **relación con nuestro propio cuerpo y nuestra salud**, en la forma en la que afrontamos las diferentes vicisitudes de la vida. Y siempre desde un **prisma optimista** que nos lleve a la paz interior.

*Conjuros de bienestar*, escrito en forma de **diario**, es un libro para todas aquellas personas que quieran habilitar sus sentidos internos para vivir su vida desde una dimensión mucho más enriquecedora que la lógica racional; para todos aquellos que quieran crear a su alrededor y dentro de sí un entorno de amor y bienestar que abarque todos los aspectos de la persona: **físicos, emocionales, mentales y espirituales**. Y es que revisando la forma en la que percibimos el mundo empezaremos a vivir desde el corazón y firmaremos la paz con nuestro cuerpo.

La prosa de Olga Albaladejo avanza con ligereza, humor y picardía. Es una lectura cercana y amena, como una conversación entre amigas. Plantea preguntas y expone sus opiniones, siempre basadas en el estudio, la práctica clínica o su propia experiencia. También hay lugar para citar **estudios científicos** y opiniones de otros profesionales.

Este diario es también un **libro práctico**, pues incluye numerosos **ejercicios y consejos** que el lector puede aplicar a su vida para vivir mejor cada día.

**La bruja moderna Amanda es un personaje creado por Olga Albaladejo y Ana Rello** con el que han construido una gran comunidad en Internet: **el Universo Amanda**; una comunidad para todas aquellas personas que quieren tener cada día una vida más plena y feliz. **Su misión: cambiar el mundo con el poder de la sonrisa.**



## ALGUNOS CONJUROS PARA BIEN-ESTAR

### TU CUERPO ES TU TEMPLO, CUÍDALO

Creemos que nuestro cuerpo es un mal menor, algo con lo que tenemos que «cargar» sin remedio. Criticamos nuestros kilos, nuestras arrugas, si tenemos más o menos centímetros aquí o allá, las piernas, la nariz, el tamaño... **La bruja Amanda nos invita a cuidar nuestro cuerpo con algunos consejos** como dormir las suficientes horas, beber abundante agua y seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio, no fumar, beber alcohol con moderación y, por qué no, hacer el amor.

Pero, sobre todo, es el momento de iniciar un buen **romance con nuestro cuerpo**. Ser consciente de que, gracias a él estamos vivos. Dejemos ya de una vez por todas de aprovechar el espejo para encontrar nuestros defectos.

*“Mi querido/a lector/a, ponte delante de un espejo desnudo/a, como si fuera la primera vez, y «reconoce» cada milímetro, cada curva de tu cuerpo. Aprende a aceptar y querer a tu cuerpo tal como es. Hazte tu mejor amigo/a. Solo después podrás cambiar aquello que desees.”*



### ACEPTAR EL PRESENTE CON AGRADECIMIENTO



La vida es un regalo que no admite devolución. Podemos desenvolverla tal como se nos ofrece, agradecerla y disfrutar de su contenido. O podemos refunfuñar y protestar porque no nos trajo lo que queríamos. Pero la vida es lo que es independientemente de nosotros. No sucede lo que sucede porque seamos mejores o peores. Por eso es tan importante vivir desde la **aceptación**.

**Solo si asumimos la realidad vital, emocional, física y mental por la que estamos atravesando, podemos hacerla nuestra.** La aceptación nos libera de preguntas del tipo «¿por qué a mí?» que solo tienen respuesta con otra pregunta: «¿y por qué no?». La aceptación hace que dejemos de perder el tiempo en esos razonamientos del tipo «si volviera a hacerlo, actuaría de forma muy diferente» o «si tuviera otra oportunidad, seguro que la aprovecharía». Pero no es posible ni retroceder al pasado ni adelantarnos al futuro. **Lo único real es el aquí y ahora.**



### CONFÍA, APRENDE Y PERDONA-TE

¿Cuántas cosas que un día nos parecieron imposibles resultaron no solo posibles, sino también reales, en cuanto cambiamos nuestra perspectiva? Con la perspectiva del tiempo hemos sido capaces de identificar los grandes errores de la historia y cómo dieron lugar a aún más grandes inventos y descubrimientos. Las personas exitosas y triunfadoras a las que tanto admiramos también sufrieron las dudas y la incertidumbre, también tropezaron en el camino y también se cayeron. La diferencia es que, pese a todo, confiaron en sí mismas, se levantaron, aprendieron y siguieron persiguiendo sus sueños.

En la vida no hay garantías pero, como compensación, disponemos de grandes recursos para avanzar en ella de forma «segura»: la **confianza**, la **capacidad de aprendizaje** y el **autoperdón**.

Si somos responsables de nuestras acciones, sabemos que elegimos nuestros pasos y nuestras respuestas. Y es vital aceptar que, algunas de las veces, nos equivocaremos. Si en vez de dolernos en nuestras caídas y repetirnos lo torpes que hemos sido, aprendemos de ellas y extraemos toda la información que nos dan, nos levantaremos más fuertes y sabios/as.

### RODÉATE DE BESOS, ABRAZOS Y CARICIAS

Los abrazos, los besos y las caricias son mucho mejores que las mejores medicinas porque ¡no tienen efectos secundarios y sus beneficios están garantizados! A nivel físico, actúan directamente sobre el sistema linfático, las hormonas y endorfinas, el sistema nervioso parasimpático y el sistema inmune. También nos permiten relajarnos y soltar el estrés. Por ejemplo, en una investigación en la que se expuso a los participantes a un virus, los que percibieron un mayor apoyo y recibieron más abrazos desarrollaron hasta un 32 por ciento menos de síntomas.



Emocionalmente los mimos sanan la depresión y la rabia contenida. Ayudan a superar los miedos en la vida. Y mejoran nuestra autoestima y seguridad personales al sentirnos queridos y aceptados.

*Los mimos bien entendidos empiezan por uno/a mismo/a, mi querido lector, mi querida lectora. ¿Cuánto te quieres a ti mismo/a? Y, sobre todo, ¿cuánto te lo demuestras? ¿Sabes qué puedes hacer? Empezar hoy... ¡Qué digo!... Ahora mismo, practica el **Autoabrazo**. En la medicina energética, a la que pertenece este ejercicio, y según explica Donna Eden en su libro del mismo nombre, abrazarse así produce calma, relaja las tensiones e induce una agradable sensación de bienestar.*

### CULTIVAR LA PAZ EN TU JARDÍN INTERIOR

Cuando aprendemos a estar en paz, entendemos realmente el concepto de fluir. Somos capaces de aceptar nuestras inseguridades y, a la vez, sentirnos seguros. Porque en realidad dejamos de oponernos a lo que ES en función de nuestros remordimientos pasados o nuestras expectativas futuras. Aceptamos que las inseguridades y las incertidumbres son parte de la vida. Nunca podremos controlarlo todo ni acumular certezas incuestionables. Todo tiene múltiples perspectivas, y ¿cómo saber cuál es la más válida? Sencillamente, no es posible.



La autora propone **una forma rompedora de cultivar la paz**. ¿Cuál?

*¡¡Actuar!!*

*Sí, la próxima vez que te des cuenta de que tu mente está inquieta y lleves tiempo dándole vueltas y más vueltas al mismo pensamiento, para un segundo y pregúntate: ¿Esto que estoy rumiando es un pensamiento racional y razonable? Si la respuesta es que sí, entonces, pregúntate: ¿Puedo hacer algo al respecto? Si la respuesta vuelve a ser que sí, identifica qué es exactamente lo que puedes hacer y ¡¡hazlo!!*

*Ahora bien, si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores fue que no, pregúntate: Si no estuviera aquí bloqueado/a dándole vueltas a este pensamiento, ¿qué estaría haciendo? No te lo pienses mucho. Encuentra tu respuesta y ponte en marcha.*

## CONTENIDOS DEL LIBRO

### Carta a ti, mi querida lectora, mi querido lector

#### Prólogo

#### LAS PRESENTACIONES:

##### «RE-CONOCIÉNDONOS»

1 de enero: mi nombre es Amanda  
Femenina... y también masculina  
Más allá de las etiquetas

#### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

¿En qué lado de la cama duermes?  
Se acabó. Te vas.  
Reloj, no marques las horas

#### HACIA NUESTRO INTERIOR

La distorsión positiva  
Los tres centros de poder  
La iluminación en la materia  
La importancia de tomar tierra  
Donde el corazón te lleve

#### UN AMOR / EL AMOR

El mapa del amor que no duele  
Las etapas del amor  
Me gustas  
La libertad

#### TOMANDO LAS RIENDAS DE MI VIDA

El despertar  
Palabras que enferman, palabras que sanan  
El poder de las creencias  
Lo que tiene valor para mí  
Ya, pero todo esto es muy difícil

#### A VUELTAS CON EL AMOR

Pensamientos, emociones y sentimientos  
La felicidad es el camino  
El silencio

#### CONJUROS DE «BIEN-ESTAR»

Tu cuerpo es tu templo, cuídalo  
Acepta el presente con agradecimiento  
Confía, aprende y «perdona-te»  
Rodéate de besos, abrazos y caricias  
Cultiva la paz en tu jardín interior  
Dale un sentido a tu vida  
... y a tu muerte

#### POSDATA

#### SOBRE NOSOTRAS

### Extracto del prólogo - Por Bisila Bokoko (Fundadora de *Bisila Bokoko African Literacy Project*)

*“El mensaje de Amanda es un mensaje de amor. ¡Invita a enamorarse de uno mismo y de los seres que nos rodean! Amanda nos da mensajes prácticos para ser la mejor versión de nuestro propio yo. En realidad, todos somos parte de Amanda y ella es parte de nosotros, porque quiere cambiar el mundo a través de la sonrisa y nos enseña cómo sonreír a todo y a todos. Cada mañana es una sonrisa nueva con Amanda.”*

*(...) “Estás a punto de empezar un viaje fantástico y cuentas con la mejor compañera de viaje que puedas desear. Empápate de sus conocimientos, hazlos parte de ti. Ríete de ti y de todos. Funciona desde el amor, porque la varita mágica de Amanda tocará tu vida y te concederá todo lo que puedas desear.”*

*(...) “¿Quieres que te dé un último consejo? Lee este libro una vez, deja que pase un tiempo y vuélvelo a leer... ¡Descubrirás muchas cosas! Súbetete a esta escoba que está aquí ahora mismo a punto de despegar hacia un universo donde tú eres el gran protagonista. Pásatelo genial leyendo, es un viaje interminable y excitante. ¡Y agárrate, que vienen curvas!...*

*Pero recuerda que seguimos siendo niños, así que las curvas nos divierten. ¡Únete a este tobogán de sonrisas!”*

***Amanda nos da mensajes prácticos para ser la mejor versión de nuestro propio yo.***



## LAS AUTORAS



### OLGA ALBALADEJO JUÁREZ

Licenciada en Psicología clínica y de empresa, coach y especialista en medicina natural. Tras un grave accidente de tráfico que la obliga a permanecer parada durante un tiempo se replantea su carrera profesional y decide poner fin a una fructífera etapa de más de 10 años como directora de Recursos Humanos en grandes multinacionales.

Entonces crea 3Contigo, una empresa de coaching, psicología y medicina natural que se dirige a todas las personas que quieren obtener un mayor éxito en sus vidas y su trabajo, tener una buena salud y disfrutar de estar bien. Olga comparte su vocación como psicóloga con un espíritu alegre y positivo que la lleva a creer y transmitir a sus clientes que todo es posible, que cualquier sueño se puede hacer realidad por difícil que parezca. Olga Albaladejo participa también de forma habitual en conferencias y programas de radio y televisión.

Si hay una frase por la que apuesta y que define su estilo de vida es la que le repetía su abuela: «Hechos son amores, que no buenas razones».

### ANA RELLO

Ha estudiado diseño de moda y patronaje en Madrid. Su carrera profesional arranca como ilustradora en la revista Aire Libre y en un taller de moda donde da sus primeros pasos. Su iniciativa personal y su capacidad de emprendimiento le llevan a abrir su propio taller de artesanía y a recorrer las ferias de artesanía de la sierra de Madrid vendiendo todos sus productos con gran éxito. Sin embargo, ante la propuesta de una gran marca textil, se deja llevar por otros derroteros hacia el mundo de la producción donde concentra toda su atención durante más de dieciséis años.



En eso está cuando Olga entra en su vida de una manera causal y gracias al proceso de coaching personal y profesional que realizan juntas vuelve a poner orden a sus ideas, pensamientos y recuerdos. Pintando de colores el mundo de la Bruja Amanda, ha cumplido su sueño de convertirse en ilustradora.

### UNIVERSO AMANDA

Ambas han creado el **Universo Amanda**, que ya cuenta con más de 400.000 seguidores en Facebook. A través de sus activas redes sociales, de su web, de su blog y de su exitosa tienda online han creado una comunidad para todas aquellas personas que quieren tener cada día una vida más plena y feliz. Todo ello encarnado por un personaje entrañable y divertido: la bruja moderna Amanda.#

*Queremos promover la acción que surge desde nuestro interior de forma serena y amorosa. Por eso, nuestro eslogan es: Cambiar el mundo con el poder de la sonrisa, escriben en su web.*



### Para conocerlas mejor:

Web: <http://diariodeunabrujamoderna.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/diariodeunabrujamoderna/>

[www.youtube.com/c/DiariodeunabrujamodernaAmanda](http://www.youtube.com/c/DiariodeunabrujamodernaAmanda)

Ficha Técnica

CONJUROS DE BIEN-ESTAR

Olga Albaladejo Juárez

Ilustraciones de Ana Rello

Lunwerg. 2017

19 x 24 cm. / 280 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 7 de febrero de 2017



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

mente vinculados. Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizar todo el sistema al afectar a aquellas otras que se derivan o están relacionadas con ella. Esta es la razón por la que nos resistimos con uñas y dientes a modificar nuestras creencias aun cuando sea evidente que estamos equivocados.

Con nuestro sistema de creencias establecemos nuestros límites en el mundo: aquello que podemos hacer, sentir, lograr... y lo que no. Posible o imposible, solo obtiene su definición completa en nuestra mente. No es un hecho. Nada exterior a nosotros decide lo que podemos y no podemos ser. Por eso hay personas capaces de realizar enormes proezas, porque sencillamente dejaron de creer que era imposible y se pusieron a hacer lo necesario para que fuera posible.



Me acuerdo del ejercicio en el que te pedía que te miraras al espejo y te preguntabas qué veías? Hoy te pido que te mires nuevamente y veas en ti a la persona que sueñas ser.

Deja de fijarte en tus horribles ojeras o en los michelines que te sobran, o en el talle un pelo fuera de lugar o das. Son esa misma persona con la que antes buscabas todos y cada uno de tus defectos, encuentra ahora todos y cada uno de tus virtudes. Y si, aun después de buscarlas de verdad, concluyes que no las tienes, haz un esfuerzo más y visualízalas como si las tuvieras.

No hay nada tan poderoso como alinear nuestras creencias con nuestros sueños y verlos ya realizados, sentirlos ya realizados en nosotros mismos.

Una muñeca de sal recorrió miles de kilómetros de tierra firme, hasta que por fin llegó al mar. Quedó fascinada por aquella móvil y extraña masa, totalmente distinta de cuanto había visto hasta entonces.

-¿Quién eres tú? -le preguntó al mar la muñeca de sal.

Con una sonrisa, el mar le respondió:

-Soy yo y compruébalo tú misma.

Y la muñeca se metió en el mar pero a medida que se adentraba en él iba disolviéndose.

Hasta que apenas quedó nada de ella.

Antes de que se disolviera el último pedazo la muñeca exclamó asombrada:

-¡Ahora ya sé quién soy!

ANTHONY DE MELLO  
"La muñeca de sal"



La persona que quieres ser y la vida que quieres tener están ya en ti. Si dejas de actuar como si fueran imposibles, empezarán a ser reales.

37. Del libro El canto del pájaro.





Corría por la plaza el rumor de que algo tremendo le había sucedido a alguien que buscaba hacerle mal al Maestro.

Uno de sus discípulos se enteró y corrió a contárselo, interrumpiéndole durante sus enseñanzas.

—Maestro, Maestro, tengo algo muy importante que contarle—dijo el discípulo.

—Aguarda un minuto—dijo el Maestro—. Te voy a hacer tres preguntas. Si la respuesta a esas preguntas es que sí, entonces nos lo cuentas.

Pero si a alguna de ellas contestas que no, entonces te unirás a la clase en silencio y nunca contarás el rumor.

—Claro, Maestro—contestó el discípulo.

—Muy bien. Pues vamos allá. Lo que piensas contar, ¿es verdad?

—Bueno, no estoy seguro. Pero seguro que sí que lo he escuchado.

—¿Es bueno?

—¿A qué se refiere con que si es bueno? Bueno para usted, malo para de quien le quiero hablar.

—¿Es necesario que lo sepamos?

—No, claro que no.

—Entonces, ¿por qué tenemos que oírlo?<sup>35</sup>

Intento dispueta/o a pensar más pensamientos y no solo más palabras, por los filtros de la verdad, la bondad y la necesidad!

Intento dispueta/o a callarme si lo que voy a decir no es más bello que el silencio si no es bueno, bonito, verdadero y necesario!

35. Adaptación personal de un cuento de Anthony de Mello.

# PALABRA

Hace poco uno de mis amarillos<sup>36</sup> al que quiero mucho y conozco poco me mandó este mensaje:

«Es que seguro que antes de escribir les haces acupuntura a las palabras, ¿eh?».

Yo le contesté:

«Confieso que me has pillado.

Tú utilizas las palabras para comunicar; yo para sanar.

Por eso les hago acupuntura y otros "brujerismos" varios:

para que lean, releas y, sin darte cuenta,

les dejes atravesar las barreras de la conciencia

para hacer su trabajo.

Las palabras son energía, nosotros somos energía.

Por eso las palabras curan y transforman.

Ya sabes, en el principio fue el Verbo.

¿A qué estás dispueta/o, si querido/a lector/a?

36. ¿Quieres saber lo que son los amarillos? Puedes averiguarlo en *Secretos de felicidad cotidiana* o en su fuente original, *El mundo amarillo*, de Albert Espinosa.



## LAS ETAPAS del amor



Surgió nuestro amor, llegó la primavera. ¿Te acuerdas?

Te amé ese día y te amaré siempre.

Un amor adolescente ¡y real!

O s confieso que el otro día me quedé un poco tocadilla. ¡Qué complicado es esto del amor! Incluso pensaba en el morbo que provocan esos tipos «malotes» de las películas. Y en algunos hombres de mi vida que sí, que me quisieron mucho, pero que no me hacían... ¿cómo decirlo? Sí, tenéis razón, vibrar. ¡No sabían tocar mis teclas! ¡Eh, y no penséis mal!... ¡aunque también!

Sigo investigando. No os vayáis a creer que este tema se ha quedado ahí. ¡Hay mucho más! Veamos: imaginad que habéis dado con esa persona compatible hormonal, personal y comportamentalmente. Ha llegado el momento de actuar. Podéis empezar una relación loca y de puro sexo... o podéis comenzar a conoceros mejor (o a conoceros, porque hasta ahora no sabéis nada el uno del otro más allá de lo que dicen vuestros cuerpos) y entonces empezáis una relación romántica. Bueno, o una mezcla de las dos y, salga como salga, ¡que os quiten lo «ballao»!

Y aquí viene cuando nos enamoramos y perdemos los sentidos literalmente; cuando nos suben todos los guayabitos a la azotea (¡que es una expresión que aprendí este verano y me encantó). En fin, que nuevamente las hormonas son las responsables de que «haya tanta química entre nosotros» que nos volvamos ciegos, tontos y solo cada uno/a sabe de qué mas locuras.