

LIBROS CÚPULA

Silvia Carré

Vuela

Pilota
tu
propia
vida



LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 14 de septiembre de 2022

LIBROS CÚPULA



VUELA

Manual práctico para
desactivar tus miedos
y elevar tu vida

SÍLVIA CARRÉ

«Dije basta después de vivir años con el miedo a volar y dejar perder oportunidades y experiencias únicas. Me llevó demasiado tiempo decidir afrontarlo, y es que imaginar mirar el miedo a la cara realmente da cierto vértigo. Montaigne decía "a lo que tengo más miedo es al propio miedo". Le doy la razón. Decidir superar mi miedo a volar es lo mejor que he hecho, me ha cambiado la vida.

Y mirando atrás, ha sido infinitamente más fácil de lo que había imaginado. En todos estos años he acompañado a personas a superar sus miedos, tanto aeronáuticos como vitales. He percibido que se repiten determinadas fases y me he basado en ellas para crear en este libro una propuesta de ruta para que te sea de utilidad.»

LIBROS CÚPULA

DE LA AEROFOBIA, A SER PILOTO ACROBÁTICA

Sobre su experiencia de superación del miedo a volar, Sílvia Carré ha creado un libro práctico con el objetivo de inspirar y despertar el poder interior de cada uno para gestionar el miedo y superarlo, tomando como base un método que te acompañará en este viaje.

El libro se divide en dos partes: la historia de superación del miedo a volar de la propia autora hasta convertirse en piloto y una parte práctica para que el lector aplique los aprendizajes que le permitan lanzarse y «volar hacia la vida».



PRÓLOGO, de SILVIA CONGOST

Que una persona que tiene miedo a volar lo supere, no nos sorprende. Pero que una persona con miedo a volar, acabe convirtiéndose en piloto de acrobacias, es algo que, sin duda, no deja indiferente a nadie. Cuando Sílvia me explicó su historia repleta de valentía, de valor, de inconformismo y de vida, tuve muy claro que su vuelo, en realidad, no había hecho más que despegar. Ella aún se sentía insegura, tenía que resolver algunos temas y enfrentarse a otros miedos, pero yo sabía que, pasara lo que pasase, nada iba a detenerla.

Vivió en primera persona las turbulencias de la vida, las atravesó siendo consciente de que tenía en sus manos el control de su propia nave y descubrió dónde estaba su cuadro de mandos para salir de allí más fortalecida que nunca, demostrándose a sí misma de lo que era capaz...

Y es que, en el momento en el que uno despierta su poder, cuando descubre su pasión y se atreve a decir esto no es lo que quiero para mí, es cuando empieza el verdadero viaje.

Gracias, Sílvia, por compartir con el mundo lo que has aprendido en tu precioso vuelo. Por empujarnos a VOLAR como las aves libres y fuertes que somos. Por ayudarnos a ver que el mundo está a nuestros pies y que, si confiamos en nuestras inmensas alas, abrazando nuestras complejas emociones y mostrándonos cuál es su lugar, descubriremos que la vida es un viaje precioso y que nuestra bonita travesía no ha hecho más que empezar.

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN



Sílvia Carré define “Vuela” como una ruta que ha transitado y experimentado con éxito. Pero no es la única vía posible. En este libro encontrarás varias fases con recursos que puedes moldear y utilizar para afrontar tu propio vuelo.

“Te aliento a adentrarte en este libro con ganas de buscar tus propias respuestas y de explorar dentro de ti. Siéntete libre para crear. Prueba, experimenta, persevera, actúa. Recoge lo que encuentres por el camino, deja en la roca árida lo que no te sirva, agarra fuerte con tus poderosas garras lo que ya sabes que te funciona, más todo aquello que acabas de descubrir y que aún tienes que probar. Crea tu propio plan para volar. ¡Vuela!”

La **roca árida** de la que habla Sílvia es una metáfora que repite a lo largo de las páginas de este volumen y que simboliza “la zona de confort”, aquel lugar en el que nos sentimos seguros y que en cierto modo, nos atrapa, nos impide volar. Todos somos aves con la posibilidad de tomar nuestro propio vuelo y elegir cuál es el rumbo que queremos escoger. Para ejemplificar mejor esta historia, Sílvia nos invita a imaginarnos que somos un **ave polvorienta y gris** que se encuentra posada en su propia roca árida. Así, desde un principio nos encontramos con **que tenemos dos opciones**: Quedarnos en esa roca árida, nuestro hogar, aquello que conocemos y en el que controlamos perfectamente la situación; o batir nuestras alas, dar un salto y volar para explorar nuevas tierras con un sinfín de posibilidades y aventuras por descubrir.

El ave polvorienta y gris va madurando y descubriendo sus miedos a lo largo de este libro. Para ello cuenta con la ayuda de otras aves que la invitan a probarse a sí misma.

El águila mira hacia el horizonte, reflexionando, y luego se acerca al ave gris, posándose, acomodando sus bellas plumas, justo a su lado.

—Te voy a acompañar en este viaje. Sé que lo vas a hacer.

—Confías en mí más de lo que yo confío... — se extraña el ave gris.

—Pues vete acostumbrando. Hay un mundo ahí fuera. Y mereces descubrirlo.

—El sueño del lejano oeste — dice con ironía el ave.

—Sobre todo si no lo persigues, my friend. — Sonríe el águila, dándole

una plumipalmada en el lomo—. Así pues, ¿cuándo quieres empezar a volar?

LIBROS CÚPULA

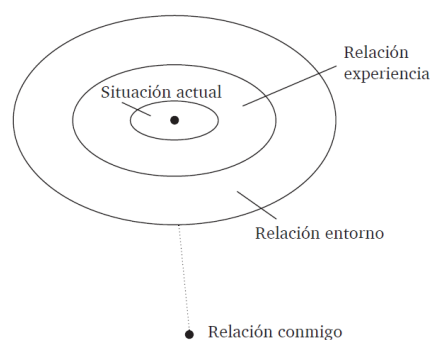
EL MIEDO

El **miedo** es uno de los protagonistas de este libro. Sin embargo, la percepción que tenemos de él se vuelve muy diferente cuando lo analizamos y tratamos de comprenderlo. Tal y como explica la propia Sílvia, tener miedo no tiene que ser siempre algo malo. ¿Puede considerarse malo algo que te hace ponerte en alerta? Si lo consideramos así el miedo es, entonces, **un activador de nuestro sistema**. Nos permite cruzar la calle, recordándonos mirar a los lados con la adecuada prudencia; poner atención cuando divisamos una sombra cerca de nosotros en un oscuro callejón; o activarnos cuando oímos un ruido inusual estando solos en casa.

No obstante, existen otros tipos de miedos que crecen desde otro plano, son los que alimentamos por lo que percibimos como malas experiencias, los monstruos que creamos inconscientemente para ponernos barreras. Este tipo de miedos, **los limitantes**, poco o nada tienen que ver con el miedo como emoción primaria. Son mucho más poderosos, y en ocasiones, pueden llegar a superarnos.

La explicación sobre este tipo de miedo se desarrolla con profundidad a lo largo del libro utilizando la historia personal de la propia autora y de su miedo a volar. Además también es posible comprenderlo con el paralelismo que nos propone a través del ave gris postrada en su roca árida.

El **miedo limitante** ejerce un efecto expansivo que podría ilustrarse como las ondas que se forman mediante el contacto de una piedra en el agua. Lo primero que queda afectado por el miedo es la **situación específica** que tienes delante. Un viaje, una decisión personal, un cambio laboral... Según el bucle en el que entres, o no la vas a disfrutar o directamente, si la evitas o huyes, no la vas a vivir.



Lo segundo que queda afectado es la **relación con otras experiencias** o con situaciones similares a la vivida, e inmediatamente después el efecto toca a las **relaciones con el entorno**: amigos, familia, pareja, lo que puede dar lugar a momentos de tensión que pueden desembocar en auténticas crisis.

“Pero, más allá de las ondas en el agua, que es lo más visible a simple vista, la piedrecilla va siguiendo, invisible, su recorrido. Y cae hasta depositarse en la tierra arenosa, donde deja su marca en el fondo. La piedra deja un impacto en el interior de uno mismo. En la esencia. Un impacto que no siempre queremos ver, pero que está ahí, dejando marca.”

LIBROS CÚPULA

VUELA COMO UN ÁGUILA



1. **VISIÓN** ¿Hacia dónde quieres volar?
2. **UBICACIÓN** ¿En qué roca árida estás?
3. **ELECCIÓN** ¿Qué opciones tienes?
4. **LOGÍSTICA** ¿Cuál es tu plan?
5. **ACCIÓN** ¿Cómo y cuándo vas a volar?

Las águilas son unos de los animales más veloces del planeta. Y también uno de las aves con el vuelo más elegante y señorial. En las páginas de este libro, Silvia Carré nos da **las claves para conseguir tener la firmeza y la determinación de un águila en su vuelo**. Es un camino nuevo, y requiere abordar una serie de fases (visión, ubicación, elección, logística y acción) que nos den el impulso definitivo.



Durante este viaje recuerda que el protagonista eres tú. Es muy importante que identifiques en qué momento te encuentras y cuál es la situación o el miedo que te está impidiendo despegar. Si sigues los pasos que la autora te va sugiriendo y los adaptas a tu experiencia personal, este libro, además de ser una fuente de inspiración, se convertirá en **la mejor guía práctica para afrontar y superar tus miedos**.

LIBROS CÚPULA

VUELA COMO UN COLIBRÍ



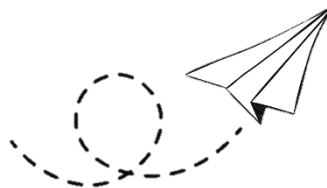
1. **VOCES Y CREENCIAS** ¿Qué te crees tú?
2. **UNI-RESPONSABILIDAD** ¿Cómo asumes?
3. **EMOCIONES** ¿Cómo sientes?
4. **LIBERACIÓN DEL CUERPO** ¿Cómo te mueves?
5. **ALIADOS** ¿En quién te apoyas?

“Los dioses no solo dieron vida a estas bellas aves y las hicieron libres, sino que también les destinaron un trabajo: los colibríes tendrían que llevar de aquí para allá los pensamientos de los hombres y de los mismos dioses. Por eso, según la leyenda, cuando aparece un colibrí volando sobre tu cabeza es porque está tomando tu deseo para hacerlo realidad.”

Aprender a volar como un colibrí es aprender a volar desde dentro, desde nuestro interior. Nuestros pensamientos y nuestros sentimientos cargan con un peso que muchas veces parece intangible, pero que es determinante a la hora de ayudarnos a tomar nuestras decisiones.

En este capítulo final, Sílvia Carré nos invita a que hagamos una introspección profunda a cara descubierta. Su historia nos inspira y nos recuerda que no solo es posible superar los miedos, tenemos el poder de revertirlos y hacer de ellos una experiencia de vida que nos impulse y nos prepare para despegar de nuevo.

**“El ave brillante y gris suspira feliz.
Gracias a cuestionarse sus miedos, había descubierto que
fuera había un mundo, pero que dentro, en su interior,
había un universo entero.”**



LIBROS CÚPULA

INDICE

Prólogo

Introducción

Qué vas a encontrar aquí

El Test de la roca árida

Parte I ACERCA DEL MIEDO

1. Cómo funciona el miedo

1.1. La Gruta de los ancestros

1.2. Entonces, el miedo ¿es tan malo como lo pintan?

1.3. El miedo: ¿innato o aprendido?

2. El otro miedo

2.1. El miedo limitante

2.2. De bucles va la cosa

2.3. El efecto expansivo del miedo

2.4. Dinámica: entrevista con el miedo

3. El miedo como oportunidad

3.1. Donde la oportunidad se esconde

3.2. De víctima a protagonista

3.3. Abre tus alas

3.4. Dinámica: cita con tu oportunidad

4. Ahora, tú

4.1. Naciendo de ti

4.2. Decálogo del cielo azul

4.3. Alimenta tu curiosidad

4.4. Alimenta tu motivación

4.5. Dinámica: checklist de avance

5. El acuerdo de nuevos vuelos

Parte II VUELA COMO UN ÁGUILA

1. Visión: ¿Hacia dónde quieres volar?

1.1. Las cosas maravillosas que deseas

1.2. Vive lo maravilloso en ti

1.3. Hazlo operativamente maravilloso

1.4. Dinámica: tu objetivo METAR

2. Ubicación: ¿En qué roca árida estás?

2.1.Cuál es tu miedo

2.2. El tema del control

2.3. Dinámica: el Sol de las Tierras Áridas

2.4. En zona de turbulencias

3. Elección: ¿Qué opciones tienes?

3.1. La elección de quedarse o salir

3.2. Un saco de opciones

3.3. Las opciones que elijo

4. Logística: ¿Cuál es tu plan?

4.1. Planifica tus recursos

4.2. Hora de trazar un plan

4.3. Plan A, plan B, plan C

5. Acción: ¿Cómo y cuándo vas a volar?

5.1. Prepárate para la acción

5.2. La magia de accionar tu plan

5.3. Valora tu acción

Parte III VUELA COMO UN COLIBRÍ

1. Voces y creencias: ¿Qué te crees tú?

1.1. ¿Cómo te relacionas con tus voces y creencias?

1.2. Dinámica: ¿cómo será tu vida si no cambias nada?

2. Uni-responsabilidad: ¿Cómo asumes?

2.1. ¿Cómo asumes tu parte?

2.2. Dinámica: ¿cómo sería tu vida cambiando algo?

3. Emociones: ¿Cómo sientes?

3.1. ¿Qué emociones decides llevar contigo?

4. Liberación del cuerpo: ¿Cómo te mueves?

4.1. ¿Qué pones en movimiento?

5. Aliados: ¿En quién te apoyas?

5.1. ¿Con quién compartes?

Algo importante sobre la acción

Cinco acrónimos para recordar

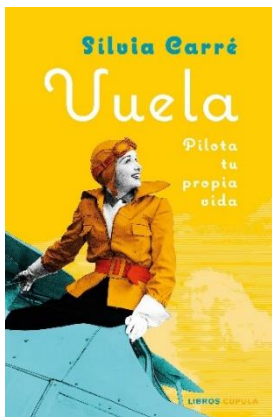
Epílogo: Hora de despegar

LIBROS CÚPULA

SOBRE LA AUTORA

Sílvia Carré es una coach profesional certificada por la International Coach Federation (PCC). Pilot@ privada de avión y pilot@ acrobática del Aeroclub Barcelona-Sabadell como parte de su experiencia vital.

Certificada en el método Feel the Fear and Do it Anyway® de Susan Jeffers para transformar los miedos en poder y acción. Certificada en el modelo Bridge® para la mejora de las relaciones interpersonales. Practitioner en PNL® certificada por Richard Bandler. Formada en emociones y corporalidad por el método Alba Emoting®, gestión de las emociones por la UOC, liderazgo y comunicación emocional. Licenciada en Traducción e Interpretación por la UVIC.



VUELA. Pilota tu propia vida

Autor: Sílvia Carré

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 x 23 cm. / 200 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta el 14 de septiembre de 2022

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es