

### ¿Se puede soñar con los ojos abiertos?

Sí, porque puedes hacer realidad aquello con lo que sueñas: montar en bicicleta, tocar la guitarra, llegar a la Luna, dar vida a un bosque, por ejemplo.

El libro **CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS**, de una manera muy divertida, te hará saber cómo es posible. Para ello:

- Te propone 28 retos divertidos.
- Cada página comienza con un texto sugerente, que te dará pistas para que te conozcas un poco más, para descubrir tus grandes anhelos, para explorar tus capacidades y tu potencial.
- Te da a conocer a Enid, Nikola, Valentina y a otros 25 personajes que seguro te inspirarán, a través de anécdotas curiosas sobre sus infancias y sobre los logros que alcanzaron.

# Cómo alcanzar tus sueños

#### Ilustración:

Adriana Keselman  
Alejandra Karageorgiu  
Bela Oviedo  
Betania Zacarias  
Cynthia Orensztajn  
Eugenia Nobati  
Federico Combi  
Gabriela Thiery  
Javier González Burgos  
Josefina Wolf  
Luciana Feito  
María Lavezzi  
Nancy Brajer  
Natalia Jankowski  
Romina Biassoni  
Virginia Piñón

Cómo alcanzar tus sueños



[www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)





# Cómo alcanzar tus sueños

Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel



**¿CUÁL  
ES TU  
SUEÑO?**

## Ideas que hacen cosquillas

A veces, una idea, un proyecto o un deseo anida en nuestra cabeza. ¡Cómo me gustaría ser chef! ¡Yo quiero viajar a la selva! Me encantaría bucear entre peces de colores... Pensar en hacer realidad esos proyectos nos hace cosquillas en el alma.

## May

May siempre soñó con viajar al corazón de África. En sus tiempos, cuando gran parte del continente seguía envuelto en misterio, conseguirlo era difícilísimo. Además, ella quería viajar sola y organizar la expedición a su manera.

.....

**May French Sheldon** demostró al mundo que una expedición podía ser pacífica y amigable. En 1891 alcanzó las nevadas tierras del Kilimanjaro. Iba acompañada de más de cien hombres que portaban sus delicados objetos personales. Ella respetaba a sus acompañantes y se preocupaba por su bienestar. Tanto que ellos la llamaban cariñosamente 'la Reina Blanca'.



¿Con qué sueñas tú? Quizá con aprender a patinar. ¡O con escalar una montaña! Puede que con escribir un diario... Túmbate boca arriba, cierra los ojos y deja volar tu imaginación. Luego, anota todos esos sueños en un papel bonito.



## Más que un capricho

Si hoy deseas ser pianista y mañana ya no, quizá es que era tan solo un capricho. Cuando quieres algo de verdad, ese sueño perdura en el tiempo con la misma intensidad o más.

## Anna

Desde que fue a ver el *ballet* de *La bella durmiente*, Anna supo que quería ser bailarina. Por eso, intentó ingresar en la Escuela del Ballet Imperial, pero no la aceptaron porque solo tenía ocho años. No obstante, Anna tuvo paciencia y constancia. Dos años después, fue admitida.

.....

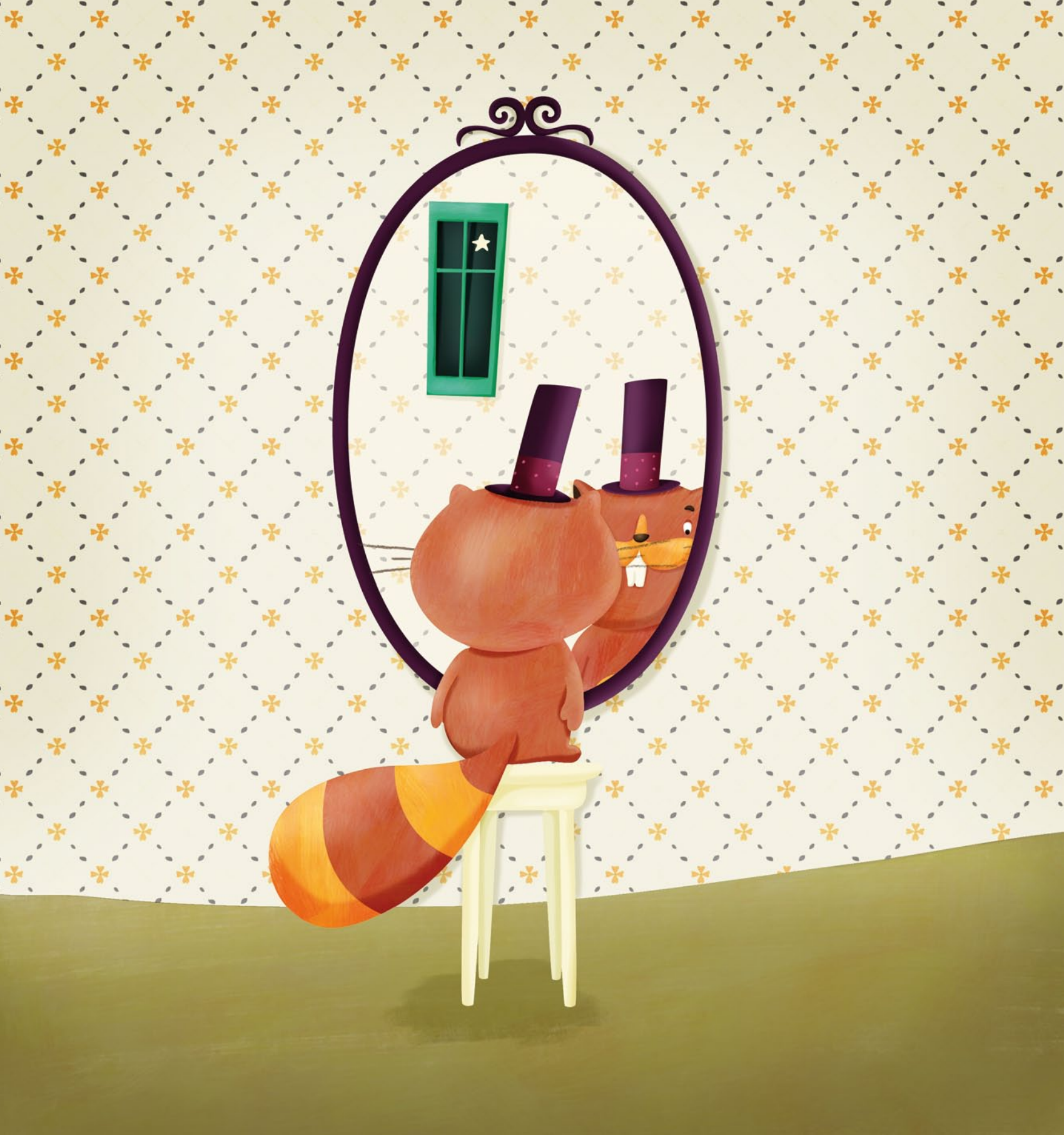
Anna Pávlova bailó en los teatros más prestigiosos de todo el mundo y siempre dejó admirado al público, porque hasta el salto más sencillo lo hacía con precisión y belleza.



¿Cómo saber si eso que deseas hoy es realmente tu gran sueño?

Escribe en un papel las tres cosas que más te gustaría hacer y guárdalo en un sobre. Mañana, sin abrir ese sobre, haz una lista nueva y guárdala en otro sobre. Repite esta operación durante diez días. Después, abre todos los sobres. Es posible que el deseo que se repita más veces sea tu sueño especial.





**¿CÓMO  
ERES?**

## Un, dos, tres; desaparece de una vez

Todos, en mayor o menor medida, tenemos dificultades para hacer algo que nunca hemos hecho. Por suerte, esas dificultades van desapareciendo a medida que practicamos. Lo indispensable es que nos permitan practicar.

### Marta

Cuando era niña, Marta deseaba practicar yudo, al igual que su hermano. Pero como ella veía poco no se lo permitían. En el colegio, durante la hora de deporte, la dejaban sentada en un banco. Aun así, más adelante, consiguió ser yudoca.

.....

Marta Arce Payno ha obtenido varias medallas en los juegos paralímpicos y muchísimos trofeos en otras competiciones internacionales de yudo.



¿Tienes alguna dificultad que te pueda impedir alcanzar tu sueño? Prueba a hacer el siguiente ejercicio: Si sueles comer con la mano derecha, intenta hacerlo con la mano izquierda —o viceversa— durante todo el fin de semana. Verás que esa dificultad inicial será mucho menor en la cena del domingo.





**¿CUÁN LEJOS  
ESTÁ TU  
SUEÑO?**





**¿CÓMO  
PUEDES HACER  
REALIDAD  
TU SUEÑO?**



**¿ESTÁS  
ALCANZANDO  
TU SUEÑO?**

## Sueños de colores

La capacidad de soñar nos hace creer que todo es posible. Y si creemos que todo es posible, probablemente lo sea. Los sueños nos permiten colorear la realidad de mil maneras diferentes.

## Georgia

A los once años, Georgia decidió que sería artista. Desde entonces, fue dando pasos para alcanzar su sueño. Tomó clases particulares de acuarela, visitó exposiciones, estudió, se reunió con otros artistas... Incluso dejó de pintar durante un tiempo para averiguar qué deseaba plasmar en sus cuadros; para averiguar con qué soñaba en realidad.

Actualmente, las coloridas obras de **Georgia O'Keeffe** alegran y maravillan la vista de los espectadores en museos de todo el mundo.



Pase lo que pase, no dejes nunca de soñar.

