

¿Se puede soñar con los ojos abiertos?

Sí, se puede soñar con los ojos abiertos y también hacer realidad aquello con lo que soñamos.

Este libro te invita a que cumplas tus sueños, sean cuales sean: montar en bicicleta, trabajar en un laboratorio, vivir en el campo, ser pianista...

En esta divertida aventura, el protagonista eres tú: te conocerás mejor a ti mismo y averiguarás cómo alcanzar esos sueños que deseas realizar. En este hermoso empeño, te acompañarán las historias de 28 personajes reales que, durante la infancia, tuvieron su gran sueño: explorar el espacio (Valentina Tereshkova), inventar artefactos (Nikola Tesla)...

Abre bien los ojos y disfruta de tus sueños.



www.palabrasaladas.com



2.^a
EDICIÓN



Entrénate para soñar

Manual para Soñar

Manual para Soñar

Entrénate para soñar

Ilustración:

Adriana Keselman

Alejandra Karageorgiu

Bela Oviedo

Betania Zacarias

Cynthia Orenszajn

Eugenia Nobati

Federico Combi

Gabriela Thiery

Javier González Burgos

Josefina Wolf

Luciana Feito

María Lavezzi

Nancy Brajer

Natalia Jankowski

Romina Biassoni

Virginia Piñón



10 ¿Cuál es tu sueño? <i>Bela Oviedo</i>	12 Sueños de alas y plumas Amelia Earhart y Enid Blyton Nancy Brajer	14 Ideas que hacen cosquillas May French Sheldon Adriana Keselman	16 Más que un capricho Anna Pávlova Adriana Keselman	18 Tuyo, tuyo y solo tuyo Victoria I del Reino Unido Betania Zacarias	20 Macedonia de emociones Agnes Baltsa Javier González Burgos	22 Aderezo para un sueño Jeannie Epper Romina Biassoni
24 ¿Cómo eres? <i>Bela Oviedo</i>	26 Sí... pero no Gabriela Sabatini Gabriela Thiery	28 Tal para cual Mary Somerville Federico Combi	30 Madera para soñar Martina Navratilova Nancy Brajer	32 Difícil, pero no imposible Marta Gómez Alejandra Karageorgiu	34 Un sueño es un trampolín Larisa Latynina Eugenia Nobati	36 Un, dos, tres; desaparece de una vez Marta Arce Payno Nancy Brajer
38 ¿Cuán lejos está tu sueño? <i>Bela Oviedo</i>	40 ¿Cuánto falta?... ¿Cuánto falta?... Nelson Mandela Virginia Piñón	42 Misión: seguir soñando Valentina Tereshkova Federico Combi	44 Veo veo Clara Schumann María Lavezzi	46 No estamos solos Jacqueline du Pré Eugenia Nobati	48 El sabor de los obstáculos Nikola Tesla Virginia Piñón	50 Mil maneras de no pisar un charco Grace Kelly Virginia Piñón
52 ¿Cómo puedes hacer realidad tu sueño? <i>Bela Oviedo</i>	54 Caminos de tierra, de agua y de nubes Jane Goodall María Lavezzi	56 Elijo... James Cook Luciana Feito	58 Todos los caminos llevan a... Agnes Gonxha Josefina Wolf	60 Un sueño, un plan Émilie du Châtelet Natalia Jankowski	62 La imaginación y la realidad Mary Douglas Leakey Gabriela Thiery	64 Más allá del esfuerzo María Montessori Alejandra Karageorgiu
66 ¿Estás alcanzando tu sueño? <i>Bela Oviedo</i>	68 Cada paso deja una huella Dian Fossey Luciana Feito	70 Un plan... o dos Gerda Taro Natalia Jankowski	72 Plan de goma Sixto Rodríguez Cynthia Orensztajn	74 Sueños de colores Georgia O'Keeffe Luciana Feito		

Manual para soñar

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.

.....

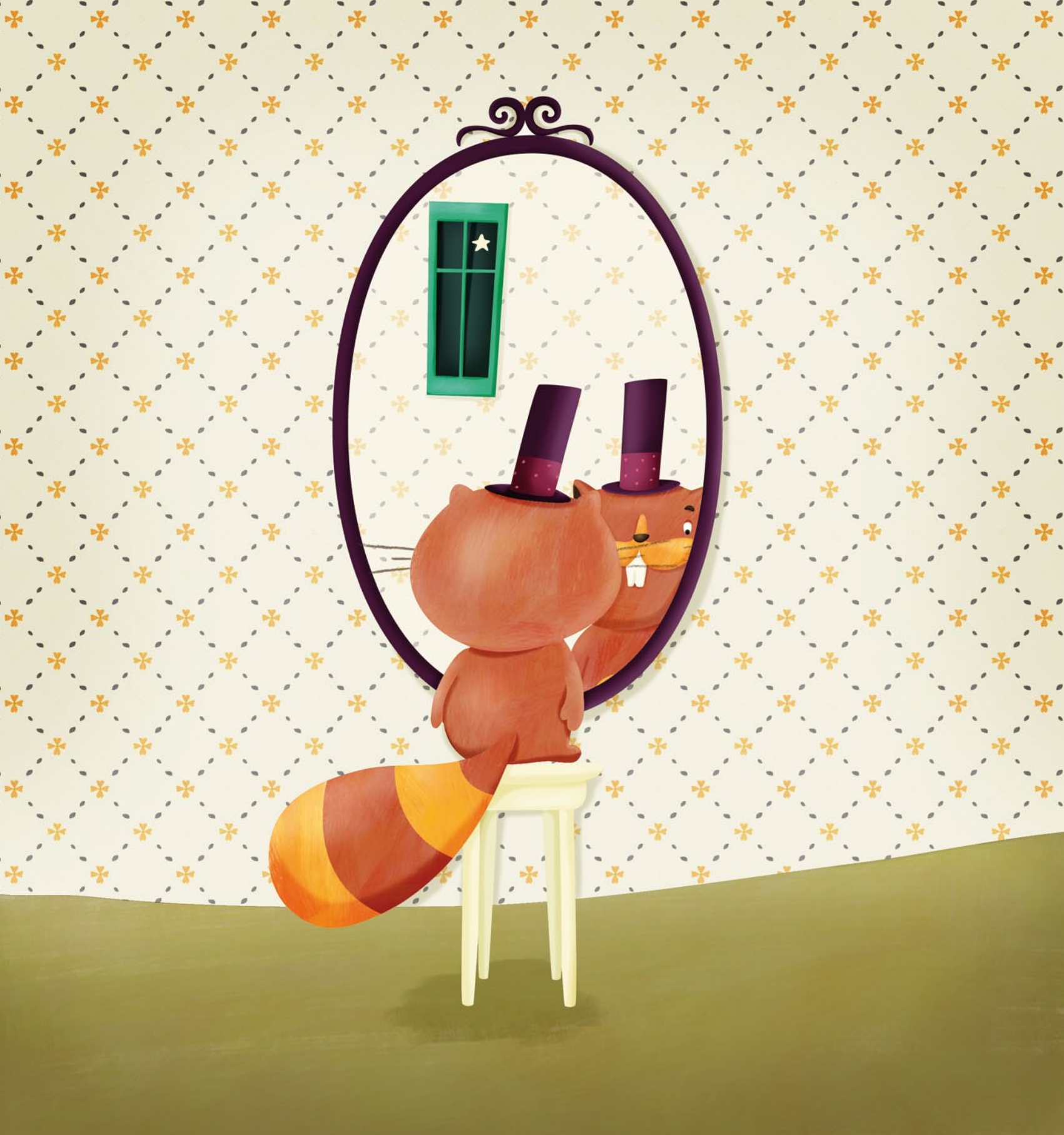
Anna Pávlova bailó en los teatros más prestigiosos de todo el mundo y siempre dejó admirado al público, porque hasta el salto más sencillo lo hacía con precisión y belleza.



¿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.

