

La habitación iluminada  
secretos y llaves  
para transformar tu vida

eSediciones

La habitación iluminada  
secretos y llaves  
para transformar tu vida

María Salette  
y Wilma Ruggeri

Traducción  
Mónica Demes

eSediciones

Título original: *Sem segredos e cem chaves para que sua vida se transforme*

© Maria Salette y Wilma Ruggeri, 2002

© de la traducción: Mónica Demes, 2008

© Actis production S.L., 2008

Alto del León, 3 - 2ºB

28038 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Iván Solbes

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936468-1-3

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

Dedico este libro a mi marido Ervani, y a mis hijos, Neno, Ervanzinho, Everson y Michelle, por la paciencia y la comprensión mostradas todas las veces que me ausenté de casa para dedicarme al trabajo de ayudar a las personas a cambiar su vida.

MARIA SALETTE

Dedico este libro a mis hijos, Daniela y Diego, quienes a pesar de ser todavía adolescentes me han ofrecido, con su paciencia, comprensión y madurez, muchas llaves que me han permitido transformar mi vida.

WILMA RUGGERI

*Agradecemos a todas las personas que con  
sus historias nos han aportado las llaves  
capaces de abrir los candados de la vida.*

# Introducción

Seguro que ya sabes que en la vida existen momentos de felicidad, alegría y sonrisas, y otros de sufrimiento, dolor y decepción... ¿Prefieres los momentos felices, verdad? ¿Sabes por qué? Porque la felicidad forma parte de ti, y tienes dentro de ti este deseo. Santa Teresa solía decir: “En el corazón del hombre no existen deseos que no se puedan cumplir”. Por lo tanto, la felicidad puede y debe ser un estado permanente del alma.

Quizás pienses que esto no pasa de ser una utopía, y que no es posible ser feliz; sin embargo, te garantizamos que todo se reduce a un simple secreto y te damos en este libro algunas llaves para que te liberes de todos los pensamientos destructivos y alcances la felicidad.

¿Hemos despertado tu curiosidad, a que sí? Seguro que te estás preguntando: “Pero cómo es eso, ¿todo mi sufrimiento va a desaparecer?”.

No, todo ese sufrimiento será transformado en energía positiva y encontrarás la solución a todos los problemas, porque, a pesar de ellos, tú optarás por ser feliz.

Te invitamos a que empieces hoy mismo el camino en el cual con cada una de estas llaves que te ofrecemos, tu vida va a cambiar.

## 1 ¿Fermento o abono?

**T**e puedes tomar los problemas como fermento o como abono en tu vida. El fermento es lo que se echa a la masa para hacerla crecer. No la modifica, sólo hace que se infle.

Cuando estamos descontentos con lo que nos sucede en la vida, no aprendemos nada y no dejamos que lo que nos ocurre nos transforme. Y si permitimos que lo que nos pasa actúe como fermento, esto nos creará estrés, angustia y hasta puede hacer que enfermemos.

Con el abono es diferente. Cuando lo echamos a la tierra, éste se une a ella, enriqueciéndola, tornándola fértil. La tierra entonces da sus frutos, porque el abono se mezcla con ella y la transforma.

Lo mismo nos pasa a nosotros cuando dejamos que lo que nos sucede funcione como abono. Si permitimos que las circunstancias nos transformen, aprendemos, maduramos y nos hacemos más fuertes. Pero para ello debemos descubrir cómo sacar provecho de nuestras experiencias con el fin de que nuestra vida sea más fructífera.



**Procura sacar provecho de lo que te pasa y no lo tomes de forma negativa. Sólo así conseguirás añadir abono en vez de fermento a tu vida.**

## 2 ¿Vives en el océano o en un acuario?

Nuestra vida es como un océano lleno de riquezas y posibilidades. Pero, en muchas ocasiones, nos metemos dentro de un acuario y limitamos nuestra existencia al encerrarnos en nosotros mismos, puesto que tenemos miedo al vasto océano. Así, restringimos todo nuestro potencial y nuestros talentos porque nos limitamos al reducido mundo que nos rodea... y así, dejamos de crecer.

Somos como las carpas japonesas que tienen la capacidad de crecer de acuerdo con el espacio ambiental en el que viven. Así es como en un pequeño tanque ellas no pasan de tener más de 5 o 7 centímetros, aunque puedan llegar a tener un tamaño 3 veces superior si viviesen en un lago.

Lo mismo pasa con las personas, tenemos la tendencia a crecer de acuerdo con el ambiente que nos rodea. La diferencia estriba en que no nos referimos al desarrollo físico, sino al desarrollo del potencial y de los talentos que todos tenemos y que podemos o no desarrollar. O sea, si el medio donde vivimos no nos estimula, acabamos por enterrar nuestros talentos.

Vivimos en un mundo de opuestos, como la vida y la muerte. Todo lo que tú pidas, te será concedido.



**La decisión es tuya: ¿vas a quedarte en un acuario o vas a bucear en el inmenso océano?**

## 3 ¿Conoces a las personas que habitan y se enfrentan dentro de ti?

Has tenido alguna vez la sensación de tener a más de una persona viviendo dentro de ti, y de que estas personas se enfrenten las unas a las otras? Algo así como si existieran dos fuerzas opuestas en tu interior, cada una de ellas yendo en direcciones contrarias. La mayoría de las personas experimentan esta sensación constantemente.

Para que puedas entender mejor lo que ocurre, imagínate que existen 3 personas viviendo dentro de ti.

La primera es quién eres realmente con todo el bagaje de tu vida. En ella está registrado todo lo que te ha pasado hasta ahora. Llamaremos a esta persona el “yo real”.

La segunda es la persona que te gustaría ser. En ella están tus sueños y tus aspiraciones, y la llamaremos el “yo ideal”.

Y la tercera, es la que aparentas ser a los ojos de los demás a través de tu manera de hablar, de tu apariencia y de tu manera de gesticular. Éste sería tu “yo aparente”.

Para que nos hagamos una idea mejor de lo que hablamos, imagínate que alguien te pise un pie y que sientas dolor. Tu “yo real” reaccionaría echando sapos y culebras, pero tu “yo ideal” pensaría: quiero ser una persona educada y no voy a actuar así. Entonces, tu “yo aparente” simplemente esbozaría una ligera sonrisa.

De estas tres personas, la más importante es la ideal, que es aquella persona que quieres ser.

Por lo tanto, no importan los defectos, vicios ni debilidades que forman tu “yo real”, lo importante es lo que deseas ser, tus metas y tus sueños. Conociendo tu “yo ideal”, podrás cambiar tu vida.

Siempre que estas personas se empiecen a pelear dentro de ti, trata de identificar a tu “yo ideal” y hazle caso para que pueda ser el vencedor.



**En esta disputa interior vencerá aquel que más fortalezcas.**

## 4 ¿Puente o muro?

**T**ransformas todo lo que te sucede en la vida en un puente o en un muro? Con el mismo material que construyes un muro puedes construir un puente. La diferencia está en cómo lo construyas.

Puedes utilizar una situación que te cause sufrimiento para aislarte del mundo o para entenderlo mejor.

Cuando el sufrimiento te produce tristeza, rencor, miedo y rabia, lo que haces es levantar un muro entre el resto del mundo y tú. Cuanto más tiempo pase, más crecerá el muro y más prisionero te sentirás de tus propios sentimientos.

Si, en lugar de seguir sufriendo, intentamos sacar provecho de la pérdida, la decepción o la frustración, esta situación funcionará como un puente entre la otra persona y tú, haciendo que seas un ser más comprensivo.

Piensa en lo que ganas y en lo que pierdes construyendo un muro o un puente entre las personas que te rodean y tú. Los ladrillos utilizados serán los mismos, o sea, las situaciones serán las mismas, pero eres tú el que decide qué vas a construir con ellas.



**Los muros crean límites.  
Los puentes permiten traspasar barreras.**