

## Download Despierta con Cala / Wake Up With Cala: Inspirations for a Balanced Life (Spanish Edition) Online Book PDF by Ismael Cala



### Synopsis:

**¡Despierta, alcanza tus metas y logra la felicidad!**

Es hora de poner todos los aspectos de tu vida en armonía: tu mente, tu cuerpo, el amor, la familia, los amigos, las finanzas... ¡tú!

Cada semana en el show Despierta América de Univision, Ismael Cala nos inspira para despertar a la vida y hallar la felicidad. Y ahora, en las páginas de "Despierta con Cala" encontrarás la motivación para equilibrar tu vida y seguir adelante, con paz y alegría.

Ismael Cala te invita a que visualices tu vida como una cuerda floja en la que

avanzas con los brazos abiertos, intentado hacer malabares con siete pelotas ?siete aspectos de la vida, algunos más delicados que otros?, que no puedes dejar caer... Y mucho menos puedes caer tú mismo al vacío.

***Despierta con Cala*** contiene sabias reflexiones para caminar recto y seguro hacia adelante, mientras equilibras estos aspectos de tu vida:

- Mente y espíritu
- Salud y cuerpo
- Amor y relaciones de pareja
- Familia y hogar
- Amigos y vida social
- Finanzas
- Tiempo para ti

En *Despierta con Cala* encontrarás emotivas reflexiones que te inspirarán a mejorar varios aspectos de tu vida, acompañadas de ilustraciones y ejercicios para poner en práctica los consejos que te brinda Ismael Cala. Este libro es para quienes quieren tomar el control sobre sus decisiones, eventos y actitudes, y para quienes tienen la certeza de que se puede crear un futuro mejor.

## **ENGLISH DESCRIPTION**

Can you imagine walking on a tightrope while balancing seven balls? That is what Ismael Cala calls “the game of life.”

Visualize your life like a tightrope on which you move forward with your arms outstretched, trying to juggle eight balls—eight aspects of life, some more delicate than others—that you can’t drop... much less let yourself fall.

In *Wake Up With Cala*, Ismael Cala offers wise reflections to walk securely straight ahead while balancing these aspects of your life:

- Mind and spirit
- Health and body
- Love and relationships
- Family and home
- Friends and social life
- Work and professional development
- Finances
- Time for yourself

“This book is in your hands because I would love to be a distance life coach for you. It is dedicated to you, my dear reader and viewer of Despierta América on

Univisión. You already have the habit of waking up joyfully, with a program that lights the fire for optimism and happiness, that gives you tools to improve yourself, get connected, broaden your mind, and become informed.” –Ismael Cala

On these pages you will find reflections that will become reference material for your life, accompanied by illustrations that complement the reading and exercises to put in practice the life advice that Ismael Cala offers you. This book is directed at those who believe they have a path to travel, those who came to this world with the responsibility to take control of their decisions, events, and attitudes, and those who are certain that they can create a better future.

