



Muñeca Fea

Yanet EScalona

Novela Romántica/Autoestima
Para la Pequeña que vive en casa, o en tu Corazón.

Yanet EScalona

www.controlseguridadyalegria.com

05/06/2015

“Muñeca Fea”



“Para la Pequeña que vive en Casa o en tu corazón”



Contenido

Hola	4
Capítulo 1: Al borde del límite	6
Reto 1	9
Capítulo 2, Parte 1: Una persona puede hacer la diferencia.....	11
Reto 2	15
Capítulo 2, parte 2: Vivir y Amar es Ingenio y Talento	17
Reto 3	18

Entrada o salida... (Según el enfoque)

*E*stoy en una cueva, tengo frío, veo como los arboles de afuera se mueven de derecha a izquierda todo indica que está agradable, pero yo no lo creo, y mejor me quedo aquí, pero... ¡y si mi sentir y pensar me engañan! Que puede pasar, quiero salir, quiero disfrutar esas brizas, pero... ¿y si hay un depredador afuera? Necesito llevar algo que me proteja, algo que me alimente, y algo que me ayude a alcanzar las cosas, un apoyo, vestimenta de piel para cubrirme del frío.

*N*o, mejor No, son muchas las cosas con las que tengo que cargar, será pesado, y peligroso, pero... cuanto tiempo estaré afuera, aquí no tengo nada para vivir tranquilamente o sobrevivir, necesito salir, o dejarme morir es la otra opción, pero en mí hay una fuerza que me empuja a buscar, me siento sola, pero a pesar de lo que he pasado aún tengo fuerzas para intentarlo...

Esta realidad ¿Te parece conocida?

*T*al vez no sea una cueva pero puede ser un cuarto físico o sentimental, un lugar donde te sientes segura, físicamente o sentimentalmente, reprimiéndote, pero ¿por cuánto tiempo? Tranquila, salir o quedarte ahí es tu decisión, sólo tú decides que hacer y cuando hacerlo.

Por el tiempo que estás ahí, permíteme platicarte la Historia de Alguien que estuvo en esa cueva en la que ahora estás, ¿quieres saber qué le pasó?

*E*s así, por favor continua leyendo

Hola

Esta aventura será sólo por 7 etapas, las cuales tendrán un intervalo de 10 días cada una, algunas etapas están en 2 partes por cuestión de los retos, y te ayudaran realmente si te eres fiel, te ayudará si tú te das la importancia y la atención que mereces, no depende de nadie más, tienes en ti la libertad de elegir y reaccionar. Después de los 10 días se desbloqueará la siguiente etapa. (Diez días están estratégicamente calculados para que puedas pensar bien el reto, planearlo y llevarlo a cabo)

Si tú decides continuar, debes tener paciencia contigo misma, respetar tus tiempos, sanar tus heridas con amor, y sobre todo amar.

Quieres saber ¿cómo le aremos? Con mucho gusto te lo platico; Esta es la Historia de una chica, a la que le llaman Muñeca, su nombre es Syra, una Joven como tú, intenta vivir o sobre vivir a pesar de muchas circunstancias.

**Los retos son
Acumulativos,
desde que inicia
uno hasta que se
terminan todos**

En el transcurso de la Historia, harás pausas para reflexionar y tendrás un reto que cumplir, **los retos son acumulativos**, lo que significa que el primer reto lo harás desde el principio hasta el fin, el segundo reto acompañará al primero hasta el fin, el tercer reto acompañará a primero y al segundo y así sucesivamente al final habrás cumplido todos los retos.

Estos retos llevan una metodología, un proceso, en cada uno lo importante eres tú y cómo los haces. Tranquila, estás a salvo, las “muñecas” que han vivido este proceso incluida yo misma, al principio me resistí, dudé, fracasé, pero... me di cuenta que la única que se perjudicaba era yo. Si tienes que llorar pues llora, si lo dejas, de ti depende aprender esta lección de vida, “Concluir lo que inicias”.

Cuando empecé a disfrutar mi vida, cumpliendo cada Reto por amor al amor que hay en mí, fue increíble lo dichosa y plena que me sentí a partir de ese momento que hice todo por amor, creí que esa felicidad era inmerecida pero, realmente esa felicidad me la merezco, y quiero que tú la tomes, la hagas tuya, es un proceso, tranquila.

Así que Vamos a Empezar, ¿Estás lista?

Capítulo 1: Al borde del límite

Una muerte, un grito que acelera y estremece el corazón, y Syra Huye del lugar casi sin sentidos pero con fuerzas suficientes para correr y llorar, cuando de pronto, a unos metros parece que se acerque una luz que ilumina una carretera y aumenta poco a poco, Syra corre más y más, se escucha un claxon y Syra cae absolutamente sin fuerzas para seguir corriendo, ya no importa lo que pase de repente todo ha dejado de tener valor, el conductor se aferra a los frenos y el

coche se va de un lado al otro y termina a borde de la carretera con las dos llantas delanteras en la terracería, se baja con el corazón acelerado y camina rápidamente hacia Syra, se acercó a ella y exaltado colocó sus manos sobre las orejas, la miró fijo a los ojos y le dijo con una voz dulce; ¿Estás Bien? Y en ese momento Syra se desmaya y las lágrimas que había en sus ojos, caen lentamente en las manos de ese Joven.

**Ya no
importa lo
que pase de
repente todo
ha dejado de
tener valor.**

Al abrir los ojos Syra estaba confundida, aturdida, y poco a poco identificaba lo que veía, era una habitación Blanca, con detalles azules, a su lado a un metro de ella estaba sentado aquel Joven mirando la ventana, él era de tez blanca, se percató que Syra lo miraba con extrañeza y el de nuevo la miró dulcemente, ella abrió bien sus ojos al ver ese gesto, los ojos del joven eran hermosos, una sonrisa cálida, y escuchó de sus labios, “Hola, no pude dormir preocupado por ti, mi nombre es Egan, ya vino el Doctor, te revisó, dijo que estarás bien, sólo necesitas reposo, revisó tus heridas y se fue”. En ese momento Syra se exaltó y quiso salir de ese lugar, era todo muy confuso, Egan extendió sus manos para pacificar y dijo “Por favor permítenos cuidarte hasta tu recuperación” y de repente se abrió la puerta y entró a la habitación una mujer elegante, alta,

delgada, ojos intensos, cabello rojizo y se colocó de tras de Egan, puso una mano en su hombro y sonrió a Syra, Syra quiso hablar pero no pudo, ¿qué pasa? ¿Porque no puede? Se esforzó y se notó en su rostro el entrecejo comprimido, Egan se puso de pie y suavemente dio dos pasos hacia ella, y le dijo “Tranquila, aquí estás a salvo, descansa, estaremos atentos a ti, la comida está a un lado de tu cama si gustas comer y Syra hizo un movimiento suave de izquierda a derecha dando a entender un “no”.

La mujer elegante dijo que era la madre de Egan, que si necesitaba platicar de lo que pasó, estaría en el Jardín, y se retiró de la habitación, Egan se retiró triste y cerró la puerta de la recamara lentamente.

(¿Qué pasa con Syra?, ¿por qué no pudo hablar? ¿De quién huía? Y ¿por qué estaba herida? ¿Y su familia? Si continuas leyendo lo sabrás...)

Syra miró la bandeja de comida, y contenía un trocito de pastel de zanahoria con betún, un vaso de agua y un té, lo observó, probó el pastel, disfruto el té por un leve instante ya que sintió dolor de cabeza, se recostó, cerró los ojos y se quedó dormida.

Inició un nuevo día y Syra al despertar vio un vestido Blanco con Flores en el contorno de los hombros y de la falta, con el viento la tela se movía delicadamente, miró a la ventana y entraban reflejos de sol que se colaban de entre las hojas del árbol que estaba por la ventana, Syra se puso de pié, y las heridas de su cuerpo la hicieron sentarse a orilla de la cama, noto una venda que cubría espalda, pechos y las piernas, Syra miró el vestido, fue gran motivante para darse un delicioso baño y arreglarse, al bañarse tocaba con dolor sus heridas, tenía que limpiarlas delicadamente, tenía los pechos gravemente lastimados, las piernas y la espalda laceradas, fue el baño más doloroso que Syra entre lágrimas y suspiros por fin finalizó, sobre el cajón

habían vendas limpias y medicamentos para cuidar las heridas, este proceso fue menos doloroso, pero, doloroso al fin.

Salió de la recámara, caminó por un pasillo que la llevó a la cocina, donde por sorpresa se encuentra con Egan, el sobrecogido de verla le dijo “Buenos días” y con esa sonrisa tierna sostuvo la charola con la comida y le dijo, ya está el desayuno, ven, ¿me acompañas? Y Juntos salieron al patio trasero de la casa, y para asombro de Syra había una extensa variedad de flores, el aroma de ese lugar era especial, al grado de traer recuerdos intensos a Syra y provocar unas lágrimas de inmensa tristeza, Egan sacó un pañuelo de la bolsa de su pantalón y mirando a Syra seriamente secó sus lágrimas, el no dijo una sola palabra, comieron lentamente, disfrutando del aroma del lugar, la brisa del aire, principalmente de la compañía, todo hacía lucir la figura de Syra favorablemente, pero su cabello lucía maltratado, su rostro marcaba sufrimiento, su belleza era opacada por la mirada triste en la que ocultaba todas sus penas.

Al terminar de comer, ella asintió con la cabeza su agradecimiento y caminó hacia la recámara, miró un espejo hermoso en una parte de la casa, vio su reflejo y no era ni la sombra de la última vez que Syra se miró con amor en el espejo, siguió su camino hacia la recama y entró en ella, fue hacia el espejo más grande de la recámara y comenzó a contemplar su rostro, pensaba que no merecía estar en ese lugar, recordaba lo terrible que había pasado esa noche que corría y se encontró con Egan, Syra seguía contemplándose, viendo el contorno de su frente, sus cejas enmarcaban esos ojos tristes, pero

**Un arrebató
de belleza
sometida
bajo las
sombras del
sufrimiento
interno**

en el fondo un brillo de vida, un arrebató de belleza sometida bajo las sombras del sufrimiento interno, mira la forma de su nariz, el mentón, salieron nuevamente lágrimas de sus ojos, y acariciando tiernamente la triste Imagen del espejo, con un murmullo dijo “perdóname” y cayó al suelo de rodillas, llorando y suspirando por ese amor perdido, ese amor que una vez tuvo y malgastó por casi nada.

(Cuanto sufrimiento, cuantas ofensas permitió que cometieran con ella, y cuantas más cometidas por ella misma.

¿Qué será lo que oculta Syra que la hace tan indigna del amor, y la felicidad...?)



Ahora, es tu momento.

Lo realmente Importante, aquí no hay espacio para mentirte, porque al contestar falsedades, la única que se miente eres tú.

Este proceso es lo que Syra hace frente al espejo y fue el principio de una Maravillosa aventura.

Es sumamente Crucial que contestes lo más sincera posible, date tu tiempo, tú eres Importante y tú historia vale la pena y es fantástica, todo lo que escribas y/o dibujes, guárdalo, lo ocuparemos más adelante.

1.- Céntrate en ti, Toma unas hojas un lápiz y empieza por describir o dibujar tu rostro, tu figura, tu cabello, tu ropa favorita, mírate al espejo, forma a detalle cada línea de tu rostro.

¿Cómo te ves?

¿Te provoca algún sentimiento? ¿Es de agrado, desagrado, tristeza o te es indiferente?

Mírate, obsérvate, admírate, si maquillaje, ¿crees que eres perfecta?

Dibuja tu sonrisa, tu mirada, tus expresiones no solo de tu rostro sino también como te expresas con tu cuerpo.

¿Ya viste cómo estás? ¿Notaste lo que has hecho con tu cuerpo?

2.- Una vez que ya tienes una imagen actualizada de ti misma, deja la hoja a un lado, y ahora sola frente al espejo, perdónate, toca tus ojos y diles “perdóname por (ofenderte, despreciarte y no valorarte, te doy gracias por existir, y porque sin estos ojos nada sería posible, Te amo).

Después” Toca tu frente y dile “perdóname por (ofenderte, despreciarte y no valorarte, te doy gracias por existir, y porque sin esta frente nada sería posible, Te amo)”, Acaricia tu cabello y dile “perdóname por....”

Así cada parte externa de tu cuerpo, de la punta de la cabeza hasta la punta de los pies, que no quede una sola parte de tu cuerpo sin pedirle perdón, darle las gracias, decirle cuanto lo amas, qué no sería lo mismo si te faltara esa parte de tu cuerpo.

A grandes rasgos se trata de que creas en ti, y todo lo que tienes es hermoso.

Capítulo 2, Parte 1: Una persona puede hacer la diferencia.

“Con el exceso se oculta una triste mujer, con lo justo resalta la belleza Natural”

Inició un nuevo día, Syra abre los ojos y sobre su rostro una sonrisa, suspira y ve en el cajón que está a un lado de su cama una cajita de cristal, muy bonita, y a lado una nota, la cajita contenía un maquillaje muy fino, como para cubrir la tristeza y hermosear el rostro, la nota era de la madre de Egan y tenía escrita con letra cursiva elegante “Con el exceso se oculta una triste mujer, con lo justo resalta la belleza Natural”. Syra repitió esta frase 3 veces, pensaba en la madre de Egan, elegante mujer, a simple vista se notaba que era

una mujer de Clase afortunada, caminó hacia el espejo, y recordaba la mirada de Egan, y notó que Egan tenía en sus ojos un rasgo oriental y despertó la curiosidad de Syra. Presurosa realizó la dolorosa rutina de sanar las heridas, después tomó la cajita de cristal con el maquillaje, y alegremente comenzó a maquillarse poco a poco, sólo resaltando la belleza natura, un poco de rosa en las mejillas y labios, un delineado fresco sobre el parpado de sus ojos, y para lucir ese hermoso vestido se puso una gargantilla delicada con una perlita. Syra Dijo; Que diferente y sonrió a la mujer que reflejaba el espejo, Syra había prometido quererse, respetarse y cuidarse ella misma, aunque las personas no valoraran la grandiosa mujer que era.

Se arregló el Cabello, se puso el hermoso vestido blanco y salió de la habitación, caminó unos pasos y empezó a bajar una escalera, admirando la decoración de ese lugar, era elegante pero bien ordenado, no había muebles grandes o antiguos pero las cortinas eran hermosas, cuando de manera

inesperada estaba al final de las escalera Egan, observaba a Syra con los ojos bien abierto como si no quisiera perderse ni un instante esa escena, y cuando Syra estaba unos pasos, él se percató que había quedado atónito ante Syra y lo único que pudo hacer fue sonreírle y dale la mano para que terminara de bajar las escaleras, Syra se detuvo y dijo “Por favor disculpa las molestias que ocasiono” Egan sorprendido de escuchar su voz hizo un leve impulso para atrás y contestó “De que hablas si fui yo quien provoco parte de tu sufrimiento” Ella no entendió el comentario y el inmediatamente le pidió que lo acompañara a tomar el Té, él se quedó con la mano extendida pues ella no aceptó ese gesto de caballerosidad. Y caminó detrás de él, ella no había notada que Egan era alto, su modo de caminar reflejaba disciplina, a pesar de no platicaran mucho, ellos disfrutaban de la compañía mutua, al llegar al patio de la casa Syra, esta vez no solo observó los árboles y las flores, se dio cuenta que era un enorme patio, y donde tomaban el té era un balcón de piedras, tampoco había notado cerca del balcón las fuentes que desembocaban en una especie de alberca de piedras, Syra suspiro profundamente y cerró los ojos, no pensó en nada, sólo disfrutó en ese momento todo lo que la rodeaba.

Suspiró profundamente y cerró los ojos, no pensó en nada, sólo disfrutó en ese momento todo lo que la rodeaba

Cuando miró a la mesa, Egan seguía observándola con agrado, ella caminó hacia la mesa y le sirvió el té, después se presentó formalmente, mi nombre es Syra, Egan en silencio no salía de su asombro, Syra continuó creo que tuve un golpe en la cabeza que no podía hablar, hasta que... (Syra se quedó callada), Egan comentó “Es increíble como un vestido puede lucir tan Ideal en ti, y tan dulce en mi madre” Syra se miró el vestido y dijo “¿Es de tu madre?” Egan

asintió con la cabeza mientras soplaba suavemente el té, después dijo, soy hijo de padre Japonés y madre Irlandesa.

Yo cometí un grave error en el cual tu ibas a ser gravemente lastimada, quedé cerca de golpearte con el coche, y el susto provocó que no pudieras hablar y en ese instante se llevó las manos al rostro por vergüenza, Syra sorprendida por todo lo que escuchó y no entendía nada, dijo “Pero que es lo que dices, no recuerdo nada, mira, vamos a hacer un acuerdo, olvidemos ese momento”, Egan dijo muy suavemente, “no quiero olvidar la primera vez que te vi”, pero fue tan suave el murmullo de su voz, que Syra no lo escuchó, pues estaba pensando en por qué no recuerda muchas cosas.

Cuando de pronto como una flecha le llegó el recuerdo a Syra, había un hombre, ese hombre era conocido de la Familia, un cazador, había una mujer muerta, y Syra recordó Todo, el recuerdo fue un gran impacto para ella que palideció, cuando Egan se dio cuenta que algo no estaba bien, tomó a Syra de las manos y no dejaba de verla fijamente a los ojos, Syra gritó, no puede ser, no puede ser, no puede ser...

Y empezó a decirle a Egan que ella no quería seguir viviendo, que ella no le encontraba sentido a la vida, y en ese momento, la madre de Egan entró a la conversación y le dijo a Syra que por favor la acompañara.

Se dirigieron a un pasillo amplio de la casa, del lado derecho había cuadros de la familia, del lado izquierdo habían 3 obras de Arte, la madre de Egan se detuvo frente una puerta de madera, abrió poco a poco sin hacer mucho ruido, y dijo “por favor por el momento sólo vas a ver, lo platicamos más tarde si” Syra estaba confundida y sólo entró suavemente después de la madre de Egan, Vio una venta muy grande, una cama y en la cama una persona, conforme se

fueron acercando, notó que era un niño, este niño estaba dormido, pero tenía sus manos lastimadas.

Syra tenía los ojos muy abiertos viendo a ese niño, la madre de Egan la tomó de la mano y la invitó a salir de la habitación, así lo hicieron, y caminaron juntas hacia una parte de la casa donde pudieron platicar.

La madre de Egan empezó contándole lo siguiente:

**Cuanto
diera por
darle tu
vida a
Corwy y
aunque se a
diera, no sé
cuánto
tiempo**

Sabes, yo tengo 2 hijos, Egan y Corwy, Egan es el Mayor y Corwy es el menor, ambos son Admirables, Egan tiene rasgos de su Padre, es reservado, ordenado, leal, entre otras virtudes y Corwy (la madre de Egan sonrió) él es completamente diferente, creo que tiene rasgos míos, mi esposo y yo amamos a ambos, y lo que sucedió hace un año marcó la vida de toda la familia, un día salieron Egan y Corwy al instituto de talentos en el que están ambos, pero, tuvieron un accidente por fallas mecánicas, o eso nos dijeron, Corwy salió proyectado, Egan quedó oprimido en el

coche, y vio como Corwy callo en la carretera y empezó a convulsionarse, el gritaba pidiendo ayuda, hasta que unas personas ayudaron llamaron a emergencias y lo trasladaron a la Clínica donde estuvo en coma por 3 meses, Corwy ama la vida, a su edad lucha por vivir, y escucharte decir “que no querías vivir” cuanto diera por darle tu vida a Corwy y aunque se a diera, no sé cuánto tiempo vivirá.

Que palabras tan duras, pero Syra entendió el profundo dolor de esa mujer por sus hijos, y le pidió que le permitiera estar más tiempo en la habitación de Corwy, sólo consiguió permiso para unas horas al día, pero no lo podía tocar ni moverlo.



Reto 2

Ahora, es tu momento.

Este capítulo es muy extenso, por tal motivo lo dividí en 2 tiempos.

Por ahora los retos a seguir son los siguientes:

1.- Si usas maquillaje, practica un maquillaje que muestre tu belleza natural, no necesitas mucho maquillaje, o aparentar más edad. Nadie te lo cree, así que tranquila y hermosa así como eres, aparentar más o menos edad con el maquillaje o la ropa sólo expresa tu falta de paciencia y amor por ti misma.

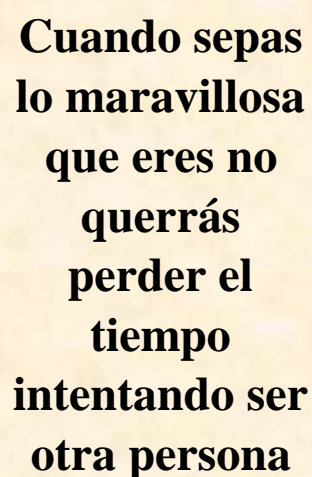
Checa tu armario, y la ropa que engalanas, ¿cómo saber si corresponde o no a tu edad?, o a tu talla, o a tu favor.

Usarla muy grande o muy pequeña no favorece a tu figura.

Escribe en quien piensas cuando te vistes, cuando te arreglas, o cuando quieres verte linda.

Mira, hay muchos autores y poetas que describen que la verdadera belleza de la mujer está en su actuar, en como sonríe. No en la ropa.

Si está en tus posibilidades invítate tú misma a tomar un café y adquirir ropa, esta vez, no esperes que alguien te diga cómo te vez, tú tienes la capacidad de verte y sentirte hermosa, respetando tu cuerpo, así como está, así como eres, cuando sepas lo maravillosa que eres no querrás perder el tiempo intentando ser otra persona.



**Cuando sepas
lo maravillosa
que eres no
querrás
perder el
tiempo
intentando ser
otra persona**

Capítulo 2, parte 2: Vivir y Amar es Ingenio y Talento



Reto 3

