

Journal *del* Invierno Interior

EL CUENTO DE LŪA

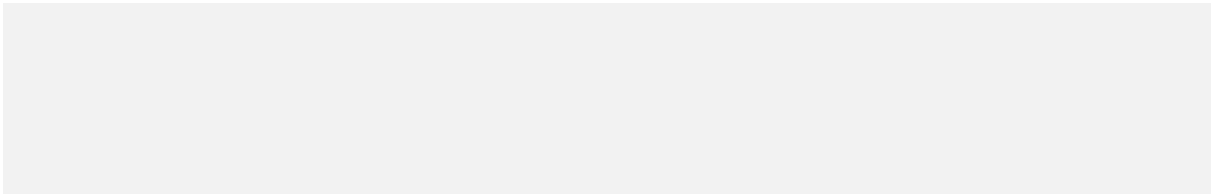


1. Entrar en el Invierno

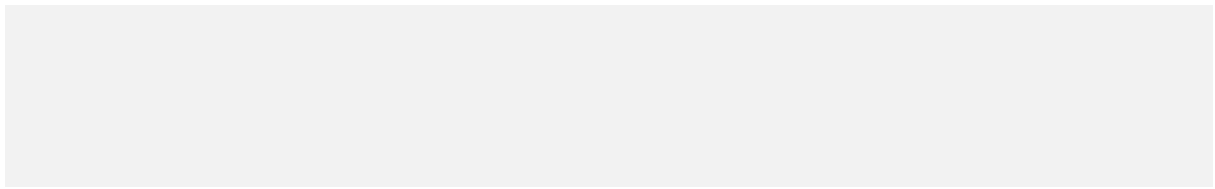
*El invierno no llega de golpe.
Se insinúa.
Primero como cansancio,
luego como silencio,
después como una pregunta sin palabras.
Entrar es permitir que el frío no sea enemigo.*

“El invierno no pregunta. Invita.”

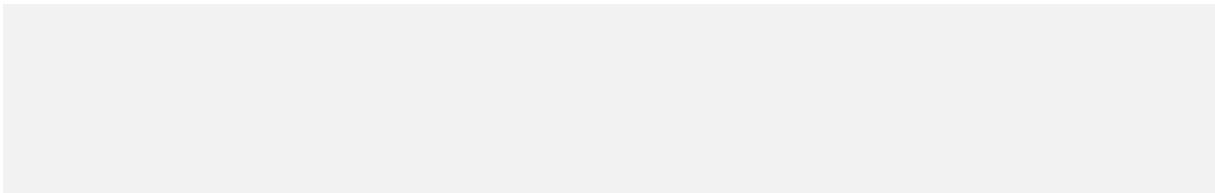
¿En qué lugar de mi vida siento que algo se ha detenido?



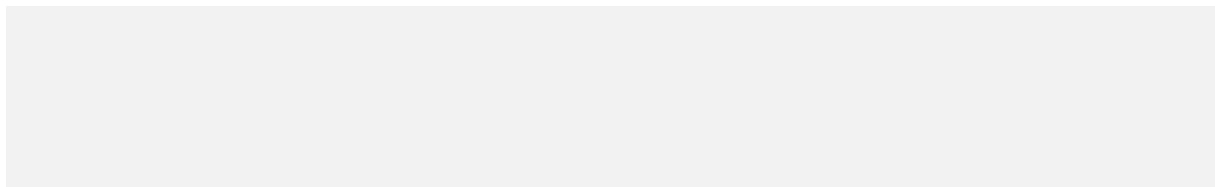
¿Qué ruido externo empieza a perder fuerza últimamente?



¿Qué parte de mí necesita descanso, no respuestas?



Si este invierno tuviera un paisaje, ¿cómo sería?



*Escribe sin prisa.
No busques profundidad.
Deja que el cuerpo marque el ritmo.*

2. El Llamado

Hay llamados que no suenan.

Se sienten como una presión suave en el pecho,

como una nostalgia sin recuerdo,

como la certeza de que algo quiere moverse.

No es urgencia.

Es verdad esperando ser oída.

“Toda llamada del alma comienza en un silencio.”

¿Qué sensación se repite últimamente en mí?

¿Qué intento ignorar, aunque regresa?

¿Qué parte de mi vida parece estar pidiendo atención?

¿Qué ocurre en mí cuando dejo de distraerme?

No completes todas las preguntas.

Quédate donde algo se active.

Puedes subrayar, tachar, parar.

3. La Memoria que Habita en Mí

No toda memoria es recuerdo.

Algunas viven en el cuerpo.

Otras en reacciones que no entendemos.

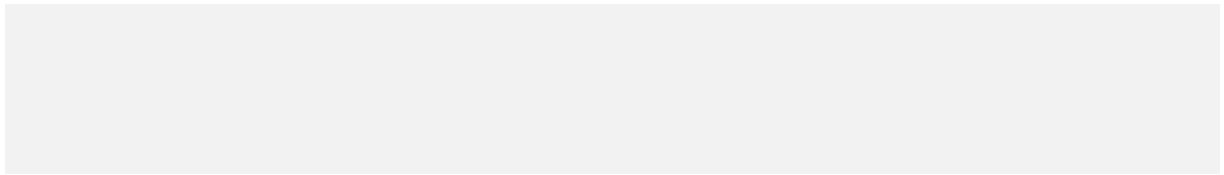
Otras en emociones antiguas que aparecen sin aviso.

La memoria no ata:

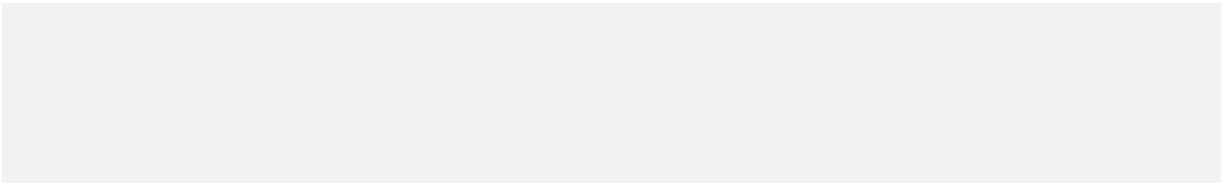
susurra.

“Lo que recordamos no nos ata; nos revela.”

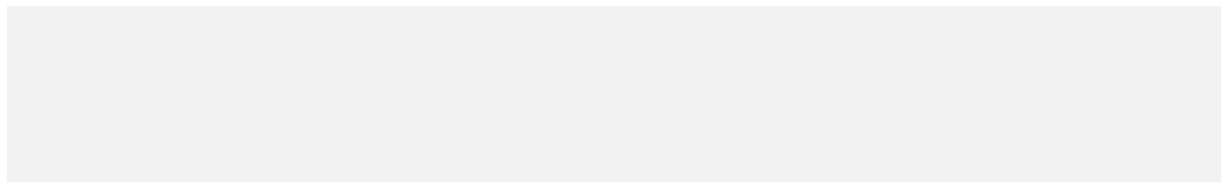
¿Qué situaciones despiertan reacciones desproporcionadas en mí?



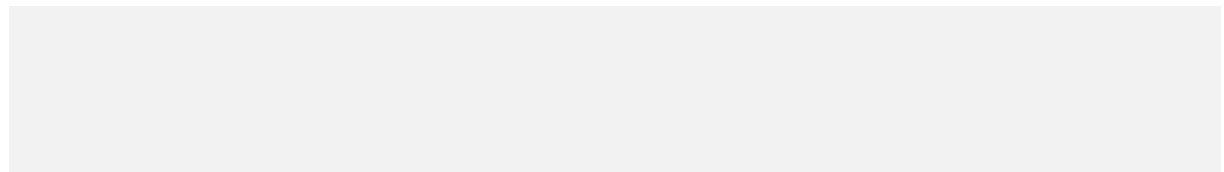
¿Qué emociones siento que no empezaron conmigo?



¿Qué historia personal repito sin saber por qué?



¿Qué recuerdo no es claro, pero sigue presente?



No interpretes lo que escribes.

Déjalo existir en la página.

El sentido no siempre aparece ahora.

4. Mis Miedos, Mirados con Ternura

El miedo no grita.

Tiembra.

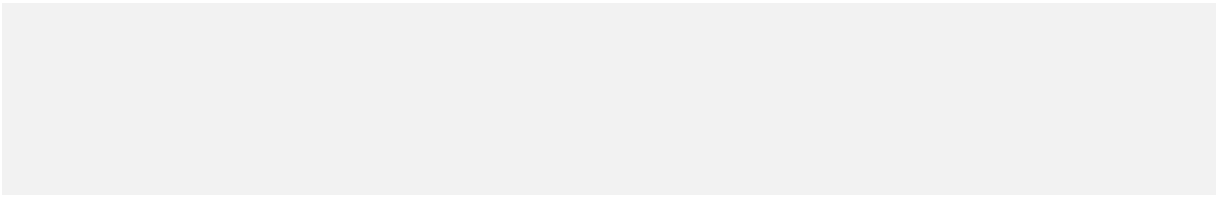
Se encoge.

Espera ser visto sin juicio.

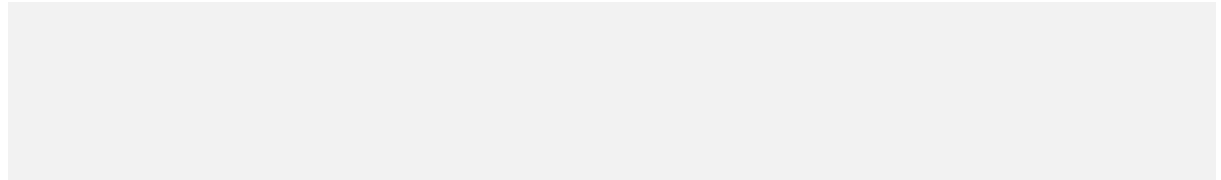
Nada se disuelve por la fuerza.

“Cuando miras tu miedo con suavidad, él recuerda que nació para disolverse.”

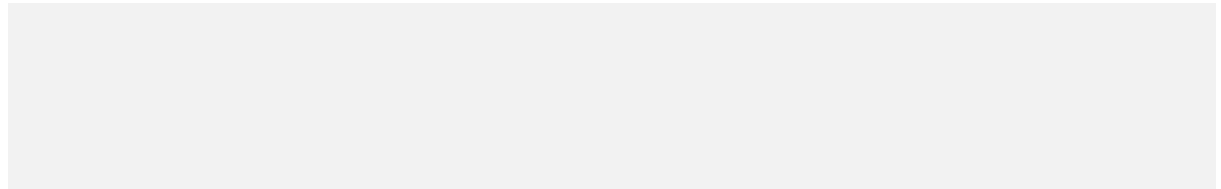
¿Qué miedo aparece cuando estoy a punto de avanzar?



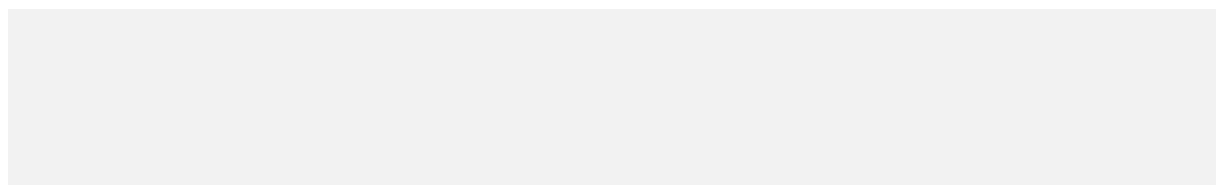
¿Qué me protege este miedo?



¿Desde cuándo lo recuerdo?



¿Qué pasaría si no intentara eliminarlo?



Puedes escribir en fragmentos.

O solo palabras sueltas.

El miedo no necesita frases completas.

5. La Verdad que Empieza a Arder

Hay verdades que no golpean.

Calientan.

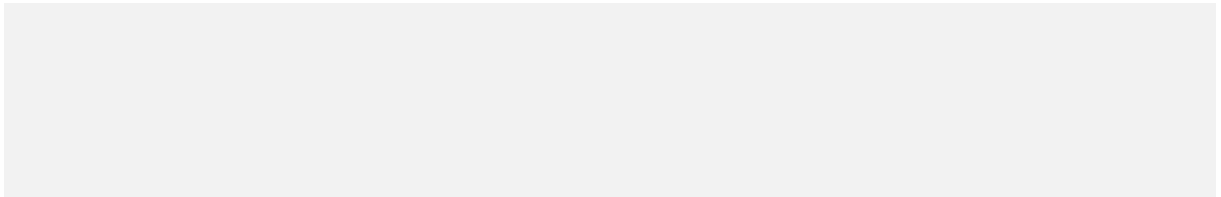
Se sienten como un fuego sereno

que no quema,

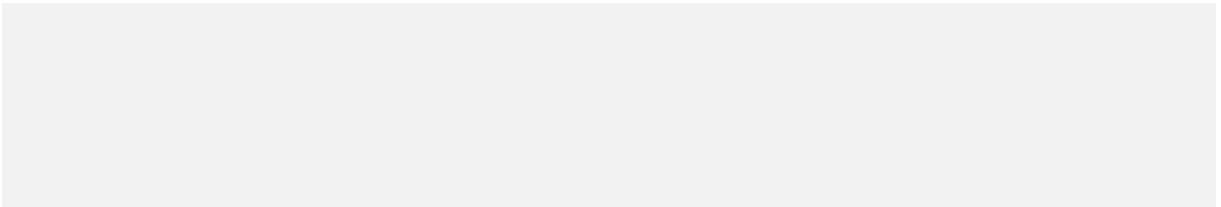
pero ya no permite mentirse.

“Lo esencial no quema: revela.”

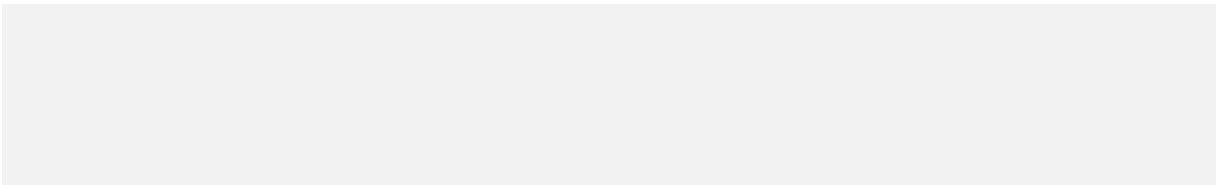
¿Qué sé de mí, aunque a veces lo evite?



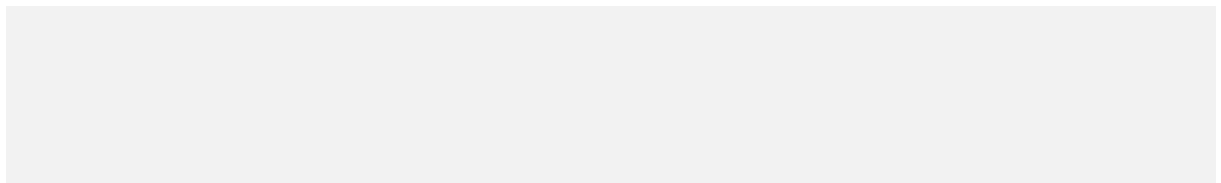
¿Qué verdad me da calma, no conflicto?



¿Qué se enciende en mí cuando soy honesta/o?



¿Qué parte de mi vida necesita coherencia?



Escribe despacio.

Si aparece incomodidad, quédate.

El fuego azul no apura.

6. Mis Vínculos Invisibles

No estamos hechos de aislamiento.

Somos nudos,

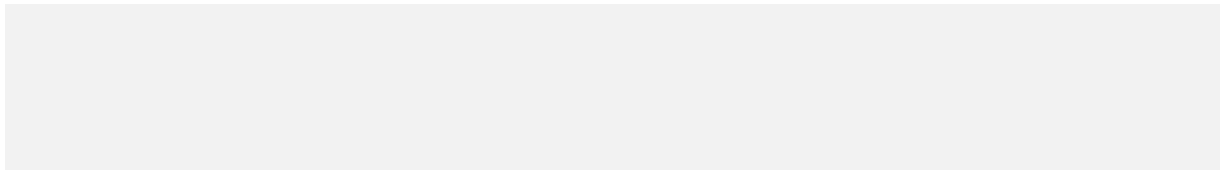
hilos,

resonancias.

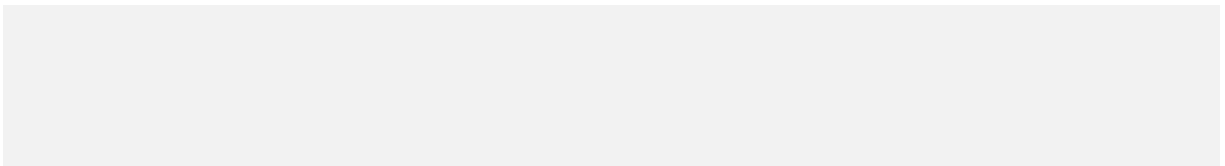
Incluso la soledad tiene memoria de red.

“Ninguna luz está sola.”

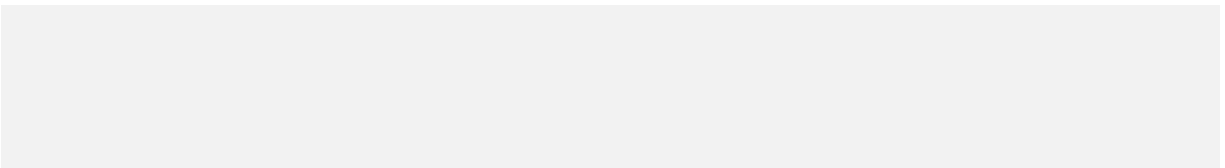
¿Qué personas influyen en mí, aunque no estén presentes?



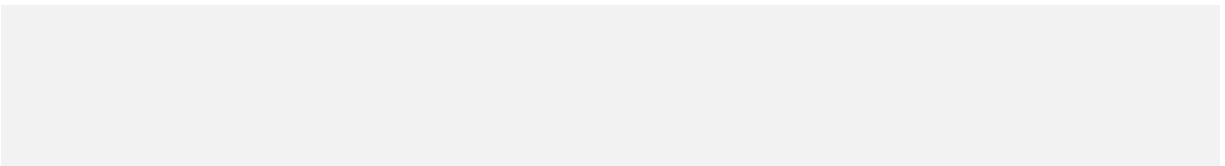
¿Qué vínculos me nutren en silencio?



¿Dónde siento pertenencia real?



¿Qué doy a la red sin darme cuenta?



Puedes escribir nombres.

O sensaciones.

O nada.

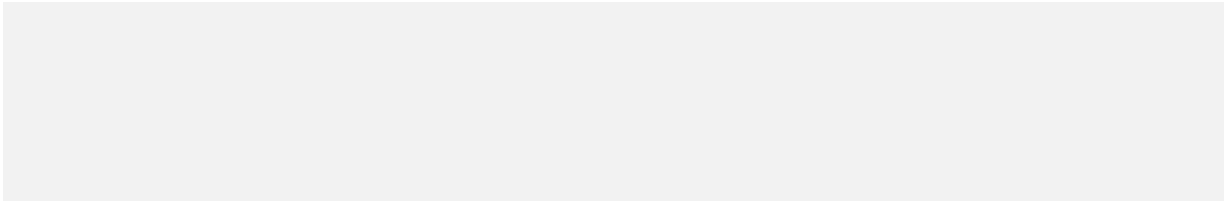
La red entiende el silencio.

7. Las Guerras que Ya No Necesito Luchar

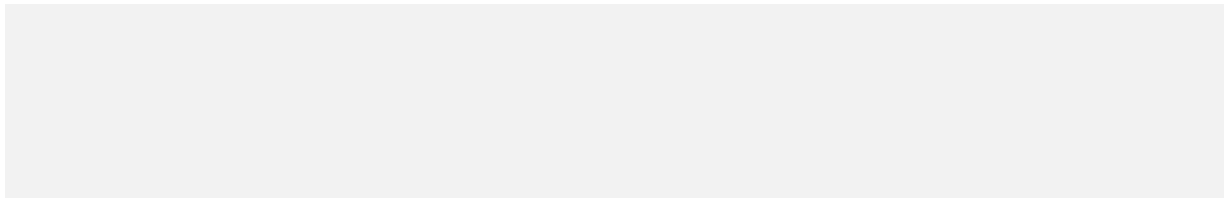
*Hay batallas que no empezamos
pero seguimos peleando.
El cuerpo se cansa antes que la mente.
La conciencia llega después.*

“Las guerras se disuelven cuando dejan de ser necesarias.”

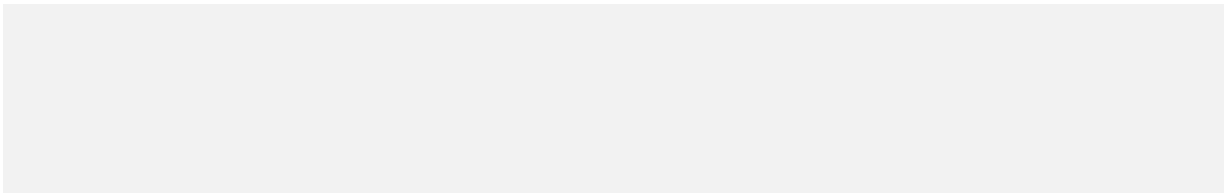
¿Qué lucha se repite en mi vida?



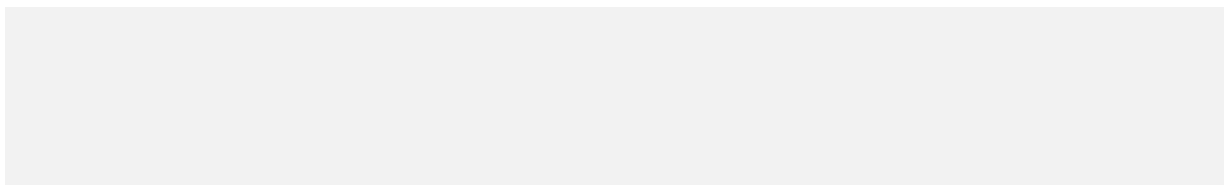
¿A quién intento demostrar algo todavía?



¿Qué defensa ya no me protege?



¿Qué pasaría si dejara de tensarme?



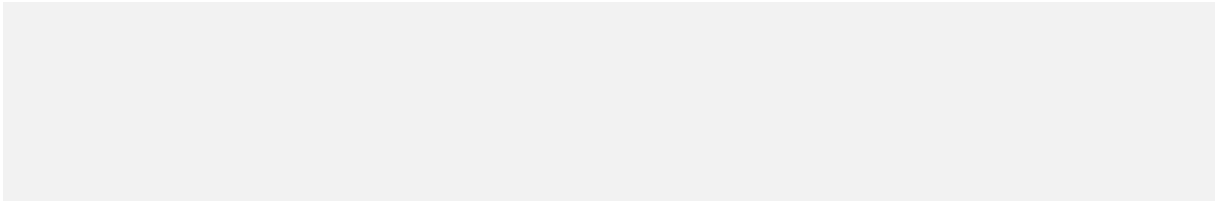
*No hagas listas de reproches.
Escribe desde el cansancio.
El cansancio es honesto.*

8. Cruzar Mi Propia Puerta

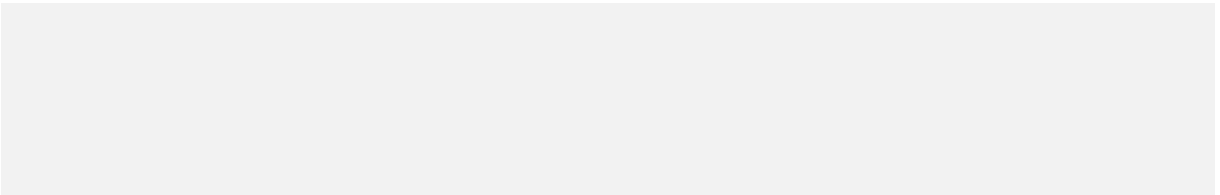
*Toda puerta da miedo
porque implica dejar atrás
una identidad conocida.
El umbral no empuja.
Espera.*

“No cruzas hacia otro lugar: cruzas hacia ti.”

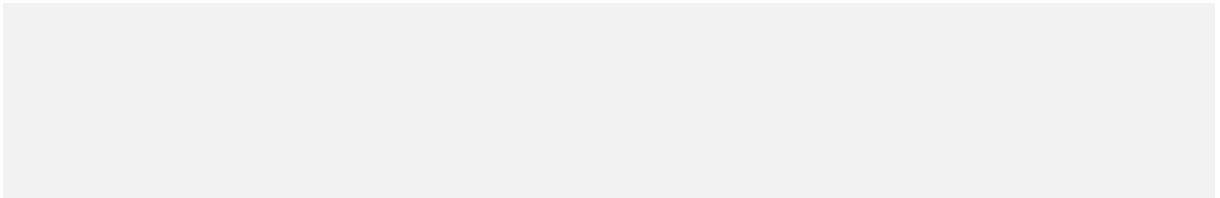
¿Qué parte de mí está lista para cambiar de forma?



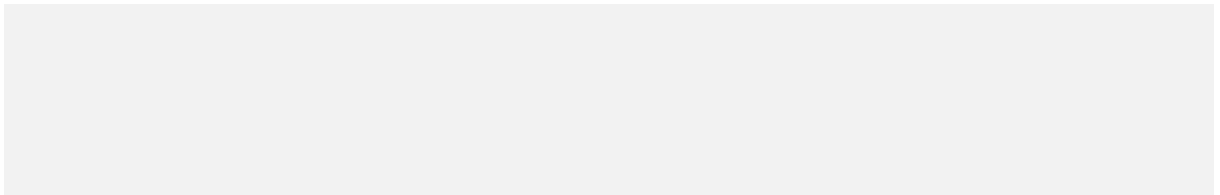
¿Qué ya no quiero cargar?



¿Qué palabra define este cruce?



¿Qué necesito soltar antes de avanzar?



Puedes escribir solo una frase.

O repetir la misma palabra.

Las puertas no piden discursos.

9. El Amanecer Interior

El amanecer no es euforia.

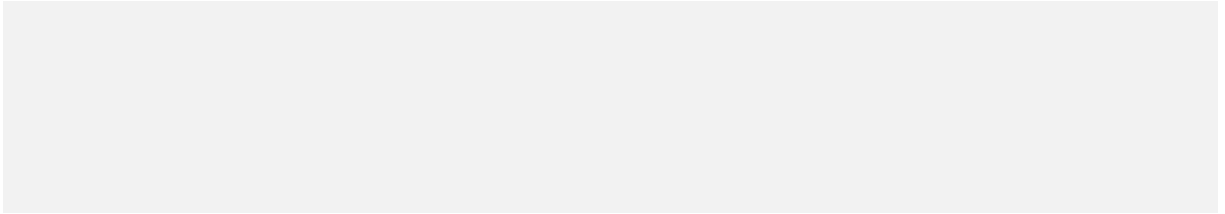
Es claridad suave.

Es saber que algo terminó

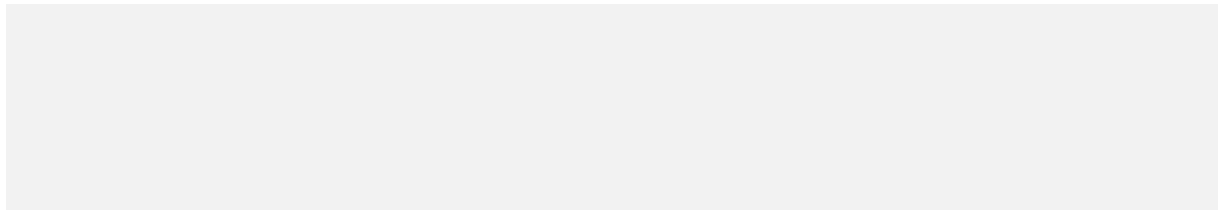
aunque no sepas aún qué empieza.

“La luz que vuelve es la que descubriste dentro.”

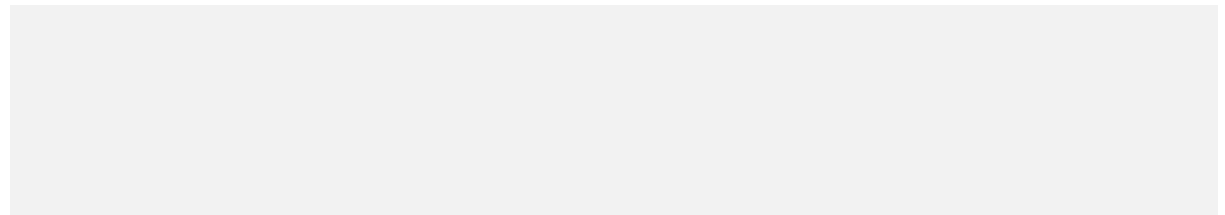
¿Qué ha cambiado silenciosamente en mí?



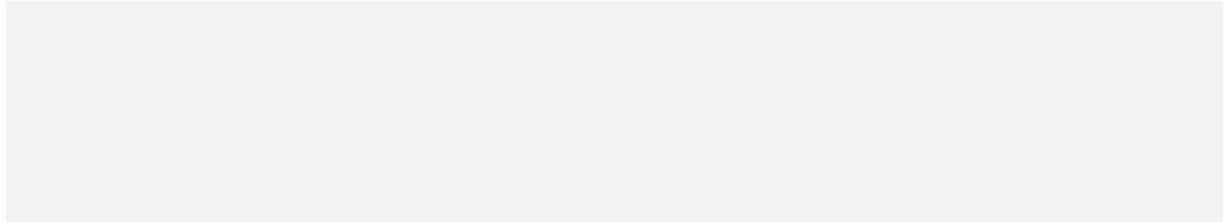
¿Qué comprendo ahora de forma distinta?



¿Qué me acompaña al salir de este invierno?



¿Cómo quiero caminar lo que viene?



No cierres nada.

Deja páginas en blanco.

El amanecer continúa.

Al final del cuaderno

*Si este invierno te habló...
Quizá este cuaderno llegó a ti
sin saber muy bien por qué.
Quizá algunas imágenes, palabras o silencios
han resonado más de lo esperado.*

*Este Journal del Invierno Interior
nació inspirado en una historia.
Una historia simbólica, lenta,
pensada para ser leída
no con prisa,
sino con el mismo ritmo
con el que se atraviesa un invierno.*

*El Cuento de Lúa es un relato poético
sobre el viaje interior,
la memoria,
las sombras que piden ser miradas
y el renacimiento que no hace ruido.*

*No es un manual.
No es una explicación.
Es un cuento para adultos
que recuerdan.*

*Si sientes el impulso de conocer
el origen de este universo simbólico,
puedes encontrar el libro aquí:*

[El Cuento de Lúa – Ana Ávila](#)

*No hay orden correcto.
Algunas personas leen el cuento primero.
Otras llegan a él después.
Otras vuelven.
El invierno sabe cuándo.*

*Este journal puede utilizarse de forma independiente.
No requiere la lectura previa del libro.
Cada lector sabrá cuándo, o si, desea cruzar ese umbral.*