



### **El libro:**

‘100 maneras de conectarse a la Fuente’ es un libro de inspiración para el cambio. Un compendio de actitudes, acciones y habilidades cuyo objetivo es inspirar al lector para que pueda reconectar con su equilibrio natural y llevar una vida más apacible y placentera.

La Fuente, en este caso, se define como ese manantial de vida del que todos procedemos y que a todos nos hace en esencia lo mismo, aunque no seamos iguales.

Sentirse en conexión con la Fuente es sentirse confiado con el proceso de la vida, sentirse apoyado por el entorno y en un equilibrio físico, mental y espiritual.

Se trata de un libro que conecta el desarrollo personal con el desarrollo espiritual pero muy traído a tierra, con apreciaciones prácticas, muy pedagógicas, muchas de ellas obvias, pero que no está de más recordar en medio de la vorágine en la que vivimos, donde la velocidad, las distracciones y la crisis de valores están provocando una desconexión masiva de nosotros mismos, de la esencia humana, de la propia vida.

El libro se plantea como un centenar de consejos que pueden leerse de manera cronológica o bien de manera sincrónica, abriendo sus páginas aleatoriamente y recibiendo el mensaje motivador y vital que transpira en el texto.

### **Prefacio del libro:**

Antes de empezar me gustaría advertirte de que lo que vas a leer es fruto de mis propias reflexiones, mis creencias, mis anhelos y mis desvelos, esos que supongo y espero que, en alguna medida y en algún momento, coincidirán con los tuyos.

Se me ocurren varias maneras de leer este libro: de seguido, poco a poco escogiendo esos temas sobre los que en estos momentos sientes que necesitas reflexionar o también te invito a que, de manera sincrónica, cuando lo necesites, abras el libro por una página y leas el mensaje que te traslada.

Conectar no es más que recordar de dónde vienes y a dónde vas, no es más que sentir aquello que rige tu existencia desde lo invisible. Conectar es sentir cómo la vida te atraviesa en este instante.

Espero que las palabras que aquí expreso sirvan de inspiración para tu evolución o que, al menos, te sirvan de aliento en momentos de desconcierto.

Hay tantas Maneras de conectarse a la Fuente como estrellas en el firmamento. Aquí he recopilado 100 para que puedas recurrir a ellas cuando sientas que tu wifi vital pierde la conexión por las interferencias de la vida.

### **El autor:**

Arnau Benlloch es periodista curioso y entusiasta, desde que tiene uso de razón que no ha parado de preguntar y preguntarse. Su carrera profesional siempre la ha compaginado entre el periodismo y la estrategia de comunicación para marcas.

Trabajó diez años en la Televisión Autonómica Valenciana hasta que su cierre le dio el empujón definitivo a dedicarse a divulgar los temas que verdaderamente le interesaban.

Temas de inspiración para el cambio, comportamiento humano y desarrollo personal. Ha colaborado en diversas emisoras de radio como la 97.7, À Punt o CVRadio.

Es también blogger en el diario Levante-EMV, instructor de meditación, profesor de kundalini yoga, y master en coaching e inteligencia emocional. Lo que más le gusta es inspirar a través de la palabra y dar a conocer el trabajo de aquellos que se dedican a facilitar el cambio hacia un estilo de vida más sencillo, sano y humano.

### **Contraportada:**

¿Te sientes conectado? Sentirte enchufado te permite mantener las baterías cargadas y darle sentido a este trayecto tan breve al que llamamos vida.

En este libro encontrarás 100 maneras de engancharte a la manguera de combustible vital que guía tus pasos, siempre que reconozcas que está ahí ofreciéndote la información necesaria para llevar una vida más sencilla y apacible.

No esperes a encontrar en este libro fórmulas mágicas para el cambio, esas no suelen funcionar. Este es un compendio de pequeñas directrices basadas en los sufrimientos, las alegrías, la observación y las reflexiones del autor que te harán recordar que eres más de lo que crees ser y que, cuando estás en tu centro, no eres tú quien pasas por la vida, sino que es la vida la que pasa a través de ti.

Aprende a reconocer esas costumbres que te impiden encontrar el equilibrio e inicia un viaje al centro de tu vida con estas 100 maneras de conectarse a la Fuente.

### **Índice:**

Prólogo, de Francisco Alcaide Hernández .....	11
Prefacio .....	15
Manera 1: Reconoce que hay una fuente .....	17
Manera 2: Para .....	20
Manera 3: Busca el silencio .....	24
Manera 4: Ábrete al sentir .....	27
Manera 5: Perdona .....	30
Manera 6: Deja de quejarte .....	33
Manera 7: Contacta con la Naturaleza .....	36
Manera 8: Toca y que te toquen .....	38
Manera 9: Dedicar tiempo a estar solo .....	41
Manera 10: Comprométete .....	44
Manera 11: Agradece .....	46
Manera 12: Abraza tu sombra .....	48
Manera 13: Atraviesa tus miedos .....	51

Manera 14: Adáptate al cambio .....	55
Manera 15: Ríndete .....	57
Manera 16: Exprésate .....	59
Manera 17: Respira .....	62
Manera 18: Cállate .....	66
Manera 19: Confía .....	69
Manera 20: Haz el amor .....	71
Manera 21: Déjate caer .....	74
Manera 22: Celebra .....	76
Manera 23: Crece .....	78
Manera 24: Toma decisiones .....	81
Manera 25: Prioriza .....	84
Manera 26: Lloro .....	86
Manera 27: Contribuye .....	89
Manera 28: Sonríe .....	91
Manera 29: Aprende de los niños .....	93
Manera 30: Hazle caso a tu intuición .....	95
Manera 31: Pide .....	98
Manera 32: Busca la inspiración .....	100
Manera 33: Indaga en tu sufrimiento .....	103
Manera 34: Enamórate de ti .....	106
Manera 35: Descansa .....	109
Manera 36: Cambia tu mirada .....	112
Manera 37: Suelta tu pasado .....	115
Manera 38: Observa cómo huyes .....	118
Manera 39: Céntrate .....	121
Manera 40: Sé amable .....	124
Manera 41: Habita tu cuerpo .....	126
Manera 42: Haz cosas con las manos .....	129
Manera 43: Practica la compasión .....	131
Manera 44: Permítete Fallar .....	134
Manera 45: Continúa aprendiendo .....	137
Manera 46: Empieza .....	139
Manera 47: Conoce tu cerebro .....	142
Manera 48: Comunícate con ella .....	145
Manera 49: Comparte el conocimiento .....	148
Manera 50: Elige el amor .....	151

Manera 51: Desconecta .....	154
Manera 52: Comprende que vas a morir .....	156
Manera 53: Cree en ti .....	160
Manera 54: Sé coherente .....	163
Manera 55: Da el salto .....	166
Manera 56: Siéntete merecedor .....	168
Manera 57: Ve despacio .....	171
Manera 58: Escribe .....	174
Manera 59: Teje redes .....	177
Manera 60: Practica el retiro .....	180
Manera 61: Arriesga .....	183
Manera 62: Declara tu propósito .....	185
Manera 63: Deja de forzar .....	188
Manera 64: Contempla la belleza .....	191
Manera 65: Simplifica tu vida .....	193
Manera 66: Déjate en paz .....	195
Manera 67: Descongélate .....	197
Manera 68: Disfruta .....	200
Manera 69: Rejuvenece .....	202
Manera 70: Define tus valores .....	204
Manera 71: Despierta .....	207
Manera 72: Cultiva tu interioridad .....	211
Manera 73: Eleva tu vibración .....	214
Manera 74: Entrégate .....	217
Manera 75: Recuerda quién eres .....	220
Manera 76: Ten paciencia .....	222
Manera 77: Reconoce que el otro eres tú .....	225
Manera 78: Sé flexible .....	228
Manera 79: Vuelve .....	231
Manera 80: Ábrete a lo desconocido .....	234
Manera 81: Desdramatiza .....	236
Manera 82: Enraízate .....	240
Manera 83: Haz nada .....	243
Manera 84: Sé austero .....	246
Manera 85: Planifica .....	249
Manera 86: Pon límites .....	253
Manera 87: Crea .....	256

Manera 88: Siembra .....	260
Manera 89: Acepta .....	262
Manera 90: Conversa .....	265
Manera 91: Haz lo que amas .....	268
Manera 92: Valora lo que tienes .....	271
Manera 93: Diferénciate de la masa .....	274
Manera 94: Sueña .....	277
Manera 95: Construye tu hogar .....	281
Manera 96: Mantén la esperanza .....	284
Manera 97: Suelta el control .....	287
Manera 98: Serena tu mente .....	291
Manera 99: Aprende a amar .....	295
Manera 100: Reconoce que tú eres la Fuente .....	299
Conclusión .....	303

Contacto: [arnau@arnaubenlloch.com](mailto:arnau@arnaubenlloch.com)

Tlf: 676 562 103