

📖 Resumen Profundo del Libro: *En Busca de tu Propia Verdad* — Alejandra Bastidas



# EN BUSCA DE TU PROPIA VERDAD

**“Eh! Cierra los ojos que el día ya terminó.**

**Quizás mañana pueda ser ayer y descubras lo que siempre estuvo ahí.”**

## **“SALIENDO A LA LUZ” Palabras de la autora:**

Escribir este libro no ha sido una tarea sencilla, aún más cuando se trata de temas tan sensibles como la espiritualidad. Ha sido un reto buscar las palabras adecuadas que no sean tan trilladas para que la mente rebelde o agnóstica decida darle una oportunidad. Pero al final, el esfuerzo realizado para salir a la luz fue desarrollado por sí mismo sin ayuda o control, tan solo se ha expresado a sí mismo con su propia voluntad de vivir. La información por sí misma busca la vía para desarrollarse y vivir, busca sus propios medios de expresión.

No pretendo implantar creencias o convencer a nadie de pensar de alguna manera en particular, solo pretendo ayudar a aquellas personas que resuenen conmigo a que busquen el verdadero conocimiento que reside en el interior de cada uno de nosotros. Es por esto que mi objetivo principal es hacer conscientes a las personas de la importancia del discernimiento para que así ellas mismas puedan entretejer sus propias vidas a voluntad en conciencia de sí mismas.

En este libro quiero señalar lo que yo llamo las leyes y estructura de esta realidad junto con las herramientas básicas que todos tenemos a disposición con la única finalidad de que cada uno de nosotros pueda buscar y encontrar en un universo tan diverso lleno de distorsiones y sombras que nos confunden y ocultan nuestra propia verdad. Una verdad que nos convierte en seres humanos íntegros y virtuosos, dejando atrás una vida limitada, parcial e ilusoria.

La vida de cada persona está limitada por su propio punto de vista, por tanto, las experiencias que tengas no pueden ser más grandes que la amplitud que tenga tu conciencia. Si no abres tu mente y trabajas en ampliar tu conciencia, tendrás una vida limitada, sesgada y con muy pocas posibilidades de experimentar cosas más grandes que tú actualidad. Todas aquellas cosas que deseas vivir y experimentar se convierten en anhelos y frustraciones debido a que tu punto de vista limita con todo aquello que crees que no es posible alcanzar.

Debemos tomar conciencia de cómo nuestras emociones influyen en nuestras decisiones, nuestra percepción del tiempo y de la realidad. Una realidad que oculta y vela una verdad subyacente que varía de múltiples maneras según nuestra narrativa y diálogo mental.

Mi mayor esfuerzo está encaminado a que el lector se dé el derecho primordial a discernir y a encontrar su propia verdad en un mar de posibilidades. Que empiece a cuestionarse y a buscar dentro de sus propias profundidades sin existencialismo y sin drama mental ya que en esta búsqueda se pueden encontrar muchos caminos y muchas respuestas que no necesariamente pueden ayudar a esclarecer cualquier cuestión sino que por el contrario pueden confundir y nublar mucho más.

Hay etapas para cada cosa y momentos de vida, no pretendamos saber todo en un instante porque es muy fácil enloquecerse con tanta información que puede llevarnos por caminos poco adecuados si nuestro nivel de conciencia no es el más acertado en el momento. Como todo en la vida, hay que ir paso a paso en lo que tratamos de dilucidar en cuanto a información de nosotros mismos.

Las preguntas filosóficas deben resolverse con calma y paciencia entendiendo su proceso según nuestras experiencias y nivel de conciencia. No se puede tratar de entender quien soy o para donde voy si no estoy aún listo para este camino. A lo mejor tampoco sean las preguntas correctas o el camino indicado. Por esta razón el autoconocimiento tiene una importancia que nos lleva a ser más conscientes y responsables de nosotros mismos.

Este libro es una invitación al autoconocimiento teniendo como meta la auto soberanía como individuos que somos. A ser conscientes que los cimientos fundamentales para construir la realidad son nuestras creencias y es el momento para empezar a discernir nuestros propios principios, nuestros propios ideales como mapa de ruta. Practicando e implementando en la vida diaria y cotidiana todas las herramientas descritas en estas páginas. Más que conceptos son herramientas muy poderosas, vale la pena intentarlo, no se pierde nada pero si hay mucho que ganar, compartir con los demás y el mundo que nos rodea.

En resumen, la intención principal de este libro es concientizar a las personas de que todos tenemos una capacidad innata de ser seres humanos íntegros y soberanos, dueños y responsables de nuestra propia verdad con la certeza y libertad de vivir y experimentar todo aquello que deseamos en virtud de la expansión de la conciencia y el auto conocimiento. Todo con amor, respeto y en equilibrio con nosotros mismos, los demás y todo aquello que nos rodea.

En simples términos, para poder cambiar tu vida y ser quien estás destinado a ser, debes empezar por expandir tu conciencia, ya que no hay cambio externo que te vaya a dar los resultados que un cambio interno te puede dar.

De este modo podríamos hacer realmente un cambio, un cambio global. Dejándonos de preocupar por el calentamiento global, la pobreza, la desigualdad, la competencia entre tantas otras cosas que nos aquejan hoy en día. Todo el cambio inicia y termina en nosotros mismos. Nada exterior puede cambiar, si nosotros mismos no cambiamos nuestra percepción de la realidad y ampliamos nuestro punto de vista.

# Introducción a la obra

*"Este libro no busca que encuentres 'mi' verdad, sino que te animes a encontrar la tuya."*

**En Busca de tu Propia Verdad** es mucho más que un libro; es un espejo, un mapa interior y una profunda invitación a la auto-maestría. La autora, Alejandra Bastidas nos conduce por un viaje íntimo, humano y espiritual hacia la comprensión más auténtica de nosotros mismos, nuestras creencias, emociones y la naturaleza de la realidad que habitamos.

Desde las primeras páginas, la autora aclara que no escribe desde la pretensión de imponer verdades externas, sino desde el profundo deseo de compartir su proceso, sus preguntas existenciales, sus comprensiones energéticas y filosóficas que fueron emergiendo no desde el pensamiento estructurado, sino desde la conexión directa con el Ser.

La obra está tejida con reflexiones honestas, experiencias personales, observaciones introspectivas y una profunda mirada a las leyes universales que rigen la existencia humana. Se nos plantea que el camino hacia la verdad no es lineal ni estático, sino que requiere discernimiento, paciencia y apertura mental.

## Estilo del libro

El tono del libro es profundamente **íntimo**, casi como si Alejandra le hablara directamente al lector en una conversación honesta, sin pretensiones ni superioridad. Hay momentos donde la narrativa es filosófica, otros donde se vuelve muy humana y cotidiana, pero siempre con un hilo conductor: la búsqueda sincera de la verdad interior.

Cada capítulo no solo explica conceptos, sino que propone una invitación activa a la reflexión y la autoindagación.

# Temas centrales que aborda el libro

## La búsqueda esencial del ser humano

Desde que nacemos, vivimos inmersos en una búsqueda constante, aunque muchas veces inconsciente, de plenitud. Este anhelo profundo se oculta tras los deseos materiales o las metas externas, pero en el fondo responde al llamado de reencontrarnos con nuestra esencia más pura: el amor infinito que ya somos.

## La mente como interfaz, no como enemiga

Alejandra desmitifica la mente. No es un obstáculo, sino una interfaz que, mal entendida, nos separa de la realidad profunda, pero bien utilizada, se convierte en herramienta de creación consciente.

## Creencias y programación inconsciente

La autora profundiza en cómo nuestras primeras experiencias, creencias heredadas y condicionamientos sociales forman un filtro que distorsiona nuestra percepción de la realidad. Identificarlas y desprogramarlas es un paso esencial para abrirnos a nuevas posibilidades.

## El discernimiento como llave maestra

Frente a la sobrecarga de información externa, Alejandra nos enseña a activar la capacidad de discernir con claridad entre lo que resuena con nuestro ser auténtico y lo que son solo creencias colectivas o ajenas.



## Polaridad, dualidad y unidad

El libro nos invita a trascender la visión polarizada de la vida (bueno/malo, luz/oscuridad) y a comprender que los opuestos no son enemigos, sino complementos necesarios para el equilibrio universal.

## La estructura interna y la soberanía personal

Recalca la importancia de construir una estructura sólida basada en valores y principios propios, no impuestos. Esta estructura interna se convierte en brújula en medio del caos externo.

## Emociones, vibración y neurobiología

Conectando ciencia y espiritualidad, Alejandra explica cómo las emociones alteran no solo nuestro campo energético, sino también la química de nuestro cerebro. Comprender este vínculo nos da herramientas para elevar nuestra frecuencia vibracional.

## La imaginación y la intuición como puertas de acceso

Lejos de ser fantasía, la imaginación es presentada como un campo fértil para la creación de realidades. La intuición, por su parte, se perfila como la voz directa de nuestra esencia, siempre disponible si aprendemos a escucharla.

## La integración del ser

Más allá de fragmentarnos en roles o caretas, la autora aboga por vivir desde la integridad del ser: una coherencia profunda entre pensamiento, sentimiento y acción, sin importar el contexto.

## La rendición como camino hacia la expansión

Aprender a rendirnos ante el flujo natural de la vida —sin resistencias mentales— nos permite acceder a la verdadera abundancia, donde entendemos que no hay separación entre el ser humano y el universo.

# Índice y temas del libro

Un recorrido por el camino de transformación interior que propone la autora:

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Capítulo I — El inicio del camino</b><br>La invitación inicial a cuestionar las bases de nuestra percepción de la realidad. El punto de partida donde comprendemos que la búsqueda no es externa, sino profundamente interior.   |    |  |
|   |    | <b>Capítulo II — El inicio del "yo"</b><br>Exploración de cómo se forma la identidad personal desde la infancia, basada en experiencias externas, creencias heredadas y condicionamientos sociales que terminan velando nuestra verdad esencial.   |
| <b>Capítulo III — La mente y el cerebro   El estrés</b><br>Comprensión de la mente y el cerebro como interfaces poderosas pero limitadas. Estudio de la neurobiología de nuestros pensamientos y emociones, y la raíz del estrés y la ansiedad desde una perspectiva integradora.     |    |  |
|   |  | <b>Capítulo IV — El discernimiento y el juicio</b><br>Diferenciación entre el juicio, que nos ata a la dualidad, y el discernimiento, que nos abre a una comprensión más amplia de la realidad. Invitación a soltar categorías rígidas de "bueno" y "malo".  |
| <b>Capítulo V — La dualidad y la polaridad</b><br>Capítulo clave para integrar la visión de unidad. Comprensión de que los opuestos son complementos necesarios: luz y sombra, expansión y contracción, alegría y tristeza como expresiones de la misma energía universal.            |  |  |
|   |  | <b>Capítulo VI — Las cualidades del ser esencial</b><br>Travesía por las cualidades de nuestra verdadera naturaleza: conciencia, honestidad, autoconocimiento, libre albedrío, deseo y voluntad, aceptación y perdón, humildad y gratitud, certeza. Las llaves maestras para recordar quiénes somos realmente. |
| <b>Capítulo VII — Desapego y conciencia del ser</b><br>Desarrollo de la capacidad de soltar sin indiferencia. Exploración de la conciencia de ser más allá de los roles y la atención como práctica para permanecer presentes.  |  |  |
|   |  | <b>Capítulo VIII — La experiencia humana consciente</b><br>Profundización en cómo cada experiencia de vida es una oportunidad para expandir nuestra conciencia, viviendo cada instante con plena presencia como medio para nuestro aprendizaje interior.   |
| <b>Capítulo IX — Los milagros de la creación consciente</b><br>Comprensión de los milagros como manifestaciones naturales de una conciencia alineada. Incluye: la intención, la creatividad, la unidad, la rendición y los principios de vida fundamentales.                          |  |  |
|   |  | <b>Capítulo X — El campo de la vida y su estructura fundamental</b><br>Exploración de la realidad como un campo vibratorio interconectado donde todo está unido por leyes universales, y comprensión de la red invisible que da forma a nuestra existencia.  |
| <b>Capítulo XI — Crear y vivir desde la verdad</b><br>Capítulo de integración final. Reunión de todas las comprensiones anteriores para vivir de manera auténtica y alineada, con una reflexión sobre el tiempo y el espacio como aliados en nuestro proceso de expansión consciente. |  |  |

Este índice no es solo un esquema de contenidos; es un mapa de transformación interior. Cada capítulo representa una estación en el camino hacia tu verdad, un peldaño hacia la expansión de tu conciencia y la integración de tu ser.

Te invito a recorrer este viaje no como un lector pasivo, sino como un explorador de tu propia existencia.

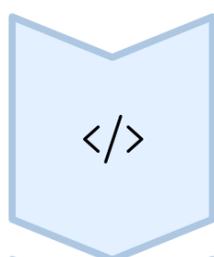
# Mensaje central

"La vida no es un juego recreativo donde decidimos si participar o no. La vida es un profundo camino hacia la expansión de nuestra conciencia y la reconexión con nuestra verdadera naturaleza."

Este libro no enseña una verdad absoluta. Por el contrario, enseña que cada persona tiene el derecho —y la responsabilidad— de encontrar su propio camino hacia la verdad, entendiendo que la verdadera transformación comienza en el interior.

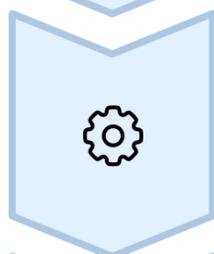
Es un llamado a la coherencia interna, a vivir en unidad y a dejar de fragmentarnos entre los diferentes roles que desempeñamos en la sociedad. La libertad, dice Alejandra, no proviene de cambios externos, sino de la expansión de la conciencia interna.

## Lo que se lleva el lector



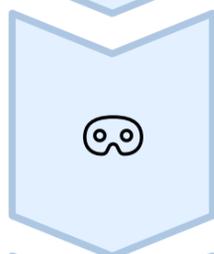
### Comprensión de la programación mental

Una profunda comprensión de cómo ha sido programado y cómo desprogramarse.



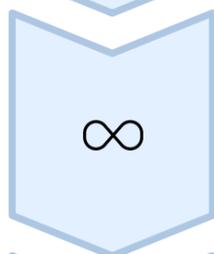
### Herramientas de integración

Herramientas para integrar la mente, las emociones y la energía en coherencia.



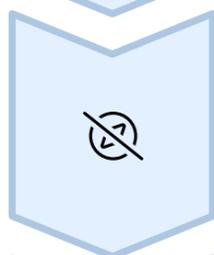
### Inspiración para la autenticidad

Inspiración para vivir desde la autenticidad, sin máscaras.



### Nueva percepción

Una nueva percepción de la abundancia, el amor y la unidad.



### Claridad para navegar

Claridad sobre cómo navegar la vida desde el discernimiento y la intuición.



### Certeza transformadora

La certeza de que el verdadero cambio personal puede transformar también la realidad colectiva.

# Conclusión

*En Busca de tu Propia Verdad* es un libro revelador que atraviesa las fronteras de lo puramente espiritual o científico para entregarnos una obra integradora, profunda y luminosa. Es una brújula para quienes sienten que la vida cotidiana les exige ser múltiples personas según la situación, y desean volver a la esencia: **ser uno solo, íntegro, siempre.**

Este libro no promete respuestas fáciles, pero sí entrega las preguntas correctas para iniciar un camino de transformación duradera.

## Sobre la autora

**Alejandra Bastidas** es una exploradora incansable del alma humana, una mujer que ha dedicado su vida a comprender la profundidad del ser y a acompañar a otros en sus propios procesos de transformación. Su camino no ha sido teórico ni distanciado: ha sido un recorrido íntimo, sincero y vivencial, que la llevó a cuestionar cada creencia heredada y a reconstruirse desde la autenticidad.

Fundadora del proyecto *Busca tu Verdad*, Alejandra no busca ser una guía que entrega respuestas externas, sino una compañera de camino que inspira a otros a volver la mirada hacia su interior. Su enfoque es integral y profundamente humano, donde se entrelazan la neurociencia, la comprensión energética, la sabiduría espiritual no dogmática y la experiencia vivencial de la emocionalidad humana.

Tras años de búsqueda, experiencias intensas de autoconocimiento y profundización espiritual, Alejandra comprendió que la verdadera libertad no reside en la acumulación de técnicas externas, sino en la reconexión con la esencia que cada persona lleva dentro desde siempre. Desde esa certeza, comparte hoy su visión: la unidad del ser, la coherencia interna, la soberanía sobre la propia vida y la comprensión profunda de que **la verdad que buscamos no está afuera, sino dentro de nosotros.**

Con un lenguaje claro, cálido y directo al corazón, su trabajo busca recordar que no estamos fragmentados, que no somos roles ni máscaras, sino seres completos, capaces de integrar cuerpo, mente, emociones y espíritu en una danza consciente de vida.

A través de sus escritos, talleres y espacios de reflexión, invita a cada persona a detenerse, escucharse y volver a habitarse desde la honestidad más profunda. *"No busques fuera lo que ya habita en ti"*, es una de sus premisas esenciales, y es desde ese lugar que acompaña a cada lector o participante en su camino de regreso a la unidad.

**Alejandra Bastidas**, más que una autora, es una sembradora de preguntas poderosas y un recordatorio vivo de que la búsqueda termina donde siempre comenzó: en el centro de uno mismo.

**Alejandra Bastidas** no se define solo como autora, sino como caminante de un sendero profundo de autoconocimiento y expansión de la conciencia. Desde muy pequeña, Alejandra sintió que las preguntas que le surgían no eran las comunes. Siempre se interrogó sobre la naturaleza de la realidad, observando con curiosidad cada experiencia, cada pensamiento, y sintiendo que la vida encerraba mucho más de lo que aparentaba en la superficie.

Sus padres le regalaron un valioso legado: el impulso creativo y el cultivo de la imaginación. Esto despertó en ella una temprana conexión con la intuición, la percepción sutil y una sensibilidad especial hacia los mensajes ocultos en la cotidianidad. Desde las texturas de las paredes hasta la llama de una vela, todo en su entorno comenzó a revelarse como un lenguaje que intuía profundamente conectado con algo superior.

Al llegar a la adolescencia, estas percepciones se intensificaron. Alejandra comenzó a experimentar vivencias que iban más allá de lo racional: episodios de conciencia expandida, sensaciones de energía recorriendo su cuerpo, visiones simbólicas y momentos donde la frontera entre los sueños y la vigilia se disolvía. Eran experiencias que, si bien inicialmente despertaron temor, terminaron por enseñarle que existía un canal profundo que conectaba su ser con dimensiones más elevadas de la existencia.

La vida, como para muchos, también le presentó momentos de ruptura interior. Situaciones cotidianas, como aquella celebración de cumpleaños que se convirtió inesperadamente en un punto de inflexión, la llevaron a cuestionarse todo: ¿qué hacía allí?, ¿quién era realmente?, ¿qué sentido tenía seguir interpretando un papel que no resonaba con su esencia profunda? Esa noche fue decisiva: marcó el inicio consciente de su camino hacia dentro.

Tiempo después, una mudanza a España le permitió profundizar aún más en su proceso interior. Por primera vez, se dio la oportunidad de detenerse, de dejar de correr detrás de las exigencias externas y dedicar tiempo a escucharse. En este espacio de pausa, Alejandra descubrió que su verdadera voz no venía de la mente ni de las expectativas externas, sino de un lugar mucho más íntimo y silencioso: su ser.

Al comenzar a escribir este libro, Alejandra notó que algo mágico sucedía. Las palabras fluían no desde el pensamiento consciente, sino desde una sabiduría interna que se manifestaba como una especie de "descarga" directa de su conciencia superior. "Mi personaje —Alejandra— observa con sorpresa lo que el Ser escribe", explica, mostrando que este libro es más una canalización de su esencia profunda que una obra racional.

A lo largo de los años, ha explorado enseñanzas de grandes maestros, tanto en este plano como en dimensiones sutiles. En sueños vívidos y meditaciones profundas, recibió mensajes que, aunque aún algunos esperan ser plenamente decodificados, siempre la guiaron hacia una verdad clara: **todos somos responsables de nuestra realidad, creadores de nuestro universo interno y externo.**

Hoy, como fundadora del proyecto *Busca tu Verdad*, Alejandra no se posiciona como gurú ni como autoridad sobre el camino de nadie. Su propósito es invitar a cada persona a recordar que la búsqueda no es hacia fuera, sino hacia dentro; que las respuestas que anhelamos ya habitan en nuestro interior, esperando ser escuchadas.

Su enfoque es integral, fusionando experiencia personal, conciencia energética, sabiduría espiritual y fundamentos científicos sobre la mente y la energía. Así acompaña a quienes, como ella, sienten el llamado a dejar de fragmentarse y empezar a vivir en unidad consigo mismos.

**Alejandra Bastidas** es testimonio vivo de que la vulnerabilidad es la antesala de la fortaleza, que el miedo es solo el umbral de la expansión, y que vivir en coherencia con uno mismo es el acto más revolucionario y liberador que podemos emprender.

A través de sus palabras, Alejandra te extiende una invitación sencilla pero profunda:

*"No te prometo darte respuestas. Te propongo algo mucho más valioso: que te animes a encontrar las tuyas."*