

## El Cuento de la Biblioteca de los Sueños

La melatonina es una hormona que nos ayuda a dormir. Se produce en la oscuridad. Para que se genere en cantidad suficiente, se necesita una rutina diaria adecuada, una comida ligera dos horas antes de dormir, paseos al aire libre, hacer deporte, ventilar el dormitorio antes de acostarse y un buen descanso. Si una persona duerme mal, suele estar más estresada, su inmunidad baja, y puede sentir ansiedad e irritabilidad. Por eso, es importante mejorar la calidad de la salud y de la vida con un buen ritmo de sueño, cuidado personal y un entorno cómodo para el descanso.

No es ningún secreto que una persona pasa un tercio de su vida durmiendo. Todos soñamos, aunque no todos recordamos nuestros sueños. Un sueño puede durar entre 5 y 20 minutos, pero para quien duerme puede parecer mucho más largo.

Lo más curioso es que, si durante el sueño hay ruidos, luz o aromas, estos pueden aparecer de forma extraña en el sueño, creando una trama peculiar para el mismo.

En un mundo mágico, al que las personas sólo llegan mientras duermen, existe una biblioteca muy especial. No se parece en nada a las bibliotecas que conocemos. No tiene estanterías, ni páginas, ni tinta. Esta biblioteca guarda sueños.

Cada noche, se despierta en silencio. Sus paredes están hechas del cielo estrellado, y sus techos, de suaves nubes. Dentro flotan esferas mágicas y transparentes. Algunas tienen colores del arcoíris: en ellas se guardan los recuerdos más felices. Otras brillan intensamente: son sueños frescos, aún no olvidados. Algunas casi no brillan: nadie los ha recordado en mucho tiempo.

## El Cuento de la Biblioteca de los Sueños

La figura principal de la biblioteca es el misterioso bibliotecario. Tiene el cabello y la barba largos y plateados. Viste una túnica larga donde las estrellas brillan como en el cielo de noche. No habla, pero lo entiende todo. Si alguien llega de visita, él le entrega justo el sueño que su corazón necesita. También existen los malos sueños, pero casi siempre el buen sueño intenta protegernos de ellos. El Bibliotecario se asegura de que cada buen sueño llegue a su esfera, y si en el camino comienza a formarse un mal sueño, él cubre la esfera con su capa mágica, para que todo lo malo se disipe como el polvo.

Un día, un niño llamado Sebastián decidió entrar en esta biblioteca. Estaba algo confundido, ya que era un lugar desconocido para él, y durante un momento sintió miedo. Pero el Bibliotecario, al verlo, sin pensarlo mucho le entregó una esfera. Sebastián la tomó entre sus manos y sintió un calor agradable. La esfera comenzó a brillar con luz intensa. El niño se vio dentro de ella a sí mismo, pequeño y feliz, corriendo por un prado, riendo bajo la lluvia. Era un sueño que había intentado olvidar, quizás porque contenía algo de tristeza. Pero al verlo de nuevo, Sebastián sintió una felicidad completa. Ese sueño se convirtió en un recuerdo alegre, y descubrió que había estado viviendo allí todo ese tiempo, dentro de la esfera mágica. Sebastián empezó a sentirse cómodo, gracias a su propio sueño.

Cuando el niño despertó, ya no sentía miedo. Tenía una sensación de paz en el alma, sonreía durante mucho tiempo y se sentía seguro. Estaba convencido de que mientras existiera la Biblioteca de los Sueños, nada ni nadie se pierde para siempre. Porque allí se guardan todos los sueños, incluso los deseos más profundos, aquellos que incluso nosotros podríamos olvidar.

Cada noche, en cuanto el niño cierra los ojos, vuelve a ese lugar mágico donde viven los sueños. Allí susurran, recordándonos quiénes somos en realidad.

El Cuento de la Biblioteca de los Sueños

Temerosos de admitir nuestros deseos secretos, en los sueños podemos verlos en forma cifrada. También podemos practicar cómo enfrentar nuestros problemas ya que los sueños nos hacen reflexionar, aunque algunos prefieren olvidarlos enseguida, mientras que para otros los sueños pueden ser una fuente de inspiración para crear un libro, una canción o incluso la trama de una película.