

Círculo Rojo

El pálpito del tiempo

Donde cada latido cuenta una historia

El pálpito del tiempo

Donde cada latido cuenta una historia

NAILE J. FALCONETTI

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: Agosto 2026

Depósito legal: SE 3379-2026

ISBN: 979-13-7060-761-6
Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: NAILE J. FALCONETTI
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

La prisa vela la mirada, la conciencia revela el camino.
Un paso lento, un pensamiento lúcido y una emoción sutil.

Cuando corro, me pierdo. Cuando camino, me encuentro.

Índice

Sobre la autora 13

Agradecimientos 17

Dedicatoria 19

Prefacio 21

Introducción 25

CAPÍTULO 1 —DARSE CUENTA 27

¿Quiénes somos? 28

La ilusión de identidad 29

Desvelar 31

Lo que creemos merecer… y lo que terminamos aceptando ...35

El espacio que lo cambia todo 39

CAPÍTULO 2 —ENTENDER 41

Entender la mente. El lugar donde comienza tu vida 42

La verdad que inicia todo 46

Cómo superar las adversidades 47

DONDE APRENDÍ A NO RENDIRME 51

CAPÍTULO 3 — ROMPER EL PATRÓN 61

Derrumbando el personaje 62

Escalera emocional 65

El proceso de integración emocional 72

Detonantes emocionales 85

Cómo atravesar el dolor sin hacer de él una condena. 95

CAPÍTULO 4 — ELEGIRTE 99

A veces, se aprende a sostenerlo todo… menos a sí mismo. 100

Los límites 102

Libertad 105

Con el alma de diosa 108

CAPÍTULO 5 — CONSTRUIR NUEVO 111

El inicio 112

El dolor puede convertirse en sabiduría 116

Cómo nos relacionamos con nuestra mente 118

El peso del deber y el latido de la libertad 123

El arte de pertenecerte 127

El cuerpo como portal de transformación 132

CAPÍTULO 6 — PRÁCTICAS DIARIAS 137

RITUALES 138

Ritual de la mañana (solo 7 minutos) 138

Rituales de sanación y liberación 140

Rituales de visualización 142

Visualizando a los padres deseados
por la niña/niño interior 145

Tomar agua como un elixir de los dioses. 146

Caminar unos pasos en silencio 147

Rituales antes de dormir 148

Reset de presencia 154

Reset de regreso 158

CAPÍTULO 7— APRENDER DE OTROS 161

De enamorada a rota 164

Mi recorrido de la diosa 169

Entre lobos y leones con «poder» 171

La trascendencia de un amor de padre que no fue dado..... 179

La dejó niña y encontró mujer 181

Sobre todo, madre 185

El dolor de la despedida 191

No esperado… ¿No querido? 194

La libertad de sentir distinto 205

Huérfana de abrazo 213

El último latido del tiempo 220

El eco de un paso que nunca volvió 225

Sin latidos 234

Sobre la autora

Nació en Valencia, Venezuela, en noviembre de 1967, en el seno de una familia de cinco hermanos, donde desde muy temprano aprendió que la vida no se explica: se atraviesa.

Desde niña quiso volar, no como metáfora, sino como destino: quiso ser piloto de aviación militar. Ese impulso la llevó a formarse en la Escuela de Aviación Militar de Venezuela en 1984, iniciando un camino donde la disciplina, el riesgo y la vocación se entrelazaron con su manera de estar en el mundo.

Su recorrido vital no siguió una sola línea, sino múltiples direcciones. Estudió enfermería en las Fuerzas Armadas y posteriormente profundizó en el ámbito espiritual en la Escuela Bíblica Laica Inter-americana, más adelante, consolidó su formación académica con la distinción Cum Laude en Administración, mención Informática, y amplió su mirada hacia los derechos humanos con un diplomado en la Universidad Central de Venezuela.

A lo largo de los años, su vida se fue construyendo entre el conocimiento, la acción y la experiencia directa. Ha participado en actividades de rescate, paracaidismo, supervivencia y deportes extremos, y se ha formado como líder juvenil en la dirección de menores y adolescentes, acumulando múltiples especialidades en el área.

Su trayectoria profesional incluye cargos de alta responsabilidad en el ámbito institucional y empresarial, entre ellos Adjunta

a la Dirección de Educación de la extinta Policía Metropolitana de Venezuela, Gerente General de Recursos Humanos en una reconocida cadena de supermercados y Asesora Administrativa Organizacional.

Sin embargo, su verdadera transformación no nació del logro, sino de la ruptura.

El diagnóstico de cáncer marcó un punto de inflexión en su existencia, fue allí donde la escritura dejó de ser una posibilidad para convertirse en una necesidad vital: una forma de ordenar el dolor, de dar sentido a lo invisible y de sostener la vida desde una conciencia más profunda, con el propósito de acompañar y servir a otros como puente hacia el proceso de sanación, no únicamente del cuerpo, sino también del alma y la conciencia.

Años después, migró hacia Europa en busca de su recuperación total, atravesando un proceso silencioso y constante de sanación. Lejos de su país de origen, pero cada vez más cerca de sí misma, aprendió a habitar el tiempo de otra manera. Hoy vive en Europa desde hace casi ocho años, celebra la vida desde una mirada renovada, más consciente, más serena y más profunda.

Sigue escribiendo su propia manera de permanecer en la vida: una forma de existencia que no se detiene.

Todos nos dicen qué hacer.
Nadie nos enseña **cómo** sostenerlo.

Vivimos reaccionando.
A la vida.
A los otros.
A lo que pensamos.

Rápido. Automático. Sin pausa.
Como si no hubiera otra forma.

Y lo más peligroso no es vivir así…
Es acostumbrarse.

Porque cuando la prisa se vuelve normal, dejamos de notar el ruido.

La mente corre.
El cuerpo responde.
La emoción arrastra.

Y en medio de todo eso…
Nos perdemos.

No de golpe.
Despacio…

En decisiones pequeñas.
En silencios que no escuchamos.
En cosas que sabemos… pero evitamos mirar.

Durante mucho tiempo pensé que el problema era lo que me pasaba.

Las relaciones.
Las circunstancias.
Las personas.

Pero no.

El problema no era lo que ocurría.
Era cómo yo me relacionaba con lo que ocurría.

Y eso… lo cambiaba todo.



Agradecimientos

A la vida.
A cada persona que ha formado parte de mi historia,
a cada gesto, a cada afecto,
a cada amig@ que estuvo… y a quienes no supieron quedarse.
A quienes se marcharon antes.

Todo ha sido necesario.

Cada encuentro, cada ausencia,
cada momento que sumó…
y cada uno que dolió.

Hoy no celebro la vida en abstracto.
Celebro la mía.

La que he recorrido.
La que he resistido.
La que he aprendido a mirar con otros ojos.

Desde un lugar que antes desconocía:
la plenitud.

No por lo perfecto,
sino por lo real.

Por el milagro tan simple y tan inmenso de estar aquí.

De respirar.
De sentir.
De seguir
De elegir.

Cada paso me ha traído hasta este instante.

No solo por lo que ha sucedido,
sino por quien he decidido ser frente a ello.

Y hoy, con todo lo que fui…
y todo lo que aún estoy descubriendo…

me quedo.

Aquí.
Presente.
Viva.

Nailé



Dedicatoria

A mi pequeña Miranda, mi niña amada.

Ojalá que estas páginas algún día abracen tus silencios, iluminen tus caminos y te recuerden, incluso en los días más oscuros, que siempre elegirte a ti misma sea tu prioridad.

Que nunca olvides quién eres por intentar ser suficiente para otros.

A mi hermosa hija, Betzabeth mi compañera fiel, mi amiga del alma, mi cómplice, gracias por crecer conmigo.
Porque mientras yo aprendía a ser madre, tú también me enseñabas a ser humana.

Gracias por creer en mí, incluso cuando yo todavía estaba aprendiendo a hacerlo.

Tu amor ha sido refugio, fuerza y espejo.

Y en muchas partes de esta historia… también habitas tú.

Gracias por devolverme las ganas de vivir en los momentos en que todo dentro de mí parecía apagarse.
Contigo entendí que el amor incondicional no se explica: se siente, se sostiene y se entrega.

Gracias por tus infinitas maneras de amarme, de valorarme y de recordarme quién soy incluso cuando yo lo olvidaba.

Eres la luz de mis ojos… y una de las razones más profundas por las que mi alma nunca dejó de caminar.

Y a Marbeli Alexandra, @almadediosa, mujer medicina, activadora de conciencia y guía de almas que han decidido regresar a sí mismas convirtiéndose en soberanas de sus historias.

A través de tus enseñanzas aprendí a escuchar los susurros de mi alma, a recordar la mujer que habitaba debajo de las heridas.

Cada palabra compartida sembró conciencia, valentía y verdad en mi vida, dejando huellas profundas en estas páginas.

Parte de esta obra nació de esa luz que compartiste conmigo desde lo más profundo de tu esencia. Hay personas que llegan para acompañarte… y otras que te ayudan a volver a casa.



Prefacio

Desde que tengo memoria, he vivido en movimiento, casi siempre ocupada: estudios, cuidados, trabajo, responsabilidades, proyectos, distracciones, cualquier cosa que me mantuviera lejos de mí misma.

Sin advertirlo, aprendí a huir de mi propio silencio, a correr sin dirección, pero con urgencia, como si detenerme significara encontrarme con algo que no estaba lista para ver. Dentro de mí habitaba un dolor antiguo, difícil de nombrar, y de darle rostro, una presencia constante, silenciosa y pesada, que avanzaba conmigo como una carroza vacía haciendo ruido en el mundo, pero completamente fracturada por dentro.

Había vacío, una soledad que no era circunstancial, sino profunda, casi estructural, un desamor que no entendía su origen, pero que marcaba cada decisión, buscaba amor donde no había raíz, aprobación donde solo había ausencia, y me perdía, una y otra vez, en vínculos y escenarios equivocados, intentando llenar con lo externo lo que solo podía habitarse desde dentro, sentía la soledad instalada en lo más profundo de mis huesos, me refugiaba en historias de amor, me sumergía en ocupaciones interminables, me mantenía disponible para todos… menos para mí.

Buscaba anestesias emocionales que me permitieran no sentir la intensidad de lo que ocurría dentro de mi alma, y sin ser consciente de ello, aprendí a mendigar amor en pequeñas porciones,

aceptando migajas emocionales con tal de no enfrentar el vacío. Hacía lo que fuera necesario por sentirme querida, vista, elegida, sin medir consecuencias, sin entender el costo, repetía los mismos patrones una y otra vez, con la esperanza de un resultado distinto, pero cada ciclo me devolvía al mismo lugar: más rota, más cansada, más desconectada de mí.

El dolor no solo habitaba dentro de mí; también organizaba mi forma de vivir, y en ese recorrido, me expuse a situaciones que dejaron huellas profundas, heridas que, de alguna manera, ya conocía desde pequeña, como si mi cuerpo hubiera aprendido a convivir con el dolor antes de aprender a convivir con el amor, hasta que llegó un punto en el que la vida me detuvo, no fue sutil, fue un quiebre, un momento en el que ya no pude seguir ignorando lo que sentía, y el cuerpo, como última frontera, comenzó a hablar lo que el alma llevaba años intentando decir, fue ahí donde inició el cambió de todo, como si dentro de mí una niña hubiera comenzado a gritar, no desde el drama, sino desde la necesidad más pura: ser vista, ser protegida, ser amada sin condiciones, una niña que no quería seguir sobreviviendo, sino vivir, que no quería seguir cargando historias que no le pertenecían, en ese punto de quiebre, la vida me puso frente a un nuevo camino, y en ese camino encontré a @Almadediosa, una luz discreta pero firme que iluminó mi recorrido interno, como espejo y como apertura de conciencia.

A través de sus herramientas y enseñanzas, algo dentro de mí comenzó a ordenarse de otra manera, no desde la perfección, sino desde la comprensión, no desde la exigencia, sino desde la conciencia, empecé a ver con claridad aquello que antes solo dolía, a reconocer patrones internos que no eran solo míos, sino también heredados: historias repetidas a través de muchas generaciones marcadas por el dolor, el silencio y el abuso emocional, com-

prendí que sanar no es un evento, es un proceso, un camino de pequeños pasos, de caídas y de regresos, y sobre todo, un acto de honestidad profunda: reconocer que merecemos ser escuchados, amados y respetados, ese reconocimiento no solo abre una puerta, abre una vida.

Hoy entiendo que el verdadero comienzo no fue cuando todo cambió afuera, sino cuando empecé a escucharme dentro.

Este libro nace desde ese lugar, desde la ruptura, desde el despertar, desde el regreso a mí y desde la certeza de que una vida alineada con el alma no se encuentra afuera… se recuerda dentro.

