

Yo Soy  **book**
abundancia

+AMOR +SALUD +DINERO +FELICIDAD +ÉXITO

POR: *Patricia Anaya*

"LA GUÍA FÁCIL Y PRÁCTICA PARA CREAR
LA VIDA QUE DESEAS Y MERECE"



Yo Soy Abundancia
*Yo soy un creador y creo la vida
que deseo y merezco. Yo estoy
abierto al Amor, a la Salud, al
Dinero, a la Felicidad y al Exito.
Gracias Dios por esta
vida maravillosa.*



Yo Soy Abundancia

Copyright © 2013 Patricia Anaya. Todos los derechos reservados. No duplicar o distribuir sin permiso.

Los materiales digitales que estás recibiendo incluyen contenido patentado y por ningún motivo pueden ser duplicados o distribuidos sin permiso por escrito. Ninguna parte de estos materiales pueden ser compartidos o reproducidos de ninguna manera y bajo ninguna circunstancia al menos que sea con un permiso escrito de la creadora, Patricia Anaya, por adelantado.

Para obtener un permiso contactar a:

Patricia Anaya

E-mail: eti-k@sbcglobal.net

Tel. 626.264.0094

Aviso Legal

Este material no intenta ofrecer servicios profesionales legales, médicos, personales o financieros. La información propuesta aquí no puede reemplazar o sustituir los servicios o entrenamientos profesionales en ningún campo, incluyendo pero no limitando, médicos, financieros o legales. Bajo ninguna circunstancia Patricia Anaya o contratistas serán responsables por cualquier daño especial o consecuente que resulte por el uso de, o la incapacidad para utilizar, la información o estrategias incluidas en este material o cualquier otro servicio proveído antes o después de recibir este material, incluso si se advirtió de la posibilidad de tales daños. Tú eres el (la) único (a) responsable y a cargo de tus propias decisiones, acciones y resultados en tu vida, y por el uso de estos materiales tú estás de acuerdo en no asistir o hacernos responsables de tales decisiones, en ningún momento o bajo cualquier circunstancia.

Nosotros nos hemos esforzado lo mejor posible para asegurarnos y ser dignos representantes de estas estrategias, ayudarte a a mejorar tu vida y desarrollar tu potencial. Sin embargo no estamos promocionando algo que te va a cambiar la vida o a hacer rico de la noche a la mañana, y no hay ninguna garantía de que serás feliz o ganarás dinero usando las técnicas en este programa o materiales. Tu nivel de éxito dependerá de un número de factores incluyendo tus habilidades, talentos, conocimiento, dedicación, personalidad, metas, estrategias, tácticas y de que tanto pongas en práctica este programa. Debido a que estos factores varían dependiendo el individuo, nosotros no podemos garantizar tu felicidad, éxito, nivel de ingresos o tu capacidad para mejorar tu vida. La información y estrategias ofrecidas en este material son simplemente nuestra opinión y experiencia. Por lo que nuevamente, y estipulado por la ley, no damos ninguna garantía de los resultados que puedes lograr o no lograr con esta información. Nosotros no ofrecemos consejería médica, legal o financiera profesional.

Dicho esto, solo nos queda felicitarte y decirte que creemos que tú te mereces lo mejor y puedes lograr lo que te propongas. ¡Siempre adelante, por que tú eres una ESTRELLA y estás diseñado para crear una vida maravillosa!

Patricia Anaya

Autora, Conferencista, Coach de Transformación y Directora Creativa.

Patricia ha ayudado a cientos de mujeres (y familias) a descubrir la grandeza dentro de ellas mismas y crear una vida-negocio maravillosa y exitoso como Coach de Transformación.



● Patricia es la creadora de **brainywoman.com**, en inglés y en español, (www.brainywoman.com - www.brainywoman.com/es) una comunidad en línea desde el 2010 que se enfoca en construir y fortalecer la autoestima, con más de 100 artículos transformacionales y actividades de superación y motivación personal.

● Patricia ha estudiado el comportamiento humano, el poder de la mente, la energía y el Universo, cómo manifestar lo que deseamos, cómo desprogramar y reprogramar las creencias que nos limitan y ha creado proyectos para ayudar a mejorar la vida de las mujeres y los niños por los últimos 10 años. Y no solo lo ha estudiado, sino que **lo PRACTICA todos los días.**

● Patricia ha trabajado por más de 15 años como **Directora Creativa y de Mercadeo** en el área de Los Angeles, California, con negocios Hispánicos y Americanos, y ha creado más de cinco negocios diferentes de los cuales algunos son totalmente exitosos.

● Patricia creó programas de estudio para la Universidad Vasco de Quiroga, en Morelia Michoacán, donde dio clases por dos años. Patricia escribió y publicó su primer libro **“Los Tres Poderes”**, en inglés y en español, (www.LosTresPoderes.com - www.TheThreePowers.com) en menos de un año, para ayudar a los niños y padres de familia a amarse a ellos mismos y a combatir el bullying o acoso.

● Patricia ha trabajado con **grupos de mujeres por los últimos tres años -especialmente en el área de ventas directas en red - ayudándolas a ser felices, lograr sus metas y crear un negocio exitoso.** En el año 2012 Patricia creó su primer programa dirigido especialmente a las mujeres en ventas directas en red el cual ha sido muy bien acogido y exitoso, y donde aun hay muchos retos por cumplir, como el crear la UNIVERSIDAD en las ventas directas en red.

● Patricia es una soñadora empedernida y le apasiona ponerse retos y metas muy grandes, y es por eso que hoy está encabezando este movimiento a nivel mundial de **“Yo Soy Abundancia”** porque sabe perfectamente que los seres humanos estamos diseñados para ser felices, abundantes y crear milagros todos los días; y ella cree en ti totalmente, como cree en ella misma. Así que tu hora de desempolvar tu potencial y crear milagros ha llegado...

CONTENIDO

Prólogo

Introducción

Módulo 1 - Yo Soy Abundancia

Mi Autenticidad - Simplicidad y Posibilidad

Yo Soy un Líder

Abundancia y Pobreza

El Vortex

¿Qué es una Creencia?

Mi Percepción = Mi Realidad

El Poder de mi Fe

¿Qué es un hábito?

Mi Comportamiento

Módulo 2 - Mi Identidad

¿Quién Soy Yo Realmente?

Donde Estoy y a Donde Quiero Ir

Mi Responsabilidad

Mi Autoestima

10 Pasos Para Crear Relaciones Sanas y Duraderas

Módulo 3 - El Universo y Mi Energía

La Ley de la Atracción

La Ley de Dar y Recibir

Mi Enfoque

La Ley de la Atracción es Alineación

El Poder de Mis Palabras

Alineación Vibratoria

Maneras Fáciles de Cambiar mi Energía

Módulo 4 - Mi Cerebro y Mis Dos Mentes

Libera Tu Mente y Tu Felicidad

Claves para Tener una Vida Plena y Feliz

Mi Cerebro y Mis Dos Mentes

El Factor Crítico

Mi Resistencia

Niveles o Estados de la Mente

Estar Consciente en Mi Vida - Consciencia

Meditación Intencional

Módulo 5 - Como Programar Mi Mente Subconsciente

Hechos, Circunstancias, Razones, Excusas y Problemas

El Poder de Definir lo que Quiero Realmente

Como Crear Metas Poderosas

Formas de Programar la Mente Subconsciente

El Poder de Mis Emociones

Pasos para Programar la Mente

Programas de Audición Nocturnos - NAP's

Módulo 6 - Como Manifestar lo que Deseo

El Poder de Mi Imaginación y el Deseo

La Intención y La Acción

Pirámide de la Abundancia

Regla 20/20/20

La Fórmula de la Abundancia

Trifecta de Transformación

10 Reglas de Vida para Ser Feliz Siempre

Módulo 7 - 7 Técnicas para Sanarme y Crear una Vida Maravillosa

Vive Tus Afirmaciones Positivas

El Poder de mi Gratitud

Visualización Creativa y Pizarrón de Visiones

Sesión de Amor - Cuerpo, Mente y Alma en Conexión

Tapping Meridiano

Ho'oponopono

Mueve tu Cuerpo y Conéctate con el Universo

PRÓLOGO

Patricia Anaya fue una niña rebelde que vivió su infancia y adolescencia en un pequeño pueblo en Michoacán México.

Soy la segunda de siete hermanos -3 hombres y 4 mujeres- de una familia acomodada económicamente, donde no hubo carencias materiales. Mi rebeldía empezó cuando mis papás me comenzaron a prohibir juntarme con los amigos de mi hermano el mayor. Mis primeros siete años los había pasado pegada a mi hermano y jugando con sus amigos y que de repente me prohibieran andar con ellos me hizo rebelarme y empezar a darme cuenta que todo lo que los adultos creían o hacían, no era lo correcto o lo mejor (para mí). El juntarme y jugar con hombres donde yo era la única niña, no tenía nada de malo ni me hacía daño, pero para la sociedad las niñas no deberían jugar con niños cuando empiezan a crecer.

Desde entonces empecé a defender lo que pensaba y quería, y puedo decir orgullosamente que gracias a esa rebeldía, ahora soy la persona que soy. El vivir en un pequeño pueblo tiene sus ventajas y desventajas. Existen tantas creencias y reglas sociales erróneas que limitan a la población, principalmente a los jóvenes que quieren hacer algo diferente a lo que la mayoría de la gente hace. En mi caso, agradezco con todo mi corazón a mis papás por su integridad y que dentro de todo, supieron respetar mis ideas y apoyarme en mis decisiones, aunque éstas muchas veces no iban de acuerdo a lo que ellos pensarían o creían.

Desde que tengo uso de razón, siempre he hecho lo que he querido en mi vida. Para mi bien o para mi mal, nunca he creído lo que la gente dice ni he culpado a nadie de lo que me ha pasado. Viví muchas situaciones en las que iba totalmente en contra de lo que la mayoría de la gente en mi pueblo creía y siempre defendí lo que creí que era mejor para mí. Aún me emociona y me divierte el hacer cosas diferentes a los demás y el ponerme retos que parecen imposibles de lograr.

La mayoría de las personas se la pasan echándole la culpa a alguien más por las cosas que pasan en su vida, yo jamás tuve esa oportunidad (ni me interesó tomarla) porque siempre he hecho lo que he querido, aún en contra de lo que pensaban mis papás o mi familia, y ahí, si que no había a quién echarle la culpa cuando las cosas no me salían bien. Eso me hizo ser una persona responsable y darme cuenta que yo era la única que podía hacer mi vida buena o mala, ser feliz o infeliz.

Te cuento esto porque yo no tengo esa historia de sufrimiento que tienen la mayoría de los motivadores, conferencistas, coaches o personas famosas. Mi

vida ha sido una experiencia maravillosa, con sus eventos felices y otros no tan buenos, pero al final de cuentas, decisiones que yo misma he tomado -desde niña- simplemente como parte de mi crecimiento y mi paso por esta vida. Mi incredulidad en lo que los demás creen, y mi curiosidad por aprender y entender como funciona el ser humano me ha llevado por caminos sorprendentes de búsqueda de la verdad. Pero no la verdad del mundo, sino mi verdad. Mi búsqueda ha sido interna, en mi misma, usando todas las herramientas que he encontrado a mi paso. En mis caminos de aprendizaje no está seguir ideologías, corrientes o creencias determinadas, así que no me he pasado tiempo en el Tíbet, o en el medio Oriente, o con gente conocida en el campo de la motivación tratando de aprender otros sistemas de vida. Estudio todo y no creo nada, hasta comprobar que me sirve. Mi rebeldía no me permite seguir alguna ideología en especial -y lo mejor es que me gusta ser como soy porque hasta ahora me ha dado muy buenos resultados.

Sé que para muchos esto suena a ignorancia o prepotencia, y yo no te puedo decir qué es. Al final de cuentas tu percepción es solamente tuya y yo no estoy aquí para cambiarla. A través de los años yo he aprendido a tomar lo que me sirve y me hace crecer como persona, y a desechar lo que no me sirve o me hace daño. Por supuesto que para saber eso, estoy abierta a educarme y tratar cosas diferentes cada día, pero siempre siendo fiel a mi naturaleza y valores.

Por supuesto que si yo quisiera contarte mi vida en una tragedia, tengo mucho material para hacerlo y te puedo hacer hasta llorar, pero ese no es mi objetivo. **Mi propósito con este programa es compartir la información que yo he aprendido en mi vida, principalmente durante los últimos diez años y que tú decidas si te sirve o no.** Dentro de ese propósito está el que te quites toda esa basura que te estorba y que no te deja brillar con luz propia. Que retomes tu originalidad y autenticidad para que te des cuenta de todo el poder que tienes como ser humano y crear la vida que deseas y te mereces. Que actives el filtro que tienes integrado para decidir por ti mismo lo que te sirve de lo que no te sirve.

El día que nació mi hija Daniela, 7 de marzo (3) a las 7:03 de la mañana - después de horas de agonía y desesperación escuchando la voz de los doctores que decían que mi hija podría perder la vida al nacer por haber pasado más de cuatro días sin agua en mi panza (negligencia médica + mis problemas emocionales = realidad que yo creé), y que sentía como se me iba mi propia vida en el esfuerzo por que mi hija respirara y naciera bien, me prometí a mi misma y a mi hija que no perdería ni un día más siendo infeliz o viviendo una vida que no me correspondía por el simple hecho de complacer a los demás y guardar las apariencias. Que mi hija haya nacido completamente sana fue algo totalmente inexplicable para los doctores, y para mí es totalmente un milagro. Una nueva oportunidad y un mensaje claro que Dios me envió para hacer algo grande con

mi vida. Ese es el hecho que cambió mi vida y que me hizo retomar mi autenticidad y originalidad. Me tomó algunos años retomar el camino y aprender a crear mi vida como yo la quiero, pero te puedo decir que los últimos diez años han sido los más maravillosos de mi vida al lado de mi hija, que es una niña -casi adolescente- totalmente sana y feliz.

El descubrir que la misión de cada ser humano es ser feliz y compartir esa felicidad con las personas que lo rodean me ha ayudado a retomar mis verdaderos talentos y habilidades. Mi verdadera pasión es enseñar a las personas a descubrir su poder y crear esa vida que desean y merecen, lo cual se ha convertido en mi misión de vida. Hoy estoy completamente comprometida y apasionada con ayudarte a recuperar tu autenticidad para que crees una vida maravillosa para ti y tu familia.

El salir de la mediocridad (y pobreza) en que vive más del 95% de la población mundial toma mucho más esfuerzo que salir del hoyo. El ser normal y tener una vida igual que la mayoría de la gente es un total desperdicio de nuestros poderes naturales como seres humanos. La mediocridad es lo que te mantiene encadenado a esa vida que no deseas y que te hace daño. Este no es un programa para la gente que ya tocó fondo o que necesita ayuda profesional urgentemente. **"Yo Soy Abundancia" es un programa diseñado para la gente "normal" que se ha dado cuenta que hay algo en sus vidas que no le gusta o que no marcha bien y lo quiere cambiar.**

No tienes que ser totalmente infeliz o estar condenado a muerte para darte cuenta que tu vida puede ser mejor y que tú fuiste diseñado para crear una vida maravillosa y ser COMPLETAMENTE feliz. Tú has sido diseñado para crear milagros todos los días, si no los estás creando es que algo anda mal en tí. Y si no lo crees, tan solo ve lo que pasa dentro de tu cuerpo, donde todos tus órganos, arterias, nervios y músculos están totalmente coordinados por el cerebro y el corazón ¿Necesitas una explicación científica para darte cuenta de eso? Estoy segura que con eso te puedes dar cuenta que Tú eres el milagro más grande de la naturaleza y que por lo tanto estás dotado con el mayor de los poderes para hacer milagros todos los días.

¿Qué estás esperando para salir de tu mediocridad y CREAR esa vida que tanto deseas y mereces?

Cuando un bebé nace, todo mundo es feliz. Los papás y la familia esperan nueve meses preparando todo para su nacimiento. Por supuesto que ya tienen listo el nombre perfecto para él o ella y los nuevos papás se la pasan imaginando a todas horas como será el nuevo bebe y todas la felicidad que traerá a la familia. Eso es lo que pasa comúnmente cuando un bebé va a nacer, pero ¿estamos

realmente preparados para darle al nuevo bebé una vida llena de amor y felicidad?

Vivimos en una sociedad llena de patrones de conducta, reglas y leyes que la mayoría de las veces solo sirven para hacernos sufrir y ser infelices. Se supone que vivimos en un mundo libre donde cada quien puede pensar, ser y hacer lo que quiera. Pero la realidad es que **vivimos en un mundo condicionado e influenciado por los demás**. La mayoría de los seres humanos hacemos o creemos lo que las personas a su alrededor hacen. Creemos lo que la familia, amigos y medio ambiente nos han enseñado. Todo lo que sabemos lo hemos aprendido de nuestro medio ambiente. Y eso es lo mismo que enseñaremos al nuevo bebé.

Cada bebé es un libro nuevo y abierto listo para escribir (programar) en él, y los primeros que escriben son los papás y la familia. La mente del recién nacido está lista y deseosa por aprender todo lo que hay a su alrededor. Cada segundo, la gente alrededor del bebé está escribiendo nueva información en la mente del bebé, lo que más tarde se convertirá en su sistema de creencias y hábitos que decidirán su vida.

Nosotros hemos creado nuestras creencias y hábitos de la misma manera, tomadas de las personas que nos rodearon desde que nacimos, especialmente durante los primeros seis años. Aprendimos lo que se supone que es bueno y malo para nosotros, como comportarnos en la sociedad, que creer y que no creer, y todas las reglas impuestas por la sociedad. Todo ha sido dicho y escrito, no hay más que aprender, solo practicar lo que nos han enseñado. Nosotros no escogimos nuestro nombre, a nuestra familia, a nuestra raza, lenguaje, ni nada de lo que nos identifica. Solo éramos unos niños y nuestra responsabilidad era obedecer a nuestros papás y a los adultos a nuestro alrededor (familia, amigos, maestros, líderes religiosos...). Cuando nos comportábamos bien éramos premiados, pero si nos portábamos mal éramos castigados.

Aprendimos a tener miedo a ser castigados es por eso que actuamos y nos comportábamos para complacer a los demás. Aprendimos a tener la vida que la sociedad decidió para nosotros. A muy temprana edad nos olvidamos de vivir nuestra propia vida y perdimos nuestra autenticidad. Hemos creado nuestras creencias basadas en el miedo a ser castigados o no ser aceptados por nuestra familia y sociedad. Aquí es donde nuestro sufrimiento e infelicidad empieza. Hay una pequeña voz dentro de ti susurrándote **"tu no eres feliz, necesitas hacer algo para cambiar y ser feliz"**, pero tu ignoras esa voz lo más que puedes, no la escuchas ni le haces caso. Casi todos los seres humanos hemos desarrollado un sistema de creencias lo bastante fuerte que soporta todo lo que nos hace sufrir y el simple hecho de pensar en cambiar nos aterroriza. **Todos los días hay una batalla interna entre las cosas que queremos ser, hacer y**

tener, y lo que debemos ser, hacer y tener como parte de una sociedad condicionada.

Es verdad que nosotros no escogimos las creencias que aprendimos cuando éramos niños, pero **la buena noticia es que las podemos cambiar y tener la vida que deseamos.** Nosotros, como seres humanos, tenemos la habilidad de crear nuestro propio sistema de creencias. Tenemos la capacidad de evadir todos los mensajes externos y crear nuestros propios pensamientos, creencias, sentimientos y emociones. Siempre es mejor crear tu propia vida que solamente seguir tus viejas creencias o patrones de conducta que no te sirven.

Todos los seres humanos tienen la libertad de crear su propia vida. **Libertad es la habilidad de crear tus propios pensamientos y emociones, y actuar siempre a tu favor.** No necesitas aceptar todas las cosas que la sociedad u otras personas te tratan de imponer. Las personas que saben cómo pensar y decidir por ellos mismos son realmente libres e independientes. Son personas positivas y saben que creer y que no creer. Saben la diferencia entre lo que les sirve y no le sirve para crear la vida que desean y merecen. Las personas con libertad saben separar la basura de lo valioso. Pero sobre todo, hacen el tiempo para saber que es lo que quieren en la vida y enfocarse en CREAR y VIVIR la vida que desean y merecen.

¿Estás listo para ser una persona libre e independiente y crear la vida que deseas y mereces?

¡Bienvenido al NUEVO y ORIGINAL Tú...Bienvenido a Yo Soy Abundancia!



Patricia Anaya

INTRODUCCIÓN

Antes que nada quiero darte las gracias por haber tomado la decisión de transformar tu vida y ser parte importante de este movimiento de consciencia mundial para sanar la energía y retomar el camino de la simplicidad y la posibilidad.

Este programa está basado en siete principios universales y es vital comprenderlos para que todo fluya y te sea mucho más fácil poner este programa en práctica.

1. Tú eres un CREADOR por naturaleza y estás creando tu vida las 24 horas del día siete días a la semana. Es tu responsabilidad hacerla grandiosa. Tú eres el único responsable de lo que pasa en tu vida y por lo tanto el único que tiene el poder de cambiarla y mejorarla. Todo lo que crees es lo que creas.

CREER = CREAR = TU REALIDAD

Si tu realidad se parece a la de las personas que te rodean, es simplemente por que tú así lo has aceptado y creído, pero tú tienes el poder de cambiarla en el momento que lo decidas y te comprometas con ello.

2. Todo en el UNIVERSO es ENERGIA y la energía no se crea ni se destruye solamente se transforma. Tú y todo lo que te rodea es energía. Si quieres cambiar la forma (material) de las cosas, simplemente cambia la información en la energía. Tú emites energía las 24 horas del día por medio de tus palabras, pensamientos, emociones y acciones. La energía que tú depositas en el universo es el mismo tipo de energía que el universo te regresa. Tú la pones por medio de vibraciones y el universo te la regresa siguiendo la información que tú impregnaste en ella, en oportunidades, soluciones, o cosas materializadas.

El universo siempre dice que sí, todo depende de la información que tu pongas en la energía que le envías diariamente. En esta ley no hay lugar para las equivocaciones, el universo nunca se equivoca, **lo que obtienes (tu realidad) es la respuesta a lo que tú envías.** Si quieres cambiar tus resultados, cambia la información en tu energía, es decir cambia tus palabras, pensamientos, emociones y acciones.

3. Tú eres ÚNICO y ORIGINAL y estás dotado con todos los talentos y habilidades para crear la vida que deseas y mereces. Tú eres auténtico, no hay nadie como tú en el mundo, y entonces, ¿por qué te pareces tanto a los demás? La sociedad en que vives no te ha dejado practicar y experimentar tus propios talentos, al contrario, te ha hecho a su imagen y semejanza. La mayoría de los seres humanos desperdician su vida tratando de parecerse a los demás y encajar en la sociedad. En base a esto terminas siendo "alguien" en esta vida, cuando en realidad estás diseñado para ser "Tú MISMO" y tener una vida grandiosa.

Aún -a la edad que tengas- sigues conservando tus verdaderos talentos y habilidades y nunca es tarde para practicarlos y experimentarlos. En el momento que los reconozcas y los pongas en práctica tu autenticidad se manifestará y tu vida se transformará por completo.

4. La ABUNDANCIA y la FELICIDAD son tu estado natural. La abundancia y la felicidad son estados del ser y son tus estados naturales. La abundancia es la habilidad de igualar tus vibraciones o energía con lo que quieres. Abundancia es fluir y estar en armonía con el universo, y esa es tu naturaleza cuando naces, estás en completa armonía con el universo. La felicidad es sentirte bien y es la base de tu abundancia. No necesitas aprender a ser feliz, porque ese es tu estado natural. Lo que sucede es que tú vas dejando de practicar tu felicidad y tu abundancia porque no encajan en la sociedad en que vives.

Los primeros años de tu vida tú dependes de las personas que te rodean y ellos son los que decidieron que tu felicidad y tu abundancia no te sirven. No porque ellos quieran hacerlo, sino porque eso es lo que a ellos les enseñaron. Ahora ya puedes tomar tu vida en tus manos y dirigirla como tú quieras. Es tiempo de retomar tu abundancia y tu felicidad, practicarlas y experimentarlas en tu vida diaria.

5. La SIMPLICIDAD y la POSIBILIDAD son tus cualidades originales. Todo es sencillo y posible en tu naturaleza. Al igual que tu abundancia y la felicidad, la simplicidad y la posibilidad han quedado olvidadas en tu vida por la sociedad en que vivimos. Cuando retomas tu originalidad y autenticidad, todo es simple y posible porque estás creando tu propia realidad. En la sociedad (el mundo real) todo es complicado y difícil porque todos estamos compitiendo contra todos siguiendo los mismos caminos, los cuales ya están completamente saturados. Ya no hay espacio para más. Mientras que en el universo todo es infinito e ilimitado y tiene todo lo que deseas y te pertenece, pero sólo te puedes dar cuenta cuando estás en tu estado natural de abundancia y felicidad.

Todo es simple y posible cuando retomas tu autenticidad y estás conectado contigo mismo y tu fuente creadora (Dios y el Universo). Empieza a descubrir tu autenticidad y te quedarás sorprendido de lo simple y posible que es tener la vida que tú deseas y mereces.

6. Tu PODER es infinito y desconocido. Los seres humanos estamos diseñados con un sistema tan complejo y perfecto, que hasta ahora nadie ha podido descubrir en su totalidad el poder de creación que tenemos. No es necesario saber con exactitud las cosas, lo único que necesitas hacer es descubrir tu propio poder y experimentarlo. Tu poder se basa en la confianza y en tu responsabilidad. La confianza es el resultado de una relación basada en el amor incondicional, y esa relación es contigo mismo. El conocerte más a fondo te ayuda a conectarte contigo mismo y así poder experimentar una relación de amor incondicional con tu ser interior y tu fuente creadora.

De la confianza en tí mismo nace la responsabilidad para usar tu poder creativo a tu favor y no en tu contra. Tú eres responsable de todo lo que pasa en tu vida, de lo que tienes y no tienes. Si no tienes lo que quieres y tienes lo que no quieres, es que estás usando tu poder de creación en tu contra. Tú creas tu propia realidad y para crear la realidad que deseas es

vital saber usar tu poder creativo a tu favor. **Tú eres tan poderoso que tienes la misma capacidad para construir que para destruir, tú decides lo que haces con tu poder.**

7. La información sola no es poder, el poder está en PRACTICAR la información. La información siempre está disponible cuando tú la buscas. Tú tienes acceso a lo que tú quieras en el universo, y es tu responsabilidad que la información correcta llegue a tus manos. Pero la información sola no va a hacer los cambios, el verdadero poder de la información es ponerla en práctica para así darte cuenta si es la información correcta o lo que estás buscando.

En la actualidad hay demasiada información en nuestro medio ambiente, donde la mayoría es errónea porque va en contra de nuestros deseos de crear una vida maravillosa y ser felices. **Si no estás consciente y sabes filtrar esa información entre la que te sirve** (va a favor de lo que quieres) **y no te sirve** (va en contra de tus deseos) **la posibilidad de retomar tu autenticidad y naturaleza, y por ende tener una vida grandiosa, cada día estará más lejana.**

Es posible que muchos de los conceptos en este programa suenen tan simples y posibles que no vayan de acuerdo con lo que tú crees o piensas. Te hago la invitación desde el fondo de mi corazón de que te des la oportunidad de practicarlos y experimentarlos en tu vida, y entonces decidir si te sirven o no. Tú has sido moldeado (y limitado) por la sociedad en la que vives y es posible que creas que el tener una vida hermosa y ser feliz es muy difícil, y quiero decirte que sí lo es mientras sigas creyendo eso y no te des la oportunidad de practicar un camino diferente. Yo te puedo asegurar que es más difícil y complicado seguir creyendo lo que la sociedad te ha enseñado y viviendo una vida que no te gusta, que empezar a retomar tu autenticidad y crear la vida que deseas y mereces.

Partiendo de estos siete principios universales tú puedes crear la vida que deseas y mereces, no importa la edad que tengas o las circunstancias por las que estás pasando en este momento. Lo único que necesitas hacer es darte la oportunidad de retomar tu naturaleza y empezar a poner en práctica tus verdaderos talentos y habilidades. Tú eres lo más importante de este mundo (tu mundo) y está en tu naturaleza (dentro de tí) todo lo que necesitas para ser feliz y tener una vida maravillosa. **El mundo está esperando por tu felicidad y éste es el mejor momento para empezar a practicarla.**

¡Hoy es el día perfecto para empezar a crear la vida que deseas y mereces!

MÓDULO 1

**YO SOY
ABUNDANCIA**

1. MI AUTENTICIDAD - SIMPLICIDAD Y POSIBILIDAD

Dice un viejo cuento sufí que cuando un niño está en el seno de su madre tiene todo el conocimiento del mundo.

Sabe cuántas estrellas hay en el firmamento, cuántas gotas hay en el mar y cuántos granos de arena en el desierto. Conoce los misterios del cielo y las estrellas, y conoce hasta la última letra de la Torah (La Ley de Moisés, documento más importante de la religión judía). No hay misterio sobre la faz de la tierra que desconozca, ni misterio en el cielo o el mar que no pueda resolver. Pero cuando está a punto de nacer, su ángel de la guarda baja del cielo y colocando un dedo sobre sus labios sella todo su conocimiento dentro de él, y le susurra una sola palabra.

"Aprende. Aprende a reconocer y a EXPERIMENTAR tus talentos y habilidades"

Todo ser humano cuando nace, nace con todos los talentos y habilidades para crear una vida maravillosa, pero conforme va creciendo, su entorno familiar y social lo va moldeando a imagen y semejanza de las personas que lo rodean y va perdiendo su forma y brillo original.

La familia, la escuela y nuestro entorno nos enseñan a ser como los demás para encajar en la sociedad. En la época en que vivimos nos da miedo ser diferentes porque se nos ha hecho una necesidad buscar la aprobación de los demás, especialmente de aquellas personas que amamos. Al buscar la aprobación del grupo social en el que vivimos nos hace olvidarnos de nuestra autenticidad, de nuestros talentos y habilidades para empezar a vivir la vida de otros. Desde niños empezamos a vivir la vida que nuestros papas quieren que vivamos. La mayoría de las veces inconscientemente porque las creencias y los patrones de conducta son heredados, cuando nos damos cuenta, ya hemos creado una vida igual que la de papa y mama, o bien la vida que predomina en la comunidad donde vivo.

Las familias y las escuelas tienen la misión de EDUCAR. Educar significa sacar lo mejor de cada persona. Desafortunadamente esa misión se ha olvidado y ahora de lo que se trata es de olvidarnos de nuestro verdadero potencial y de ser igual que los demás.

Tú eres único y estas habilitado para crear y tener una vida grandiosa. No viniste a este mundo a ser normal y vivir una vida mediocre. No hay tal cosa como "normal". **¿Quién es normal?** Yo no quiero ser normal, **normal significa mediocre**, regular, estándar, ordinario, común, usual. Yo quiero ser auténtica, genuina, verdadera, real, original. Yo quiero ser genuina y expresar mi autenticidad. Quiero ser fiel a mis valores. Quiero ser real y honesta conmigo misma. Quiero ser original y crear mi propia marca personal. Quiero que la gente me ame porque soy auténtica y no solo me acepte porque soy uno más de ellos. **¿No prefieres ser auténtico que ser normal?**

Cuando a Miguel Ángel le preguntaron que si como había hecho de un pedazo de mármol desperdiciado una obra tan hermosa y perfecta como el David, el contesto: "Yo nunca vi un

pedazo de mármol, yo vi al DAVID desde el principio. Yo solamente le quite lo que le sobraba y le estorbaba; lo que no lo dejaba brillar y apreciar su hermosa figura".

Eso es lo que te corresponde hacer a ti, quitarte todo lo que te estorba y no te deja brillar con luz propia. Todo eso que te impide sacar tu verdadera autenticidad y poner en práctica los valores, talentos y habilidades para CREAR la vida que te mereces. Toda la basura que la sociedad se ha encargado de poner en ti y que poco a poco te ha moldeado a su gusto. Este es el momento de empezar a retomar tu verdadera naturaleza, donde las cosas son simples y posibles. Retomar tu verdadero YO y dejar ir todo lo que no te sirve, creencias y hábitos limitantes, paradigmas, conceptos e ideas erróneos, experiencias que no te pertenecen y cualquier otra cosa que te limita para sacar tu verdadero potencial.

Los seres humanos estamos diseñados con un diseño complejo tan perfecto que funciona tan bien cuando nacemos que todo es simple y posible. **Nuestra naturaleza es la simplicidad y la posibilidad**, pero conforme vamos creciendo todo empieza a fallar por que el sistema (sociedad) en el que vivimos es un mundo lleno de problemas y situaciones difíciles. El sufrir es parte de la vida diaria y nuestro sistema de simplicidad no encaja en la sociedad, por lo que es necesario aprender a luchar y a sufrir para adaptarnos al mundo y sobrevivir. No vivimos realmente solo sobrevivimos.

Tú eres un CREADOR por naturaleza y tienes todo el potencial para CREAR la vida que te mereces y deseas. Ser abundante es tu naturaleza. En tu naturaleza todo es simple y posible. Los Seres humanos creamos de adentro hacia fuera - no a la inversa - y estamos creando las 24 horas del día. Hoy es el día perfecto para retomar tu autenticidad y empezar a CREAR la vida que te mereces y deseas.

Todos los seres humanos son genios. Pero si tú juzgas a un pez por su habilidad para trepar a un árbol, él vivirá toda su vida creyendo que es un estúpido. -Albert Einstein

Esta cita te está diciendo que TÚ eres un genio. ¿Crees eso? ¿Te sientes como un genio o te sientes como un estúpido? ¿Cómo te sientes la mayoría de las veces, como un genio o como una persona estúpida?

Cómo tú te sientas, como un genio o un estúpido, depende de cómo te juzgues a ti mismo. Si te juzgas basándote en tus limitaciones y tus fracasos, creerás que eres un estúpido; pero si te juzgas por tus habilidades y talentos, y las cosas que haces bien, creerás que eres un genio. Tus juicios dependen de los programas (creencias) que tengas guardados en tu mente (subconsciente), esos programas que las personas a tu alrededor se encargaron de programar a través de los años. Debito a todo esto tú (nosotros) eres un producto de cómo la gente te ha juzgado a través de los años.

Todos somos genios porque todos tenemos talentos y habilidades; desafortunadamente la mayoría de la gente en el mundo pasa su vida haciendo cosas que no les gustan. No practican sus propias habilidades y talentos porque quieren encajar en la multitud llamada sociedad, así que solo están siguiendo patrones de comportamiento. La mayoría de nosotros

no conocemos nuestras habilidades y talentos porque no hemos tenido la oportunidad de descubrirlos y practicarlos. Solo hacemos lo que los demás nos han dicho que está bien o lo que se supone es lo mejor para nosotros. Vivimos en una sociedad de "modelos" donde si queremos ser "exitosos" tenemos que seguir a otros y hacer lo que ellos hacen, aun cuando eso no nos hace felices. Aprendemos a compararnos con los demás desde que somos niños.

Tan pronto como empezamos a compararnos con los demás perdemos nuestra autenticidad. Empezamos a ser juzgados sobre lo que hacen los demás, y no sobre nuestras propias habilidades y talentos. Si un niño no es bueno en matemáticas y otro niño en su clase es bueno en eso, las personas a su alrededor empiezan a juzgarlo (etiquetarlo) como el niño tonto, y él empieza a creer eso. No importa si el niño tiene un talento diferente como dibujar o bailar. Él puede ser un genio como ilustrador o bailarín, pero nadie se da cuenta de eso porque en las escuelas, matemáticas es más importante que dibujar. Ese niño crecerá pensando que es un tonto o un fracasado porque ha sido juzgado en base a los talentos y habilidades de los demás y no en sus propios talentos y habilidades.

Tal vez eso te pasó a ti y por eso la mayoría de las veces te sientes como un tonto o un fracasado. Has sido juzgado en base a los talentos y habilidades equivocadas. Quizá no conozcas tus propios talentos y habilidades porque no has tenido la oportunidad de descubrirlos, pero ahora, ¡tú sabes que eres un GENIO, solo necesitas descubrir tus habilidades y talentos! Empieza a juzgarte y a etiquetarte como un genio y haz lo que realmente amas hacer. **Dale permiso a tu autenticidad de brillar.** ¡No te des miedo, todo es práctica en esta vida! Práctica, práctica y más práctica.

En algún libro leí que la palabra "Genius" (genio en inglés) quiere decir "a geni in us" lo que significa "un mago en nosotros". Yo creo en lo que me conviene y me hace bien, y por supuesto que me conviene creer que yo soy un mago y que puedo crear lo que yo quiera cuando yo quiera ¿crees que te conviene creer eso?, lo único que tienes que hacer es EXPERIMENTARLO, o mejor dicho, poner a trabajar a tu favor a ese genio que tienes dentro.

Cuando empiezas a vivir la vida como un genio, todo a tu alrededor empieza a cambiar y entonces, tú eres capaz de ver en los demás el genio escondido en ellos. Tú tienes el poder de crear la vida que quieras, tienes un genio dentro de ti, solo necesitas dejarlo salir y ser auténtico. No des permiso a los demás de juzgarte como un fracasado, basados en las habilidades y talentos equivocados. **¡Empieza a practicar tus propias habilidades y talentos y vive la vida como la estrella que eres, como un Genio!**

2. YO SOY UN LÍDER

Tú naciste para ser un líder. Todos los seres humanos nacimos para ser líderes y transformar vidas a nuestro alrededor. No importa quien seas, de donde vengas o lo que hagas, tu eres un modelo a seguir para alguien a tu alrededor. Tú vives en una sociedad y estás rodeado de gente todo el tiempo. La gente a tu alrededor te esta viendo y aprendiendo de ti a todas horas, especialmente los niños.

Tu naciste para ser un líder no importa si tu quieres o no ser líder, para bien o para mal, tu eres un líder, especialmente si tienes hijos. Tu puedes decidir que tipo de líder quieres ser, bueno o malo, pero lo que usualmente decide que tipo de líder eres son tus programas que tienes grabados en tu subconsciente y que controlan tu vida automáticamente. Sí, las creencias y hábitos que has aprendido de tus padres, familia y personas a tu alrededor desde que eras niño, deciden que tipo de persona eres y la vida que tienes. Si tu no estas alerta y consciente de todos esos programas tú eres un líder por default, **tú eres un producto de tu medio ambiente y de la sociedad.**

Quizás hasta ahora tú has sido un producto de tu medio ambiente y de la sociedad en que vives, pero ya es hora de retomar el camino y crear la vida que te mereces y deseas. Como ser humano y líder tu tienes la responsabilidad de ser tu mejor versión de ti mismo y ser un buen modelo a seguir para las personas a tu alrededor. No se trata de los demás, se trata de ti mismo, de tu vida. Todo lo que tú das al Universo se te regresa mucho más fuerte. Tú podrías decir, "esta es mi vida y yo puedo vivirla como me da la gana" y eso es verdad, pero tu no estas solo, tú eres una parte muy importante del Universo y de la sociedad en que vives. Tú eres un co-creador y estas creando tu propia vida y al mismo tiempo estas siendo parte de la vida de otras personas. Tu eres responsable por todo lo que tu tienes en tu vida y eso incluye una responsabilidad compartida de las vidas de las personas a tu alrededor y en el mundo entero.

Esto no quiere decir que necesitas hacer lo que los demás hacen, o vivir la vida para complacer a los demás, o preocuparte y sentirte culpable por la vida de otras personas. Esto significa que tú tienes la responsabilidad de crear una vida GRANDIOSA y ser FELIZ porque tú eres un líder, un modelo a seguir para las personas que te rodean. Es tu vida y tú puedes vivirla como tú quieras porque tú eres único y autentico. Desafortunadamente el ser único y autentico son cualidades que raramente usamos los seres humanos. A veces pensamos que somos únicos cuando somos rebeldes pero solamente estamos siguiendo ideologías de otras personas que no son aceptadas en nuestra familia o comunidad. El ser único y diferente no tiene nada que ver con ser aberrante o libertino.

Como ser humano tú eres un líder, un maestro y un educador al mismo tiempo. Como líder tú inspiras e instruyes a las personas que te rodean. Como maestro tu trabajo consiste en hacer fácil lo difícil y lo imposible posible. Como educador te toca sacar lo mejor de cada persona y ayudarlos a usar sus talentos y habilidades para brillar con luz propia. Recuerda que educar significa sacar lo mejor de cada persona, empezando por sacar lo mejor de ti. Poner en práctica todo ese potencial que tienes ahí dormido y desperdiciado y que esta esperando ser experimentado.

Un verdadero líder, maestro y educador nunca trata de cambiar a las personas directamente. Un buen líder nunca critica, juzga, asume ni compara a las personas. Un buen líder nunca trata de imponerles cosas a los demás. Un buen líder siempre esta abierto a aprender de cualquier persona y sabe como sacar lo mejor de cada una de ellas. **Como ser humano tú tienes la responsabilidad de ser el MEJOR ser humano, tu mejor versión de ti mismo, y el mejor líder que tú puedes ser, y así CREAR la mejor vida para ti y para todas las personas a tu alrededor.** Ser el mejor no es comparado con los demás, sino contigo mismo.

Es hora de preguntarte a ti mismo, ¿Qué estás haciendo como ser humano, como líder y como educador? ¿Qué estas haciendo como padre? ¿Qué estas haciendo como hija, hijo, hermana, hermano? ¿Qué estas haciendo como amigo, socio o compañero? ¿Qué estas haciendo como tío, tía, primo, prima, cuñado, cuñada? ¿Qué estas haciendo como maestro, jefe, director, presidente, diputado o cualquier cargo social o político? ¿Qué estas haciendo como la parte mas importante de esta sociedad, mundo y universo?

Es tiempo de retomar el camino y empezar a hacer cambios en tu vida y ser el CAMBIO que tú quiere ver en el mundo. Es tiempo de ser ese EXTRAORDINARIO y MARAVILLOSO ser humano que tienes dentro de ti. Es tiempo de brillar con luz propia y así poder ver la luz de los demás. Es tiempo de ser tu mismo, ser autentico y ser un líder con poder de cambiar tu vida y la vida de los que te rodean.

3. ABUNDANCIA Y POBREZA

"La abundancia no es algo que adquirimos; es algo que sintonizamos." - Dr. Wayne Dyer

¿Qué es la abundancia? La abundancia es un estado del ser. La abundancia es el estado en el cual sientes que tienes todo lo que quieres. Es un sentimiento activo, una emoción. La abundancia está en tu humor vibratorio, la abundancia está en tus emociones diarias. La abundancia es parte de tu integridad y está en tu mente, cuerpo y espíritu. La abundancia no es una cuenta en dólares o cosas materiales como mucha gente piensa.

¿Qué es la pobreza? La pobreza también es un estado del ser. Pobreza es el estado de carecer de lo que quieres. Pobreza es el estado de resistencia para tener lo que quieres. Es un sentimiento activo, una emoción. La pobreza está en tu humor vibratorio, la pobreza está en tus emociones diarias. La pobreza es parte de tu integridad y está en tu mente, cuerpo y espíritu. La pobreza no es la ausencia de dinero en tu cuenta bancaria o cosas materiales como mucha gente piensa.

Si, la abundancia y la pobreza son estados del ser. Ser es la conexión armoniosa de espíritu, mente y cuerpo. Ser es estar presente, estar conectado con tu YO interno (pensamientos y emociones) y el Universo (ser superior). Ser es estar presente 100% en cada momento de tu vida. Ser es experimentar y vivir cada momento de tu vida. Ser es estar conectado con tu NATURALEZA, con tus valores, talentos y habilidades que aun no has puesto en práctica.

Mi propia definición de abundancia es:

ABUNDANCIA: Habilidad de **igualar** tu estado de ánimo (energía-vibraciones) con tus deseos y metas. La habilidad de crear y sintonizar el estado de ánimo que quieres. La habilidad de tener lo que quieres cuando lo quieres.

Ser Abundante es tu naturaleza, es tu PODER natural. Tú eres ABUNDANTE por naturaleza, pero debido a toda la basura, (llámese basura a todo lo que no te sirve, creencias y hábitos limitantes, paradigmas, conceptos e ideas erróneas, experiencias que no te pertenecen...y todo lo que te limita) que has adquirido desde que naciste, lo que practicas y experimentas casi todos los días es la pobreza. Tu entorno familiar y social ha bloqueado tu abundancia, haciéndote creer que la abundancia es algo material que se encuentra en tu mundo exterior.

La abundancia y la pobreza están dentro de ti y en la misma escala, tú decides que practicar y experimentar cada día. Pero si no estas alerta y no sabes que la abundancia es tu naturaleza y esta dentro de ti, los que deciden que experimentas en tu vida son los programas que has grabado en tu mente (subconsciente) desde que naciste.

-La Gráfica de la Abundancia

Me encanta simplificar las cosas y hacerlas fáciles para que todo mundo las entienda y las pueda poner en práctica. En los últimos años he estudiado el comportamiento del ser humano, especialmente como manifestamos lo que tenemos, y estudiando y practicando la abundancia me dio como resultado La Gráfica de la Abundancia. Mi mente suele trabajar en fórmulas y gráficas la mayoría del tiempo. Yo creo que esta es la mejor manera de comprender y explicar las cosas.

Esta es mi Gráfica de la Abundancia o los pasos para EXPERIMENTAR la abundancia en tu vida.

Necesitar | Querer | Desear | Tener | Experimentar

Necesitar (energía negativa). Todo empieza con la necesidad. Todos los seres humanos tenemos necesidades y algunas de ellas es vital cubrirlas para sobrevivir. Hay diferentes necesidades. Abraham Maslow creía que los seres humanos estaban motivados por la urgencia de satisfacer necesidades, desde las necesidades de supervivencia hasta las de autorrealización. Maslow usó los términos de necesidades **Fisiológicas** para definir las necesidades primordiales como las de respirar, comida, agua, etc. necesidades de **Seguridad** al sentido de vivir en una sociedad justa, de empleo, de salud, familiar, etc. necesidades de **afiliación y amor**, a la habilidad de dar y recibir amor, amistad, afecto e intimidad sexual. Necesidades de **Reconocimiento** a la habilidad de auto respetarse y ganar el respeto de los demás, a la autoestima, confianza y éxito. Y por último, necesidades de **Autorrealización** o habilidad para desarrollar destrezas, satisfacer y expresar el propio potencial. Cuando tú reconoces que tienes una necesidad, eso hace que actúes y busques los recursos para satisfacer esa necesidad. Por lo que los seres humanos iniciamos el proceso de la abundancia con una necesidad.

Querer (energía negativa). El querer es el estado donde tú te das cuenta de que necesitas algo y que no lo tienes (o por lo menos no lo ves). Querer significa la falta o deficiencia de algo, es por eso que querer tiene energía negativa. Cuando tú dices "Yo quiero dinero" tú estás afirmando y aceptando que no tienes dinero por eso lo quieres. Querer es un paso muy importante en el proceso de la abundancia porque te das cuenta de que tú no tienes lo que quieres o necesitas y estás en el proceso de obtenerlo. Hay que tener mucho cuidado en este paso porque es donde la mayoría de las personas se quedan estancadas y nunca llega a tener lo que dicen que quieren.

Desear (energía positiva). Querer es solo saber lo que quieres y desear es el propósito de tener lo que quieres. El desear es el centro del proceso de la abundancia. Desear es querer algo con todas tus fuerzas, es querer desde el fondo de tu corazón. Cuando tú tienes un deseo empiezas a sentir dentro de ti que te mereces lo que quieres. Desde tu deseo, tú puedes empezar a crear pasión por tener lo que quieres y empiezas a buscar razones para apoyar tu deseo. Este es el paso donde te convences a ti mismo de lo que quieres y los sentimientos se convierten en emociones las cuales te hacen actuar para manifestar lo que quieres. El deseo alinea tus emociones con lo que quieres. El deseo te ayuda a crear el

estado de ánimo o la energía que se iguala a lo que quieres para manifestarlo materialmente.

Tener (energía positiva). Gracias a tu deseo y estado vibracional, ya tienes lo que quieres, tu abundancia se ha manifestado. Tener significa poseer, disponer o mantener. En este paso reconoces que ya tienes lo que quieres. Tu eres un creador y creas de adentro hacia afuera. Tú tienes todo dentro de ti, es tu decisión y responsabilidad si tú creas fortalezas o debilidades con lo que tienes. Tú tienes todos los talentos y habilidades para manifestar tus sueños, metas y deseos, solamente necesitas ponerlos en práctica para descubrir tu abundancia y el gran potencial que tienes por naturaleza.

Experimentar (energía positiva). Experimentar significa probar, sentir o vivir. Experimentar significa poner en práctica, tratar, usarlo y VIVIR con abundancia cada día de tu vida. Tener es un verbo pasivo, mientras que EXPERIMENTAR es un verbo ACTIVO. Tu tienes la abundancia dentro de ti, lo único que necesitas es practicarla cada día para manifestar todo lo que quieres y deseas. Sin este último paso, experimentar, el ciclo de la abundancia está incompleto y por lo tanto tus deseos no se manifestarán.

Si quieres tener dinero, el proceso de la abundancia empieza con la **necesidad** de tener dinero para cubrir tus necesidades básicas. Tan pronto como cubras tus necesidades básicas tú **querrás** más dinero para comprar más cosas o cubrir tus necesidades de seguridad, pero te das cuenta de que tú no tienes ese dinero. Entonces empiezas a crear y alimentar fuertes sentimientos positivos acerca del dinero y **deseas** tenerlo. Gracias a tu deseo esos sentimientos se convierten en emociones las cuales te ayudan a creer y a convencerte a ti mismo que tú te mereces ese dinero. De esta manera tú creas el estado de ánimo que se alinea a tu deseo y manifiestas el dinero. Ya **tienes** el dinero que deseas, pero aun necesitas practicar tu abundancia y actuar como si ya tuvieras ese dinero, para así poder materializarlo. Cuando tu **experimentas** tu abundancia y vives una vida como una persona con abundancia (dinero), tu empiezas a crear tu realidad con dinero, de adentro hacia fuera.

La mayoría de las personas empieza el proceso de la abundancia, pero se quedan estancados en el paso de necesitar o querer. El paso del deseo es el punto crítico ya que un deseo grande crea emociones y las emociones son las que determinan la energía que tú pones en el universo. Si eres capaz de crear y desarrollar emociones positivas y poderosas acerca de tener lo que quieres tener; si te enamoras de lo que quieres es mucho mas fácil alcanzar los pasos de tener y experimentar y entonces manifestar (materializar) lo que quieres.

Recuerda que la abundancia y la pobreza están en la misma escala y dentro de ti. Tú decides cual de ellas quieres practicar y experimentar cada día. Tú has sido creado para tener abundancia en tu vida y es tu responsabilidad crearla y experimentarla. No te quedes estancado en el estado de necesitar o querer. Tú puedes manifestar todo lo que deseas y crear la vida que te mereces y deseas. Practica el desear, el tener y experimentar y disfruta los beneficios de tu ABUNDANCIA.

Otro concepto que he aprendido y que lo relaciono con la abundancia es, el vortex. Para mi la mejor manera de aprender es divirtiéndome con todo, y yo he hecho del vortex un concepto muy divertido por lo que creo que puede servirte a ti también.

“Cuando estoy en el vortex me siento satisfecha. Cuando estoy en el vortex me siento bien. Cuando estoy en el vortex me siento lista para más. Cuando estoy en el vortex puedo hacer cualquier cosa. Cuando estoy en el vortex me siento deseosa. Cuando estoy en el vortex me amo a mi misma... Se siente, como poder, se siente, como claridad, se siente, como amor, se siente como solución...” -Esther Hicks

¿Qué es el vortex (vórtice)? El vortex (para mi) es el lugar mágico donde tenemos acceso y recibimos todo lo que queremos, o mejor dicho lo que nos pertenece. El universo es ilimitado y tiene todo lo que queremos. ¿Haz escuchado la frase de **"nadie le quita nada a nadie"** o la frase de **"lo que es tuyo es tuyo"**? eso es totalmente verdad, ya que el universo es ilimitado y tiene todo lo que quieres y te pertenece.

El vortex es como tu cuenta en el banco del universo, donde se encuentra todo lo que tu quieres. Cada vez que pasa por tu mente un deseo automáticamente lo que tu quieres se deposita en tu cuenta del universo y esta disponible y listo para que tu lo tomes y lo experimentes. La clave o llave para sacar eso que quieres del vortex, es estar en el estado de abundancia, es decir que tus emociones (energía o vibraciones) se igualen con lo que tú quieres. Si tu no te sientes bien o feliz, no hay manera de experimentar lo que quieres.

Abraham y Esther Hicks hablan del vortex en uno de sus libros, "The Vortex" y dicen:

“Cuando pides algo, todo lo que es necesario para el cumplimiento de esto que has pedido está siendo llamado por el vortex. El vortex es el ‘lugar vibracional’ (depósito) donde tú has acumulado todas las cosas que has pedido desde que naciste. Nadie tiene acceso ahí, solo tú. Nadie puede entrar y tomar tus cosas. Necesitas estar en el vortex para tener todas las cosas que quieres. Cuando estás en el vortex estás en ese remolino mágico donde todas las cosas están trabajando para ti”.

Quiero simplificar esto y decir que el "vortex" –para mi- es sólo otra palabra para describir la **felicidad**.

La felicidad es un estado mental – Vortex es una estado emocional (natural) de ser.

Vortex es el estado de ánimo cuando sientes felicidad, éxito, amor, solución, gratitud, poder y todas las cosas buenas de la vida. Cuando ves el lado positivo y sientes que tienes el poder de atraer todo lo que quieres a tu vida.

Sentirte bien = Felicidad = Abundancia = Vortex

Los Hicks dicen que el estado natural del ser humano es estar en el vortex. Sólo necesitas observar a un niño para confirmar esto. Los niños siempre están felices y muestran sus emociones. Ellos no tienen sentimientos negativos (van en contra de tus deseos). Nosotros hemos aprendido todos los sentimientos negativos a través de los años. Las emociones negativas son un indicador de que NO estás en el vortex.

¿Cómo entrar al vortex y tomar lo que quieres? Trae pensamientos positivos a tu mente, siente todas las buenas emociones. Visualiza tu vida feliz y vive la vida como si eso estuviera pasando en este momento. Busca cosas para apreciar todos los días, cosas que te hagan sentir bien; tócalas, disfrútalas, vívelas, da permiso a tus emociones para fluir y siempre espera cosas buenas por venir.

La mejor manera de crear el estado de abundancia o vortex es divirtiéndote con todo lo que haces, pero lo más importante es desprogramando toda esa basura que has acumulado en tu mente a través de los años y programar nuevos programas que vayan de acuerdo con la vida que quieres vivir y mereces.

Cuando estás en el vortex puedes tener una maravillosa relación con tu pareja y tu familia, puedes tener el trabajo de tus sueños, puedes vivir la vida que deseas, puedes tener todo lo que quieres y ser feliz. **Estar en el vortex es estar listo emocionalmente para atraer lo que quieres y recibirlo. Estar en el vortex es experimentar tu abundancia.**

4. ¿QUÉ ES UNA CREENCIA?

"Si yo tengo la creencia de que puedo hacerlo, seguramente he de adquirir la capacidad para hacerlo si al principio no la tenía." -Mahatma Gandhi

Los seres humanos somos producto de la sociedad en la que vivimos. Más del 95% de la población mundial esta viviendo una vida que no le corresponde, es decir esta viviendo la vida que el medio ambiente (sociedad) le ha impuesto. El otro 5% ya ha despertado y se ha dado cuenta de su autenticidad y el poder que tienen para crear la vida que desean y merecen. Es decir se han hecho responsables de su vida y crean cada día la vida que desean y merecen.

Claro que es más fácil ser parte del 95% que del 5%, y eso también nos lo han enseñado las personas que han formado parte de nuestras vidas por medio de lo que dicen y hacen. Desde que nacemos empezamos a aprender lo que nuestros padres y familiares hacen y dicen. Mas tarde aprendemos de las personas de nuestra comunidad, la escuela, la iglesia y cualquier otra persona que forma parte de nuestra vida. Poco a poco vamos perdiendo nuestra autenticidad y nos vamos moldeando a imagen y semejanza de las personas que nos rodean.

A través de los años tu sistema operativo (mente) se va llenando de programas impuestos por las personas que viven y que interactúan contigo, y por supuesto estos programas van haciendo que te olvides del gran poder que tienes (tu autenticidad) y que no tuviste oportunidad de poner en práctica. Tu naturaleza y autenticidad de cuando eras niño salía a relucir pero no iba de acuerdo a la ideología o programas de los adultos; cada vez que las querías poner en práctica (tu naturaleza y autenticidad) causaban conflictos entre tú y las personas adultas por lo que preferiste esconderlas para encajar en la familia y sociedad, y así cubrir tus necesidades de seguridad y afecto.

Ahora de adulto ya te has olvidado de tu autenticidad por que tu mente (sistema operativo) esta lleno con los programas de otras personas, de la gente que te rodea. Es muy posible que ya ni recuerdes que cuando eras niño todo era simple y posible, por lo que siempre te salías con la tuya. Es muy posible que ahora no te des cuenta de que estas diseñado para cosas grandiosas, mucho mas grandes de lo que te puedes imaginar, porque hasta eso, has perdido tu imaginación. Hasta se te ha olvidado que querías ser un Súper Héroe de niño, porque eso es lo que eres un Súper Héroe, que desafortunadamente perdió sus poderes en el transcurso de su niñez por el simple echo de haber llegado a una sociedad llena de limitaciones, dificultades, problemas y reglas que no sirven para nada.

Nuestra mente (sistema operativo) está condicionada para ver el mundo de una manera específica dependiendo de nuestras experiencias pasadas: creencias.

Todos esos programas que has adquirido y grabado en tu mente (subconsciente) a través de los años se llaman creencias y son las que deciden lo que tienes y no tienes en tu vida.

Creencia: Es un pensamiento que te repites una y otra vez hasta que lo aceptas como tu verdad. El 99% de tus creencias no son tuyas, son de las personas que están o han estado

presentes en tu vida a través de los años y que tú las has aceptado como tuyas. Si, el 99% o más de tus creencias no son tuyas, son de las personas que te rodean. Tu decidiste (inconscientemente) no practicar tu grandeza y dejar tus verdaderos talentos y habilidades sin usar porque no se igualaban a las de los demás, y para encajar en la familia y sociedad, decidiste no practicar tu autenticidad y en cambio practicar las creencias de los demás para ser aceptado.

Si tu vida no es como tú la deseas o no eres feliz, es porque la mayoría de tus programas o creencias están limitando tu verdadero potencial, a estas se les llama creencias limitantes.

-Creencias limitantes: son programas que te limitan, no te sirven o van en contra de tus sueños, deseos y metas. Estas creencias comúnmente no las podemos detectar porque la mayoría de la gente a nuestro alrededor las cree y por lo tanto se nos hace "normal" que las creamos y pensemos que no nos afectan. A una creencia popular o que cree mucha gente se le llama **paradigma** y de estas la mayoría son creencias limitantes.

Los **Paradigmas** son creencias POPULARES heredadas a través de la familia y sociedad.

Hemos crecido pensando que necesitamos trabajar duro para tener lo que queremos, que no podemos tener mucho dinero, que el dinero cambia a la gente, que no somos buenos en esto o en aquello, que la vida no es fácil, que necesitamos sufrir o pagar un precio por algo, y muchos paradigmas más. Y cuando alguien nos dice que podemos tener todo lo que queramos, que podemos tener una vida maravillosa, que sí podemos ser felices, solamente pensamos: "¡ese está loco!" y solo lo ignoramos. Quizás queremos creer pero nuestras creencias limitantes bloquean todo lo bueno que llega a nosotros, porque **las creencias son automáticas**, es decir no nos damos cuenta que las tenemos o que nos afectan.

Siempre he sido rebelde y no me gusta creer lo que la gente dice nada más por que si, no importa quien lo diga. Y en los últimos años estudiando el comportamiento humano me he dado cuenta de que **no hay creencias buenas ni malas, es me sirven o no me sirven.** Cada persona es diferente y única, por lo que a una le puede servir, a la otra no. Cada persona tiene diferentes valores, habilidades y talentos y sus creencias deben ir de acuerdo a experimentar TODO su potencial y crear una vida maravillosa. El compromiso y responsabilidad de todo ser humano es ser la mejor versión de el mismo, practicar su autenticidad y experimentar todo su potencial para crear una vida hermosa; y de esta manera evolucionar como ser humano y expandir su felicidad en su entorno y comunidad, y en el mundo entero.

Tú eres la única persona que puede evaluar si tus creencias te sirven o no te sirven. Tú eres el creador de tu vida y por lo tanto es el momento de retomar tu responsabilidad y tu vida en tus manos. Tu eres un creador y estas creando tu vida (y la de los demás a tu alrededor) las 24 horas al día, siete días a la semana. ¿Qué estas creando el día de hoy? **Crear es igual a crear.** Todo empieza por una frase o pensamiento que te repites o repite alguien más una y otra vez hasta que tú lo aceptas y se convierte en tu verdad. En el momento en que tu decides que eso es verdad, automáticamente se convierte en parte de tu REALIDAD.

CREER = CREAR TU REALIDAD

Tu realidad empieza con tus creencias. Todo lo que tú crees es tu realidad. Si crees que no tienes dinero, esa es tu realidad. Si crees que nadie te quiere, esa es tu realidad, nadie te quiere, empezando por ti mismo. Si crees que la vida es difícil, tu vida es difícil. Si crees que hay que sufrir para ser exitoso, espera sufrir toda la vida. Lo que tú crees es lo que determina tu vida porque es lo que crea tu realidad.

Y como ya sabes que creer es igual a crear tu realidad, tú como ser humano tienes la capacidad de creer solamente lo que te conviene y te ayuda a crecer como ser humano. ¿Qué necesidad tienes de creer algo que no te beneficia o que te limita o te hace daño? ¿Por que tienes que creer en algo que va en contra de tus deseos o que te hace daño solamente porque lo dice tu mamá, tu papá o alguien importante para ti o con un alto rango social, religioso o político? El NO creer en algo que te limita, perjudica, daña o va en contra de tus deseos no le hace daño a nadie, al contrario, a ti te beneficia grandemente porque no estás siendo parte de un problema más en el mundo.

Hoy es día perfecto para empezar a descubrir todas esas creencias que te limitan a crecer y a sacar todo ese potencial que tienes dormido. Hoy es día perfecto para empezar a cambiar esas creencias limitantes por creencias que vayan de acuerdo y apoyen la vida que te mereces y deseas. Hoy es día perfecto para poner en práctica el filtro que te ayuda a decidir que creer y que no creer, y empezar a crear una vida maravillosa para ti, tu familia y tu comunidad.

5. MI PERCEPCIÓN = MI REALIDAD

"No hay verdad absoluta. Solo existe tu percepción." -Gustave Flaubert

Me gusta creer que la vida es fácil. He tenido esa creencia desde que era niña ya que lo aprendí de mi papá por medio de su ejemplo. El nunca se quejaba ni hablaba de lo difícil que era la vida y siempre esperaba lo mejor. Cuando mi papá era un niño no tenía dinero, él solamente tenía grandes sueños; sueños que poco a poco fue haciendo realidad. **iMi papá es mi héroe!** Cuando yo escucho decir que la vida es difícil yo no lo creo, porque para mi la vida es fácil.

La percepción es el proceso mediante el cual recibes e interpretas información que proviene del medio ambiente o de ti mismo. Esta información es recibida por medio de los cinco sentidos: La vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato. En otras palabras, la percepción es el medio mediante el cual entendemos e interpretamos el mundo, nuestro mundo. **Tú percibes el mundo de cierta manera dependiendo tus creencias, conceptos, ideas y experiencias.** Esos programas que tú has almacenado en tu mente subconsciente son los responsables de cómo tú percibes la realidad, tu realidad.

Bruce Lipton dice en sus enseñanzas, "La percepción controla el comportamiento. La percepción controla tus genes. La percepción re-escibe los genes. La percepción re-escibe el comportamiento". Esto significa que nosotros podemos cambiar (re-escribir) nuestros genes (DNA) mediante nuestra percepción (creencias). Necesitamos empezar a entender y enfocarnos en las señales y mensajes que recibimos de nuestro medio ambiente si queremos cambiar nuestros genes. Podemos cambiar nuestra vida si cambiamos nuestras creencias. Desafortunadamente la mayoría de nosotros re-escribimos nuestros genes con una percepción negativa casi todos los días. Nuestras antenas reciben más señales negativas porque la información que recibimos "igual" esos programas grabados en nuestro subconsciente. **Nuestras creencias son como un imán que atrae más de lo mismo.** Si nuestras creencias son limitantes y negativas atraemos más de eso y aumentan nuestros problemas. Si nuestras creencias son positivas y están alineadas con nuestros deseos atraemos más de lo mismo y hacemos realidad nuestros sueños. Podemos estar rodeados de información positiva y tener buenas oportunidades enfrente de nosotros, pero nuestras creencias limitantes nos bloquean.

Si estás preocupado porque alguien de tu familia tiene (o ha tenido) cáncer u otra enfermedad mortal y piensas que tú también podrías tenerla, no hay razón para que sigas preocupado porque la enfermedad no está en los genes, la enfermedad está en tu medio ambiente (familia y amigos), y hasta que tú lo crees y lo aceptas como tu verdad la enfermedad se "programa" en tus genes. **Tus creencias te pueden sanar o matar.** Tus creencias determinan tu realidad biológica y de comportamiento. Tú puedes re-escribir (cambiar) tus genes programando nueva información. Tú creas tu vida y solo tú eres responsable de escribir la información que tú quieres en tu DNA (genes).

No crees lo que ves, ves lo que crees. Esto es totalmente cierto, ya que tú percibes las cosas dependiendo de tus creencias y experiencias pasadas. Todo a tu alrededor es una total

mentira o total verdad, dependiendo como tu lo percibes. Tu interpretas el mundo exterior diferente a los demás, porque nadie mas tiene grabados los mismos programas que tu. Puede ser que haya creencias o experiencias parecidas a los de los demás, pero no iguales. De ahí viene que no hay bueno ni malo absoluto. Lo que para ti puede ser bueno, para otros puede no serlo. Es por eso que a veces uno dice una cosa a alguien y la otra personas lo mal interpreta. No es que lo mal interprete realmente es que el o ella toman las palabras dependiendo de los programas que tiene grabado en su mente (subconsciente) y esos programas son diferentes a los que yo tengo.

Las creencias son solamente la conclusión de algo. Tú haces tus propias conclusiones en base a la información externa (percibida por tus cinco sentidos) interpretada por tus creencias, pensamientos, conceptos, ideas, recuerdos y experiencias. **Tu percepción es un filtro entre tú y la "realidad"**. Tú percibes las cosas dependiendo de la información y experiencias que tú has almacenado (creencias y sentimientos) las cuales crean tu PROPIA realidad. La percepción varía de persona a persona. Personas diferentes perciben diferentes cosas de una misma situación. La gente le da un significado diferente a las cosas dependiendo sus propias creencias.

MIS CREENCIAS = MI PERCEPCIÓN = MI REALIDAD

Estoy segura de que has escuchado esta cita, de Wayne Dyer, **"Cuando cambias la forma de ver las cosas, las cosas que ves cambian"**. ¿Entiendes el significado de esas palabras? Estamos muy acostumbrados a leer y escuchar frases motivacionales, pero la mayoría de las veces no las entendemos, por lo tanto no sabemos como aplicarlas en nuestra vida diaria. El significado real de esta cita es que **tú puedes elegir qué "percibir" de las cosas, gente y eventos que te rodean**. Tú puedes cambiar la forma en que ves o percibes las cosas, ¿Cómo? Cambiando el enfoque (percepción); enfocándote en encontrar el lado bueno de todo. Todo tiene dos lados, **¿Qué lado quieres ver?**

Lo que tú ves (tienes) no depende de las cosas, personas o eventos, depende solamente de ti. No crees lo que ves, ves lo que crees en base a tus creencias, conceptos, ideas, experiencias y recuerdos.

Cambia tus creencias y la manera de percibir tu medio ambiente (incluyendo las personas) y tu vida cambiará. La vida es hermosa y tiene cosas maravillosas para ti, pero tú solamente ves lo que puedes percibir dependiendo de tus creencias. ¿Cuál es tu percepción de ti mismo? ¿Cuál es tu percepción de tu situación actual? ¿Cuál es tu percepción acerca de tu vida? ¿Cómo percibes tu abundancia?

6. EL PODER DE MI FE

Siempre me había preguntado ¿qué es la fe? Mi familia me enseñó que la fe es creer en algo que no puedes ver, como creer en Dios o el Universo. No puedes tocarlo o verlo pero puedes sentirlo dentro de ti. Pero como dijo Mahatma Gandhi,

La fe no es algo para entender, es una forma de ser -**Mahatma Gandhi**

Estas son algunas definiciones de Fe:

En general, la Fe es la Creencia en algo sin necesidad de que haya sido confirmado por la experiencia o la razón, o demostrado por la ciencia.

Fe es la seguridad de que, aún en circunstancias inciertas, todo se desenvolverá como debe ser y para tu beneficio.

Fe es una creencia que no está basada en pruebas. -*Dictionary.com*

Fe es la ausencia de resistencia aun cuando no hay evidencia física presente. La evidencia real es la forma en que tú sientes. -*Abraham Hicks*

FE es SABER sin ninguna duda que lo que sea que tú desees ya es tuyo.

Mi propia definición:

Fe es el poder MÁGICO que todos los seres humanos tienen dentro para hacer sus sueños realidad y HACER milagros.

Fe es algo que tú y yo aplicamos a nuestra vida todos los días. Tener fe en "algo o alguien" es una necesidad para todos. Ponemos nuestra fe en Dios, en el Universo, en una entidad divina, en nosotros mismos, en nuestros amigos, en nuestra familia, y algunas veces necesitamos poner nuestra fe en extraños. Cuando nos montamos en un avión, nosotros no conocemos al piloto ni a su tripulación, pero tenemos fe en que ellos son personas responsables y saben cómo hacer su trabajo, así que estaremos sanos y salvos.

Fe es darte permiso de soñar, de imaginar, de amar, de lograr, de estar seguro que estarás bien aún en los tiempos más difíciles. Cuando tienes fe todo se ve fácil y nada es imposible.

Este pasaje de la Biblia dice todo acerca de la fe, Mateo 17:20: *"En verdad os digo, si tuvieras fe tan pequeña como un grano de mostaza, podrías decirle a esta montaña, 'muévete de aquí para allá' y lo haría. Nada sería imposible para ti".*

Podemos aplicar esto en nuestras vidas diariamente (aún si no crees en la Biblia). La montaña no es realmente una montaña, puede ser cualquier obstáculo o problema que tengas en tu vida –deudas, enfermedades, soledad, adicciones u otros. Si crees que tú mereces SOLO cosas buenas, tendrás la seguridad que ellas llegarán tan pronto tú tengas fe.

Orar es la mejor forma para enriquecer tu fe. Cada quien tiene su propia forma de orar. Puedes orar en voz alta, en silencio, cantando, meditando, bailando, siguiendo una oración o sólo hablando contigo mismo. Cuando oras estás hablando con Dios, con el Universo o con una entidad divina. Es el mejor tiempo para pedir todas las cosas buenas que quieres y para agradecer todas las cosas que tienes ahora y por las que están por venir.

Si enfocas tu fe en traer a tu vida lo que quieres, tú sabes que lo conseguirás. Si tú dices que tienes fe pero tienes dudas, no te estás sintiendo bien – y tener fe es sentirse bien.

Tener fe es saber y sentir que ya tienes todo lo que quieres. Entonces, ¿Qué te impide sanar tu cuerpo, tener esa hermosa casa, una hermosa relación sentimental, el trabajo (empresa) de tus sueños y esa vida maravillosa que deseas?

¡La fe HACE milagros en tu vida! Tú estás diseñado para crear milagros diariamente y esto se logra solamente retomando tu autenticidad.

Yo realmente creo que hay algo más poderoso que el poder de la mente y es el poder de la FE. Para mí la fe es el poder MAGICO que todos los seres humanos tenemos dentro para hacer realidad nuestros sueños y para HACER milagros. Si no crees que mereces lo que deseas no lo conseguirás, sin importar lo que hagas al respecto.

Las personas que asisten a mis talleres siempre me hacen ésta pregunta: **¿Cómo puedo aumentar mi fe?**

Esa pregunta tiene una respuesta muy sencilla. Para mí, la mejor forma (no estoy segura si es la única) de aumentar mi fe es **mejorando mi relación con la persona o "cosa" con la que quiero aumentar mi fe.** Si quiero aumentar la fe en mí misma –la cual, para mí, es la fe más importante- necesito mejorar la relación conmigo misma. Mientras más conozco y aprendo sobre mí misma y estoy más presente en mi vida, más grande es mi fe en mí. Si quiero aumentar mi fe en Dios, necesito acercarme y conocer más a Dios y mejorar mi relación con Él. Necesito saber más sobre Dios y cómo conectarme con "Él". En mi opinión, si aumento mi fe en mí misma, incremento mi fe en Dios, porque yo soy una creación de "Él" y Él me ha hecho perfecta y poderosa.

El conocimiento es poder, pero solo si pones en práctica esa información. Puedes saber cómo incrementar tu fe en ti mismo, pero si no te tomas el tiempo para estar contigo mismo y saber más sobre ti, tu fe nunca aumentará. No creerás en ti porque no sabes lo que realmente quieres y lo poderoso que eres. Tú eres un creador y creas cosas desde adentro hacia afuera, pero si tu no crees que mereces solo cosas buenas, estás creando cosas inconscientemente y probablemente no sean las cosas que tú quieres.

La mente es muy ponderosa, pero no trabaja sola, trabaja junto con el corazón y con las emociones. Las emociones son más poderosas que los pensamientos y son responsables de la energía que mandas al Universo. La fe viene de tu corazón y es la fuente de las emociones poderosas, así como del amor incondicional, la pasión, el perdón y la gratitud.

La fe es una necesidad para tener una vida feliz. Una vida sin fe no es vida. **Si no tienes fe, no estás viviendo realmente.** Recuerda que la fe es darte permiso para soñar, imaginar, amar, lograr, estar seguro de que estarás bien aun en los peores momentos. Cuando tienes fe todo se ve más fácil y nada es imposible.

La fe se practica todos los días, no es nada más de boca o palabras. **La fe es acción.** La fe esta expresada en tus estados de ánimo y ellos dicen que tu estarás bien sin importar las circunstancias en las que te encuentres. En el momento en que te empiezas a preocupar, frustrar, lamentar o quejar por alguna situación en tu vida, es señal de que has perdido tu fe y necesitas retomarla. Necesitas conocer más de ti y de la situación, conectarte contigo mismo y con Dios. El estar bien en los buenos momentos y sentirte mal en los malos momentos no es tener fe. La fe se pone en práctica principalmente en los momentos difíciles y retos (problemas). **Tu fe es lo que hace el cambio de tu realidad y permite que lleguen los buenos momentos.** Fe son tus creencias en práctica.

Si quieres aumentar tu fe en ti, en Dios, en el Universo, en tu esposo o esposa, en tus hijos en cualquier otra cosa o persona, mejora tu relación con "ellos", conoce más sobre "ellos" y conéctate realmente con ello. Es tiempo de mejorar tu fe, es tiempo de tener una vida y confiar en ti y en tu mundo. **¿Qué estás esperando para incrementar tu fe?**

7. ¿QUÉ ES UN HÁBITO?

Ya hemos hablado de las creencias y el poder que tienen. Tus creencias crean tu realidad. Todo lo que crees es lo que esta creando tu realidad, y en el momento que crees algo, automáticamente se convierte en parte de tu realidad. Las circunstancias y los hechos no importan lo que importan son tus creencias, porque tus creencias crean hábitos y tus hábitos crean tu comportamiento.

¿Has escuchado la frase que dice: "**Tus creencias no te hacen una mejor persona, tu comportamiento sí**"? Yo la he visto varias veces en las redes sociales, y a la gente le gusta y esta de acuerdo con ella. Yo creo que lo que dice es verdad porque lo que la gente puede ver en ti son tus acciones, las creencias están en tu mente (mente subconsciente) y ni tú puedes verlas, al menos que estés consciente. Y el 99% de las personas no está consciente, están viviendo automáticamente o por default.

Lo que digo (escribo) cuando veo esa frase es: Cada acción (hábito) que haces viene de una creencia, entonces tus creencias realmente te hacen una mejor (o peor) persona. No ayudarías a una viejita a cruzar la calle si no pensarás que ella merece que la ayudes. No darías dinero a una organización de beneficencia si no creyeras en lo que están haciendo. **Cada acción que haces (o que no haces) viene de una creencia (pensamiento) o programa grabado en tu mente subconsciente.**

CREENCIA --> HÁBITO -- > COMPORTAMIENTO

Las creencias crean hábitos, los hábitos crean comportamientos y tu comportamiento controla tu vida. Cuando repites una acción una y otra vez, creas un hábito. **Tus acciones son el resultado de tus creencias.** Una creencia es un pensamiento que repites una y otra vez hasta aceptarlo como tu (propia) verdad. Tus creencias son programas que has ido grabando en tu mente subconsciente a través de los años desde que naciste.

Un hábito es una acción que repites una y otra vez hasta que lo haces automáticamente o irracionalmente. Los hábitos son acciones que has grabado en tu mente (subconsciente) por medio de la repetición y las haces sin pensar. Los hábitos forman parte de tus rutinas. Hay hábitos que practicas en tu vida diaria, pero también hay hábitos semanales, mensuales o hasta anuales. Todos los hábitos son creados mediante una creencia. La creencia es el pensamiento y el hábito es la acción o manifestación física de la creencia.

Otra forma de actuar es cuando un pensamiento (creencia) o sentimiento es provocado por algo en tu entorno y se convierte en una emoción. Las emociones son sentimientos activos que te hacen actuar. Es decir, que algo en tu entorno activa (provoca) los programas (creencias y experiencias) que tienes guardado en tu mente y eso es lo que te hace actuar o hacer algo. Como puedes ver, tus creencias realmente te hacen ser una mejor o peor persona, porque ellas crean hábitos. Tú eres lo que tú crees, pero tienes la libertad de elegir tus creencias, solo tienes que estar consciente, así que tú no eres tus creencias.

La próxima vez que te sorprendas haciendo algo, pregúntate **¿cuál es la creencia detrás de "éste" hábito (acción)?** Si es un mal hábito y encuentras la creencia detrás de él puedes trabajar en eso, cambiar primero la creencia y después reemplazar el hábito. Estoy segura de que no hubieras aprendido a manejar si no hubieras creído que manejar podría hacerte la vida más fácil o ayudarte de cualquier forma. Si creyeras que manejar te podría matar (y enfocarte en eso) nunca aprenderías a manejar. Los hábitos al igual que las creencias pueden ser buenos o malos (limitantes). Hay hábitos limitantes que no te sirven y van en contra de lo que quieres, y hay hábitos (buenos) que te sirven y van de acuerdo con lo que quieres.

Si no crees que cada acción viene de una creencia, encuentra una acción que hagas o un hábito que tengas y pregúntate por qué lo haces. Estoy segura que encontrarás la respuesta tú mismo y empezarás a creer que cada hábito viene de una creencia. No estoy tratando de convencerte, solo estoy tratando de convencerme a mi misma y hacerme la vida más fácil, y claro, iser una mejor persona!

Por ahora es importante que te familiarices con estos dos conceptos porque las creencias y los hábitos son los que determinan como vives tu vida y lo que tienes o no tienes. Por lo que hay que estar muy alertas de cuales son tus creencias y hábitos, los que te sirven y no te sirven, si quieres llegar a manifestar tu ABUNDANCIA.

8. MI COMPORTAMIENTO

Como ya lo mencione las creencias crean hábitos, los hábitos crean comportamientos y tu comportamiento controla tu vida. Tu puedes darle a tu vida la forma que sea empezando por cambiar tus creencias y hábitos, dando como resultado un cambio en tu comportamiento y tu realidad.

CREENCIA --> HÁBITO -- > COMPORTAMIENTO = REALIDAD

Hace unos meses vi una foto en las redes sociales que llamó mi atención. Era una foto de un grupo de árboles con una forma muy rara. Parecía un bosque normal donde un grupo de árboles tenían el tronco torcido. La persona que puso esa foto hizo un comentario sobre las "maravillas" de la naturaleza, pero para mí, el primer pensamiento que vino a mi mente fue cómo la naturaleza es moldeada por su entorno.

En la foto se puede ver claramente que los árboles están menos torcidos mientras más lejos están del primero (el que empezó todo, yo creo). Yo soy muy analítica y me gusta observar el comportamiento de la naturaleza y de los humanos. Al observar me puedo dar cuenta que el comportamiento de los humanos sigue los mismos patrones que la naturaleza. Cuando hago caminatas en la montaña he visto que si un árbol está torcido o tiene una forma extraña, los árboles a su alrededor tienden a tener la misma forma, y lo mismo pasa con los humanos, tendemos a hacer lo mismo que la gente que nos rodea, la mayoría de las veces inconscientemente.

No se necesita ser muy inteligente para ver eso, desde que nacemos somos moldeados por nuestro entorno. Si quieres conocer más sobre ti, solo observa a tus cinco mejores amigos o a las cinco personas con que pasas el mayor tiempo y encontrarás muchas similitudes contigo. Si son personas exitosas, es muy posible que tú seas exitoso, si son pobres o conformistas, itú también! Si tienen una vida "torcida", es probable que tú también tengas – o pronto tendrás una vida torcida. Algunas veces lo que más "odiamos" en otras personas es una "cualidad" que nosotros tenemos también, por eso reaccionamos de esa manera (con odio o molestia). El medio ambiente y las personas que nos rodean son un reflejo o proyección de una parte de nosotros.

Algunas investigaciones dicen que los seres humanos tenemos un "sistema de imitación" particular en el cerebro. Según Answers.com la **imitación** es un comportamiento avanzado por el cual un individuo observa y repite las acciones de los demás. La imitación es una de las principales formas por medio de la cual los niños, y los adultos, aprenden hábitos normales. Entonces, para mí, significa que la imitación es solo una reacción normal de los seres humanos y la mayoría de las veces es irracional. El sistema de imitación se da también en la naturaleza (plantas y animales).

Cuando somos niños, no tenemos control de nuestras vidas, y cuando somos adultos, solo estamos "obedeciendo" las creencias que otras personas programaron en nuestra mente (subconsciente) y repitiendo patrones de conducta. Pero cuando somos adultos tenemos la libertad de tomar nuestras propias decisiones y tenemos la responsabilidad de hacer nuestra

vida grandiosa. Tú eres un creador y puedes crear lo que quieras. No puedes cambiar a otra persona, pero puedes cambiarte a ti mismo y cambiar tu entorno.

No dejes que la gente pesimista y negativa te robe tus sueños. No dejes que la gente te moldee a su conveniencia. No dejes que la gente torcida tuerza tu vida. Moldea tu vida exactamente como tú quieras. Tú tienes el poder de decidir qué "forma" quieres darle a tu vida. Tú tienes el poder de seleccionar las personas que te rodean. La única forma de hacer esto es estando consciente. Cuando estás consciente estás presente en tu vida y conectado con tu yo interno. Tú te conoces y puedes tomar las mejores decisiones para ti. Si no estás consciente no te darás cuentas lo que es bueno para ti, y continuarás actuando conforme a las creencias que las personas a tu alrededor han programado en tu mente y repitiendo el mismo comportamiento. **Tu vida toma la misma "forma" que las personas a tu alrededor.**

Analiza tu vida y la de tus cinco mejores amigos, ¿Qué ves? ¿Tienen la misma "forma"? Si no te gusta lo que ves, es tiempo de cambiar tu vida (no la de tus amigos). ¡HOY es el día para empezar a darle una nueva forma a tu vida y empezar a practicar tu autenticidad programando nuevas creencias que estén alineadas con tu ABUNDANCIA y creando hábitos que te lleven a manifestar todo lo que deseas y practicando comportamientos de una persona abundante y feliz, con una vida plena donde abunda el amor, la salud, el dinero, la felicidad y el éxito. Tu eres un SER único y autentico, y estas dotado con un potencial extraordinario que esta esperando ser experimentado para crear la vida que tu deseas y mereces. Es hora de despertar a ese gigante dormido. Es hora de EXPERIMENTAR tu abundancia a cada minuto de tu vida y hacer de tu existencia algo memorable para ti y toda la humanidad.

MÓDULO 2

MI

IDENTIDAD

1. ¿QUIÉN SOY YO REALMENTE?

¡Si quieres cambiar la fruta, necesitas cambiar las raíces!

¿Quién eres tú? Mi respuesta a ésta pregunta solía ser “Yo soy Patricia Anaya”. Ese es mi nombre, pero mi nombre realmente no es quién yo soy. Yo soy lo que yo creo sobre mí, no lo que los demás piensan sobre mí. Quizás la pregunta correcta es ¿qué crees sobre ti? o ¿quién crees (piensas) que eres?

La identidad es una creencia. Tu identidad es quien eres tú como individuo. Tú eres único y auténtico por lo que tienes tu propia marca personal. Tú tienes tus propios valores, talentos y habilidades. Sí, tú eres lo que tú crees sobre ti. Tú NO eres tus creencias porque tú tienes la habilidad de cambiar tus creencias. Desafortunadamente, más del 99% de tus creencias las has tomado de la gente que te rodea. Has creído lo que los demás dicen sobre ti y tú lo has aceptado como tu verdad.

YO SOY = mi identidad = Creencias propias

A través de los años vamos perdiendo nuestra identidad. Hemos escuchado todo lo que la gente que nos rodea dice sobre nosotros y lo hemos creído. En el momento en que aceptamos lo que otros dicen de nosotros, creamos una creencia y la guardamos en nuestro subconsciente. Una creencia es un pensamiento que repites una y otra vez hasta que la aceptas como tu verdad. Me gusta repetir esto porque tus creencias crean tu realidad y tu vida. Necesitas entender y practicar lo básico si quieres cambiar tu vida.

Tus circunstancias son creadas por cómo tú te defines a ti mismo. Tus circunstancias son solo el producto (resultado) de lo que crees sobre ti mismo. Aunque mucha gente está viviendo la misma situación que tú, tus circunstancias son diferentes dependiendo de tus creencias y experiencias (percepción). Tú creas tu propia realidad; tu realidad no es la misma que la realidad de los demás. Sí, hay paradigmas (creencias populares) que la mayoría de las personas creen, pero tú puedes decidir creerlo o no.

¡Si quieres cambiar la fruta, necesitas cambiar las raíces! Si quieres cambiar tus circunstancias o tu realidad, necesitas cambiar tus creencias. La forma de empezar es cambiando tus creencias sobre ti mismo.

Toma un lápiz y un cuaderno –ahora mismo, no después- y empieza a escribir lo que crees sobre ti. Haz dos listas, en la primera, escribe tus debilidades, desventajas o cosas que van en contra de tus deseos o sueños:

Yo soy flojo

Yo soy tímido

Yo estoy arruinado

Yo estoy enfermo

Yo soy tonto

En la segunda lista, escribe todos tus valores, cualidades y talentos (fortalezas):

Yo soy honesto
Yo soy disciplinado
Yo soy carismático
Yo soy alegre...

Cuando tengas las dos listas, cambia la primera lista (debilidades) a afirmaciones positivas (Usando el Yo, en presente y positivas. En el ultimo modulo del programa explicare como crear Afirmaciones Positivas que si funcionan)

Yo soy flojo	Yo soy muy activo y con energía
Yo soy tímido	Yo soy sociable y disfruto estar rodeado de gente
Yo estoy arruinado	Yo soy abundancia. Yo atraigo dinero fácilmente
Yo estoy enfermo	Yo estoy muy sano. Yo soy salud
Yo no soy inteligente	Yo soy inteligente y brillante

Empieza a practicar tus nuevas afirmaciones positivas (creencias). Cada vez que quieras decir tus viejas creencias (yo estoy en la ruina) replázalas con las nuevas creencias (Yo soy abundancia. Yo atraigo dinero fácilmente) Encuentra razones que sostengan tu nueva creencia y convéncete de que tu mereces ser lo que quieres ser. Pregúntate por qué mereces eso y tu mente encontrará razones.

Con la segunda lista (fortalezas), elige una cualidad que ames de ti o que quieras expandir:

"Yo elijo verme como una persona disciplinada y me amo y me acepto completamente".

"Yo me permito expandir mi alegría y ser una persona feliz todos los días".

También puedes jugar con tu primera lista, deja ir tu vieja creencia y expandir la nueva:

"Yo le doy permiso a mi flojera de abandonar mi cuerpo y elijo ser una persona activa y energética".

"Yo hago espacio para la abundancia en mi vida. El dinero es bienvenido en mi vida".

También puedes hacer un párrafo con nuevas creencias con alguna cualidad que quieras practicar en ti:

"Yo elijo ser inteligente. Yo elijo verme como una persona inteligente y me permito amarme y aceptarme completamente. Yo me siento y actúo como una persona inteligente todos los días. Yo me permito ser inteligente. Yo disfruto ser inteligente. Yo amo decirle a la gente que soy inteligente".

Tú puedes ser la persona que quieras ser. Esto es práctica y más práctica. Necesitas escribir tus nuevas creencias, repetirlas y practicarlas todos los días. Necesitas VIVIR tus nuevas creencias todos los días y hacerlas emocionantes y parte de tu realidad si quieres cambiar tu vida.

Cuando estés tratando de cambiar tus creencias sobre ti mismo, hazte éstas tres preguntas:
¿Que persona necesito ser para atraer lo que quiero y crear una vida maravillosa?
¿Cuáles son las habilidades y talentos que necesito practicar para conseguir lo que quiero? ¿Cuáles son mis excusas para no ser la persona que quiero o no tener lo que quiero?

Tus excusas son tus viejas creencias, lo que necesitas cambiar (la primera lista). Y la respuesta a las otras dos preguntas te ayudan a crear las nuevas creencias que se alineen con tus deseos y sueños (segunda lista). **Tú eres lo que tú crees, pero puedes cambiar tus creencias y retomar tu autenticidad porque tú lo tienes todo para crear una vida maravillosa. Tú eres un creador, ¿qué estás esperando para crear la vida que quieres crear?**

2. DÓNDE ESTOY Y A DÓNDE QUIERO IR

¡Tú Naciste para ser TÚ, no alguien más!

La Conciencia es la llave del proceso de abundancia y manifestación. Si no estás consciente es probable que nunca te des cuenta de que Tú eres un creador y que todo lo que tienes y no tienes lo has creado tú. Estar consciente es entender el significado de tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones. Ser auto-consciente significa tener la habilidad de manipular tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones, a tu favor y por lo tanto tus acciones –y entonces- tener la vida que quieres y mereces. **Estar consciente te ayuda a entender quién eres y a donde quiere ir.**

La conciencia ocurre cuando estás completamente despierto o en tu estado beta; en tu mente consciente. Esto significa que tus cinco sentidos están despiertos (olfato, gusto, tacto, oído y vista) y tienes control total sobre ellos. Gracias a la "realidad del mundo", casi hemos perdido la habilidad de entender lo que decimos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. **Hemos perdido nuestra verdadera identidad.** Estamos diciendo lo que otros quieren oír, estamos pensando lo que otros nos dicen que pensemos, nos estamos sintiendo ansiosos y deprimidos, y estamos haciendo lo que todos hacen.

La mayoría de la gente no vive una vida consciente, viven una vida mecánica, diciendo, pensando, sintiendo y actuando como los demás lo hacen. Vivimos según lo que otros dicen o hacen. Vivimos preocupados por lo que otros dicen sobre nosotros. Estamos viviendo nuestras vidas tratando de ENCAJAR en nuestra sociedad y siguiendo las reglas de otros. Estamos viviendo nuestras vidas en estado hipnótico (en transe), controlado por otra gente. Cuando eras niño, alguien te dijo que eras un perdedor y ahora estás viviendo la vida de un perdedor, gracias a esa persona. ¿Por qué vivir tu vida como una gallina si eres un águila? ¿Por qué pasar tu vida caminando si puedes volar? ¿Por qué ser un mediocre?

La mediocridad es uno de los más grandes males de la humanidad. Algunos dicen que la mediocridad es causada por la ignorancia o la falta de conocimiento y desatinos. Quizás estén en lo correcto, pero yo creo que la **mediocridad es el resultado de haber perdido nuestra autenticidad y de no conocer nuestro verdadero potencial.** Somos el resultado de las creencias que nos enseñaron nuestros padres, maestros, comunidad y medio ambiente. Desafortunadamente solo repetimos patrones de comportamiento y en ellos esta impreso el ser mediocre o mejor dicho, como todos los demás.

Estoy segura que salir de la mediocridad toma mucho mas esfuerzo que salir del hoyo, es decir, ya que tocas fondo. Cuando las personas tocan fondo ya no pueden caer mas abajo, no les queda otra opción que salir (raramente se quedan en el hoyo). En cambio los que viven en la mediocridad tienen para medio comer, medio vestir, medio divertirse, medio vivir y todo a medias, y lo mas probable es que mientras tengan "lo suficiente" no se comprometerán a cambiar su vida. Para salir de la mediocridad hace falta ser responsable y tomar las riendas de tu vida en tus manos. **Un fuerte deseo -URGENCIA- unida al COMPROMISO y a la fe puede convertir tus sueños en realidad a través de**

acciones concretas. ¿Por qué esperar a caer al hoyo para empezar a cambiar y tener una vida maravillosa?

Otra cosa que puedes hacer para salir de la mediocridad es **encontrar el propósito de tu vida, definirlo y tenerlo claro.** Mientras más claro sea tu propósito, más fácil es el camino para lograrlo. **La falta de ambición es otra característica de la gente mediocre.** Les da miedo tener una mejor vida. Creen que esa es la vida que les tocó vivir y no pueden hacerlo mejor. Tienen casi lo suficiente, así que ellos se sienten bien.

Cuando estaba buscando sinónimos de mediocre, encontré "promedio" y "pobre". Me sorprendió mucho encontrar la palabra "promedio". ¿Significa eso que el promedio de la población es mediocre? Quizás no, pero la verdad es que la mayoría de la gente en el mundo es pobre o muy pobre. Podemos culpar al gobierno, a nuestros padres, a la economía o a cualquier otra cosa, pero eso no va a cambiar nada. **Necesitamos hacernos responsables de nuestras vidas, comprometernos, tener ambición y deseos de cambiar.**

Es hora de empezar a hacer un análisis de tu vida y darte cuenta de cómo estás viviendo tu vida, si eres feliz, si estás viviendo tu vida a plenitud o mediocremente. Es tiempo también de preguntarte como quieres que sea tu vida: ¿Qué quiero para mí ahora? ¿Qué quiero como persona? ¿Qué quiero como profesional? ¿Qué quiero en mis relaciones? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué quiero para mi familia? ¿Qué quiero en un año, dos, tres, diez, veinte...? Hazte siempre la misma pregunta. Antes de tomar cualquier decisión pregúntate que quiero lograr con esto.

Nuestro mundo está lleno de mensajes. Estos mensajes vienen de los medios, de las celebridades como cantantes y actores, de políticos, de tu familia, de líderes religiosos, maestros y cualquier otro que esté en tu esfera social o gustos. Es muy importante que estemos conscientes y que realmente entendamos qué es lo que nos están diciendo estos mensajes. Algunas veces hacemos algo solo porque otra gente lo hace y queremos lucir o ser como ellos, o solo porque alguien que apreciamos o que nos ama nos dice que lo hagamos.

¿Cuántas veces has hecho algo que no disfrutaste solo por complacer a alguien que amas? Siempre hay una opción, disfruta lo que estás haciendo o simplemente no lo hagas. ¿Qué quieres para ti? Es muy importante que contestes esta pregunta honestamente. Todo es entre tú y TÚ, nadie más. **¿Disfrutas lo que haces diariamente?** ¿Estás feliz con las decisiones que tomas todos los días? El primer paso para ser o tener lo que quieres es SABER lo que quieres, y por supuesto recordar que tú eres un creador y puedes crear todo lo que deseas. Quieres muchas cosas, pero ¿realmente las quieres? Si tú visualizas los resultados de tener todo eso que quieres, ¿realmente eres feliz con eso?

Es muy fácil dejarte llevar y hacer lo que otros hacen con sus vidas. Es muy fácil sobrevivir y ser mediocre. Es muy fácil pensar que serás feliz algún día, quizá el próximo año o cuando encuentres tu alma gemela o cuando te jubiles. Es tiempo de hacer más de lo que te gusta,

menos de lo que no te gusta y nada de lo que te disgusta. Es tiempo de empezar a CREAR la vida que tú te mereces y deseas.

Recuerda, nada llega a tu vida a menos de que tú lo invites con tus pensamientos y tu ánimo emocional. Tú eres un creador y estas creando tu vida las 24 horas de día, siete días a la semana. Si estas estancado y viviendo una vida que no te gusta, es tiempo para un cambio. Tú puedes crear la vida que quieres. La vida es para ser feliz. No esperes tocar fondo para cambiar, puedes empezar hoy mismo. **Haz lo mejor que puedas en todo lo que hagas – pequeñas y grandes cosas- y diviértete con ello. Tú mereces tener abundancia en todo, y por que no ser millonario si lo deseas.** No hay espacio para ti en las líneas del fondo o de la mediocridad, ya están demasiado llenas. Puedo verte usando una playera con la leyenda **"Yo soy abundancia"**. ¡Si, lo eres!...

3. MI RESPONSABILIDAD

¡Tú eres el único que puede cambiar tu vida!

¿Conoces a alguien que siempre se está quejando de la vida que tiene, de su familia, de la economía, del gobierno, de su jefe, de todo lo que tiene y no tiene en su vida? Quizás seas tú o alguien en tu familia. La verdad es que más del 95% de la población no está feliz con la vida que tiene y están esperando que otra gente o entidad, como el gobierno, empleadores, seguro social u otros resuelvan sus “problemas” porque ellos no creen o no aceptan que ellos mismos son los responsables de todo lo que pasa en sus vidas.

Desafortunadamente vivimos en un mundo que nos manda muchos mensajes negativos todos los días, mensajes que recibimos -y creemos. Este sistema de creencias está controlando nuestras vidas con toda esta energía negativa liberada cada día. Nos gusta estar “informados” y escuchamos o vemos las noticias y los shows en la televisión. “Me siento mejor cuando escucho o veo que no estoy solo con este problema; hay mucha gente que está sufriendo el mismo dolor, lo que significa –para mí- que yo no soy responsable de esto”. Sí, tú no eres responsable por lo que le pasa a otra gente, pero eres responsable de lo que pasa en tu vida y en tu entorno. Tú eres responsable desde el momento que alguien o algo aparece en tu vida.

Cuando el “sistema” (el gobierno, tu papá, tu mamá, tu jefe, tu marido, tu esposa...) te manda el mensaje de que no es tu culpa (y tu lo crees), que es culpa del gobierno o de otra gente lo que ocurre en TU vida, **lo que realmente están diciendo es que tú NO puedes cambiarlo**, por lo que DEBES vivir la vida que ellos han decidido que tu vivas. Ellos dicen que tú no eres responsable, por lo que no puedes cambiarlo, pero que “ellos” están haciendo todo lo posible para resolver el problema y ayudarte. Así que no hagas nada, no pierdas tu tiempo y esfuerzo porque no cambiarás nada. **¿Entiendes el mensaje?** El sistema (la sociedad) no quiere que cambies tu vida; ellos quieren el control de las masas. La mejor forma de controlar es decirte que tú no eres responsable por las cosas que ocurren en tu vida y a tu alrededor, y por supuesto, que sigas siendo un mediocre.

No es necesario enfocarnos en quien controla “el sistema”, puede ser la gente más rica del mundo, el gobierno, los medios de comunicación y todos los monopolios. No es importante saber quiénes son, lo más importante es saber que podemos cambiar y tener lo que queremos tan pronto como nos hagamos responsables de nuestra propia vida y la de nuestra familia.

Ser responsable es reconocer y aceptar que tú eres el creador de tu propia vida y que todo lo que tienes y no tienes lo has creado tu mismo. Ser responsable de tu vida significa tomar control de las cosas que puedes y dejar ir las que no puedes controlar. Quizás perdiste tu trabajo –tú crees que es por la mala economía y te quejas de eso todo el tiempo. ¿Este comportamiento (el quejarte y sentirte mal) te ayuda a encontrar un mejor trabajo o a pagar tus cuentas? Claro que no, pero tú no puedes cambiar la mala economía global, ¿cierto? Pero si puedes cambiar tu propia situación. ¿Qué pasa si cambias tus pensamientos,

tus creencias y tu enfoque? Quizás ese trabajo no era lo que tu amas hacer; quizás trabajar en el mismo lugar por veinte años ha sido un sacrificio para ti; tal vez tengas el sueño de hacer algo diferente, algo que ames... si te permites la posibilidad de ver la "mala situación" como una oportunidad para crecer y cambiar tu vida, descubrirás que hay muchas opciones para ti para crecer y tener una vida exitosa. Te puedes dar cuenta de esto solamente cuando tú tomas el control de tu vida y te haces responsable. **Cuando eres responsable PUEDES cambiar tu vida y CREAR la vida que mereces y quieres para ti y tu familia.**

Ser responsable es muy diferente a sentirte culpable por todo lo que pasa en tu vida. Ser responsable es estar a cargo de tu propia vida, tomar la mejor decisión para ti y tu familia. **Ser responsable es tomar lo mejor de cada situación o persona y convertir las excusas en razones y las limitaciones en oportunidades.** Sentirte culpable solo te castiga, te pone en un rol de víctima y atrae más de las cosas que no quieres en tu vida. **La culpabilidad alimenta el conformismo y la mediocridad.** Cuando te sientes culpable bloqueas toda la energía positiva y detienes el proceso de crecimiento. Si te sientes culpable, perdónate y date la oportunidad de aprender de las malas decisiones que has hecho en tu vida. También puedes controlar tus emociones y usarlas para impulsarte y hacer lo mejor la próxima vez.

Sé que es mucho más fácil –a la primera señal- culpar a otras personas o al sistema por todo lo que te ocurre. Sé que hemos aprendido este hábito (echarle la culpa a los demás) y continuamos enseñándolo a nuestros hijos de la misma forma. Cada vez que le resuelves la vida a tu hijo le estas quitando la oportunidad de ser responsable y por lo tanto el poder de practicar sus propios talentos y habilidades. ¿Tienes la vida que quieres si culpas a los demás o al gobierno por lo que pasa en tu vida? Si no, ¿No crees que es tiempo de intentar nuevas formas? Quizás es tiempo de ser responsable y empezar a crear la vida que tanto deseas para ti y tu familia. Tú mereces solo cosas buenas y TÚ eres el único que puede crear esas cosas en tu vida, a pesar de las circunstancias o lo que la gente diga.

Es hora de desconectarte del mundo y de la sociedad, y conectarte con tu naturaleza, autenticidad y responsabilidad. La próxima vez que te encuentres quejándote de la economía o del gobierno o de algo más por las cosas que te pasan, piensa otra vez y reevalúa tu pensamiento y palabras, te sirven o no te sirven. Cambia tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones sobre la situación. Sé agradecido por ver lo positivo ante cualquier situación y crear oportunidades para tu crecimiento y mejoría. Tú eres responsable y sabes que solo TÚ eres el creador de tu vida. Puedes cambiarla cuando y como quieras.

4. MI AUTOESTIMA

¡Yo merezco sólo cosas buenas, por lo que nada malo me puede pasar!

En estos días, escuchamos el término auto-estima todos los días. Estamos muy relacionados con él y la mayoría de nosotros creemos que sabemos lo que significa porque nos han hablado de la autoestima desde que éramos niños. Por lo menos uno de nuestros maestros trató de explicarnos lo que significa y cómo podemos desarrollar una buena autoestima. Ellos nos decían que la autoestima es una de las cosas más importantes que debes tener si quieres ser feliz. Ahora ya crecimos; si regresamos a nuestros años de escuela, nos daremos cuenta de que quizás no entendimos el concepto detrás del término autoestima, porque nuestras vidas no reflejan amarnos y respetarnos a nosotros mismos.

¿Qué significa auto-estima realmente? Si nos enfocamos en estas dos palabras, la primera palabra es *auto*, lo que significa tu propia conciencia reflexiva; en otras palabras, significa mi PROPIA persona, mi propio YO. La segunda palabra es *estima*, que significa respeto y admiración. Si ponemos las dos palabras juntas, significa "mi propio respeto y admiración". Pero el término auto-estima es mucho más que eso. Auto-estima es qué tanto te valoras y qué tan importante piensas que eres. Es cuanta confianza y capacidad piensas que tienes. Es sentirte bien y cómodo haciendo lo que quieres hacer. Es la habilidad de sentirte bien y divertirte. Es darte permiso de disfrutar la vida, sentir y abrazar todas tus emociones, incluyendo el miedo, la frustración, enojo y cualquier otra. Tu auto-estima es una fotografía detallada de cuerpo entero de ti mismo, es tu propia imagen. ¿Cómo te ves a ti mismo? ¿Qué piensas sobre ti? ¿Qué sientes por ti? Eso es tu auto-estima.

Si quieres saber más sobre ti y tu autoestima, contestar las siguientes preguntas te puede ayudar. Es muy importante que tengas papel y lápiz para escribir tus respuestas.

¿Qué tanto te amas a ti mismo? Amarte a ti mismo es aceptarte completamente. Verte a ti sin juzgarte ni recriminarte nada. Aceptar todas las cualidades, talentos y habilidades (¡claro que las tienes!) y trabajar en lo que quieres mejorar. Nadie es perfecto, pero todos tenemos cualidades positivas, solo necesitas ver dentro de ti. Pide a personas que te conocen y te aprecian que te ayuden a encontrar tus fortalezas. Haz una lista de todas las cualidades que tienes y léelas todos los días. Haz otra lista con las cosas que quieres mejorar y trabaja en ellas todos los días hasta lograr los resultados que deseas.

¿Qué tanto crees en ti? Todas las personas creen en sí mismas, el punto es ¿que creen de ellas mismas? es muy probable que crean cosas negativas sobre ellas mismos. Algunas personas creen que no pueden ser felices, que no son suficientemente buenas, que no merecen amor y otras muchas cosas que van en contra de sus deseos y que no les permite ver lo hermoso que son y reconocer su verdadero potencial. Esto no es otra cosa que creencias limitantes. Tú eres hermoso por naturaleza y tienes todo dentro de ti para crear la vida que deseas y mereces.

¿Tú qué crees sobre ti? Escribe todo lo que creas sobre ti, positivo y negativo. Después, en otro papel, escribe en el lado izquierdo todas las creencias positivas y en el lado derecho las

negativas. Las negativas son creencias limitantes que necesitas cambiar, cosas como "No merezco ser feliz", "No me gusta mi cuerpo", "No le gusta a la gente"... y otras que te están impidiendo ser feliz. Necesitas reemplazar tus creencias limitantes con creencias motivadoras y positivas (usa tus Afirmaciones Positivas) porque son una parte muy importante de ti y de tu auto-estima. La lista de las cosas positivas repítetelas todos los días frente al espejo y en voz alta para hacerlas más fuertes.

¿Qué tanto te respetas? Si notas que otras personas no te respetan es porque tú no te respetas a ti mismo. Lo más importante es tu propio respeto. La forma en que te tratas a ti mismo es la forma en que te tratarán los demás. Tú mereces sólo cosas buenas y eres capaz de tenerlas tan pronto creas en ti y te respetes. Pon atención a las palabras que te dices a ti mismo. ¿Cuál es tu diálogo interno? ¿Usas palabras motivadoras o desmotivadoras? Lo que te dices a ti mismo diariamente determina en gran parte tu autoestima, lo que eres y el tipo de vida que tienes.

¿Qué tanto te admiras y te valoras? Tú eres la persona más importante en este mundo. **Tu valor te lo das tu mismo, no te lo dan los demás.** Tú vales por lo que tú crees de ti mismo, no por lo que los demás piensan o dicen de ti. Crea un YO ideal con una visión específica y trabaja en ella todos los días. Tú eres muy valioso, éste mundo no sería el mismo sin ti. Estás en este mundo por una razón y tienes una misión importante, es tu responsabilidad encontrarla y cumplirla. Felicítate por cada pequeño o grande logro diariamente y no seas tan duro contigo mismo cuando las cosas no salen como esperabas.

¿Qué tanto te aceptas a ti mismo? Aceptarte a ti mismo es muy diferente a resignarte y no hacer nada para mejorar tu vida. Aceptarte a ti mismo significa ser feliz y ser capaz de disfrutar cada día de tu vida, pero al mismo tiempo requieres ser honesto contigo y buscar oportunidades para crecer y mejorar cada día. Por ejemplo, si no estás feliz con tu cuerpo, el primer paso es aceptar y amar tu cuerpo como es. Aprende cómo sentirte bien y a apreciar tu cuerpo. Cuando te sientes bien tu cuerpo y mente trabajan juntos y reaccionan mejor a la forma en que estás cuidando tu cuerpo, como el ejercicio, dietas y otros.

Necesitas ser muy honesto contigo cuando contestes estas preguntas. Cuando leas tus respuestas descubrirás que tienes cualidades, talentos y razones para celebrar tu vida. Al mismo tiempo encontrarás tus creencias limitantes que están deteniéndote para crecer y ser feliz, por lo que estás listo para limpiarlas y reprogramar nuevas.

Amarte y Aceptarte a ti mismo = Amar y Aceptar a los demás

Ahora que tienes una mejor idea sobre ti mismo, estás listo para mejorar tu auto-estima. He aquí tres pasos que puedes hacer:

- **Sana y deja ir tu pasado.** Es muy importante cerrar tus ciclos pasados y vivir en el presente. Si estás viviendo en el pasado (o en el futuro) estás gastando tu tiempo y perdiendo tu enfoque. El pasado ya se fue y no podemos hacer nada para cambiarlo, pero si no lo dejamos ir y cerramos ciclos, nuestras experiencias pasadas están controlando nuestro HOY y arruinando nuestra vida. Un buen ejercicio para sanar tu vida es escribir en un papel

los detalles de una mala experiencia pasada. Escribe todos tus sentimientos y emociones negativas. Quéjate, culpa, sufre y blasfema todo lo que quieras. Puedes escribir nombres si quieres. Deja ir todo lo que tengas dentro. Cuando termines, quema el papel, respira profundo de tres a cinco veces. Toma otro papel y escribe como hubieras querido que fuera esa situación - la situación ideal- y también escribe lo que aprendiste de ésta experiencia. El truco está en escribir en presente la situación, como si la estuvieras volviendo a vivir en ese momento, de esta manera estás sanando "el tiempo" y la situación. Todo tiene dos lados, depende de cómo lo veas. Enfoca tu mente en ver el lado positivo del evento. Perdónate a ti mismo y a los demás, todos cometemos errores. Escribe afirmaciones de agradecimiento porque estás vivo y por las cosas buenas que están por venir. Quizás necesitarás repetir este ejercicio algunas veces más para sanarte completamente, no lo hagas el mismo día, deja pasar unos días y vuélvelo a hacer.

- **Evalúa tu presente.** Pregúntate, ¿cómo me siento ahora mismo? ¿Qué me falta en mi vida para ser feliz? ¿Estoy viviendo realmente o solo sobreviviendo y siguiendo la rutina del día? Quizás no estás viviendo la vida que quieres, quizás te sientes frustrado, deprimido, estresado o insatisfecho con tu vida. Date cuenta de que estás aquí para ser feliz sin importar nada más y si no estás viviendo como quieres, necesitas hacer algunos cambios. Tú eres el creador de tu vida y solo TÚ puedes cambiarla cuando te haces responsable.

- **Crea tu futuro ideal.** La primera pregunta aquí es ¿Qué quieres hacer realmente con tu vida? ¿Cómo es tu vida ideal? Si puedes describirla a detalle y visualizarla, será más fácil conseguirla. ¿Cuáles son las cosas que necesitas cambiar para conseguir lo que quieres? Recuerda que tú estás a cargo de tu vida y tú eres un creador, así que si puedes crear tu vida ideal en tu mente puedes hacerlo realidad y vivir la vida que mereces.

La próxima vez que escuches el término auto-estima, piensa en tu yo interno, porque tu auto-estima eres TÚ. La fotografía completa de ti, tu propia imagen tiene un gran impacto en tu realidad. Te da el poder de amarte, aceptarte y creer en ti completamente y crear la vida que mereces.

Hay una regla que yo aplico desde hace algunos años y que me ha ayudado mucho en mi autoestima y confianza en mi misma, y que estoy segura que si la pones en práctica te asombrarán la rapidez de sus beneficios en tu vida. La mayoría de los seres humanos tendemos a creer todo lo que la gente dice de nosotros y esto hace que nuestra autoestima o amor propio dependa de los demás. Para algunos es difícil reconocer que viven para complacer a los demás o que viven del que dirán, pero siempre están buscando la aceptación de las personas con las que conviven y los rodean. Muchas veces estas personas son personas bien preparadas y sobresalientes en lo que hacen, pero todos sus logros son simplemente el resultado de su nivel de competencia y de la necesidad que tienen de ser reconocidos por los demás. No son felices realmente.

La regla de la que te hablo hace maravillas cuando la pones en práctica en tu vida diaria. Te ayuda mucho a no depender de lo que la gente diga de ti y que no te afecte. Principalmente a la hora de creer o no creer lo que la gente dice de ti, y dice así:

Lo que la gente dice de ti, nada tiene que ver contigo. La gente habla acerca de sus propias experiencias en la vida y sus creencias, que no son las mismas que las tuyas, por lo tanto, cuando hablan o actúan no están pensando en ti, si no están pensando en ellos mismos. Y esto es verdad porque realmente la gente habla por sus propias creencias y experiencias, por lo que no esta hablando por ti, esta hablando por ella misma. Cuando nosotros criticamos o juzgamos a alguien, estamos hablando por nosotros mismos no por ellos. Si nos sentimos infelices, frustrados o inconformes por algo es muy fácil criticar a los demás, que alguien nos moleste o que reaccionemos a los comentarios poco halagadores; si estamos felices, lo que hagan los demás simplemente no nos importa, esto quiere decir que mi actitud depende de cómo me siento yo. Y así es toda la gente, hablamos por como nos sentimos en ese momento.

La próxima vez que alguien te critique, haga algo que no te guste o simplemente no este de acuerdo contigo, en lugar de molestarte y reaccionar, mejor pregúntate, ¿Por qué me afecta lo que esa persona dice o hace? Si te afecta es porque algo de lo ves (oyes) en ella se igualo con alguna de tus creencias (programas en el subconsciente) y eso activo tus emociones. Todo a tu alrededor es una proyección tuya y lo que la gente dice o hace nada tiene que ver contigo, al menos que eso se iguale a uno de tus programas. Toma lo que te sirve (para aprender) de la situación y lo que no deséchalo en ese momento.

Si aplicas esta regla a la hora de relacionarte con la gente, no tomarás las cosas personales y será mucho más fácil tener una buena autoestima y comprender a las personas.

EJERCICIO PARA MEJORAR LO QUE NO TE GUSTA

Encuentra las cosas que no te gustan de ti –escríbelas... “Yo estoy gorda. Yo soy tímida. Yo siempre hago las cosas mal...” Cuando completes tu lista, escribe una afirmación positiva sobre cada declaración negativa y tres cosas para mejorarla. He aquí un ejemplo:

Pensamiento negativo: “Yo estoy gorda”.

Afirmación positiva: “Yo amo mi cuerpo y estoy en mi peso correcto”.

Cosas que hacer para cambiar mi cuerpo:

-Yo camino 30 minutos tres veces por semana.

-Yo como comida sana todos los días (es una buena idea pedir ayuda a un nutricionista).

-Yo cambio mis pensamientos de gorda por pensamientos sanos.

Repite tus afirmaciones positivas todos los días tantas veces puedas y HAZ lo que necesites para mejorar todo lo que no te gusta de ti.

EJERCICIO EN EL ESPEJO

Párate frente al espejo de 5 a 10 minutos. El espejo te muestra exactamente lo que ves. Tú puedes verte como una creación maravillosa o como un cuerpo lleno de celulitis. Tú imagen propia existe solo en TU mente, no en la mente de los que te rodean. Es la suma de tus pensamientos y emociones sobre ti. Mírate a ti mismo solo con amor y apreciación. Escribe (afirmaciones positivas) tres cosas que te gusten de ti todos los días por 30 días. Haz planas

(como cuando aprendiste a escribir) con cada una de las Afirmaciones Positivas. Recuerda que tú eres un creador y creas cosas de adentro hacia afuera, así que crea la imagen de ti mismo que quieras ver en el espejo.

5. 10 PASOS PARA CREAR RELACIONES SANAS Y DURADERAS

El propósito final de una relación es convertirte en la persona más amorosa que puedes ser. -Robert Holden, Ph.D.

Como seres humanos amamos tener amigos y seres queridos cerca. Somos parte de una comunidad –un grupo de gente- y necesitamos comunicarnos si queremos ser aceptados y respetados por las demás personas en nuestro grupo. Tan pronto como nacemos empezamos a crear relaciones. Nos relacionamos con nuestros padres y miembros de la familia todos los días. Cuando crecemos establecemos nuevas relaciones con amigos y maestros en la escuela, con otras gentes en nuestra comunidad, con personas en el trabajo y en cada grupo al que decidamos pertenecer.

Estamos en este mundo para ser felices, para crear felicidad dentro y fuera de nosotros. Las relaciones son una parte muy importante de la felicidad. Tus relaciones son lo que te ayuda a crecer y convertirte en la persona que quieres ser. Cada relación (persona) tiene un propósito y es tu responsabilidad encontrarlo, y así crear buenas relaciones y enriquecer tu vida. **Por lo general el propósito es un regalo o un intercambio.** Podría ser un regalo de compañía, un regalo de amor incondicional, un regalo de perdón, un regalo de romance, un regalo de aprendizaje; o un intercambio de ideas, de risas, de servicio, de aprendizaje y más.

Si no sabemos cómo comunicar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, es probable que estemos creando relaciones dañinas y creando infelicidad. La buena comunicación no solo incluye el hablar y el escuchar, implica otras cosas como qué comunicar, enviar el mensaje correcto, la interpretación del mensaje, interferencias en el proceso de comunicación (ruidos) y algunas cosas más. Dependiendo de cómo comunicamos el mensaje o cómo nos expresamos, así será la relación que crearemos. El proceso de comunicación incluye nuestras palabras, pensamientos, emociones y acciones.

Podemos crear buenas relaciones si aprendemos cómo comunicarnos y expresarnos. He aquí cómo hacerlo:

-Ámate y acéptate completamente. Tus palabras y acciones reflejan lo que eres. Si no estás feliz contigo mismo expresarás tu insatisfacción y frustración a los demás. La base de cualquier relación es el amor y el respeto, y si tú no te amas y respetas no puedes dar amor y respeto a los demás. Si estás feliz contigo puedes hacer felices a los que te rodean. Tu autoestima juega un papel muy importante en tus relaciones. Todo lo que hay a tu alrededor es una proyección tuya, incluyendo tus relaciones.

-Deja ir tu pasado y sana tu vida. Si estás cargando sentimientos y emociones insanos de relaciones pasadas, lo más probable es que puedas arrastrarlos a las nuevas relaciones. Es muy importante perdonarte a ti mismo (y a los demás), dejar ir tus relaciones pasadas y sanar tu vida antes de empezar una nueva, especialmente una relación amorosa. El pasado ya se fue y no podemos hacer nada para cambiarlo, pero si no lo dejamos ir nuestras experiencias pasadas están controlando nuestro ahora y arruinando nuestra vida.

-Sé responsable. Ser responsable con tu vida significa tomar el control de las cosas que puedes y dejar ir las que no puedes controlar. Puedes cambiar tu mismo pero no a otras personas. Si quieres mejorar una relación (con un familiar, amigo o cualquier otra persona), la única manera de hacerlo es cambiando tu. Empieza cambiando la forma de ver y sentir (juzgar) a esa persona y tu relación con él (ella) cambiará. Abre tu corazón y tu mente para ver la grandeza de los demás aun cuando ellos mismos no lo pueden ver.

-Escucha más y habla menos. Escuchar significa poner atención reflexiva con una mente y corazón abiertos. Cuando estás escuchando mantén el contacto visual, toma en cuenta el lenguaje corporal y trata de escuchar el mensaje oculto. No interrumpas a la otra persona cuando esté hablando. Cuando termine de hablar la otra persona haz preguntas para aclarar las dudas. La gente ama sentirse comprendida. Cuando escuchas y entiendes lo que la otra gente quiere decir ellos están más dispuestos a escucharte.

-Usa las palabras correctas. Las palabras son la forma más fácil para mejorar o para destruir una vida. Cuando criticas, juzgas, discutes o estás a la defensiva no puedes estar consciente de lo que estás diciendo o de cómo tus palabras pueden ofender o lastimar a la otra persona. Las personas pueden olvidar las palabras, pero siempre recuerdan las emociones que tus palabras pudieron haber provocado en ellos. Explica cómo te hace sentir una situación; di: "Me siento preocupada cuando llegas tarde", en vez de decir: "Siempre arruinas todo cuando llegas tarde". Habla en primera persona, no critiques ni juzgues. Esto ayuda a la otra persona a entender tus sentimientos en vez de reaccionar o atacar.

-No tomes las cosas personales. Recuerda que lo que la gente dice de ti nada tiene que ver contigo. Lo que los demás digan sobre ti no es importante si tú no lo crees. Cuando te sientes ofendido por las acciones o comentarios de otras personas es porque tus creencias armonizan con lo que ellos dicen o hacen. No es lo que ellos hacen o dicen, es como tú te sientes y piensas sobre eso. Lo que la gente hace o dice es para su beneficio o perjuicio; ellos hablan o actúan pensando en sí mismo, no en ti.

-Muestra tu interés en las personas. Cuando las otras personas sienten que estás realmente interesado en conocerlos, compartirán sus sentimientos contigo. Enfócate en saber cómo se sienten, qué piensan, qué esperan de ti, qué puede hacerlos felices o infelices. Mientras más conozcas de la otra persona mejor será la relación.

-Habla de lo que hay en tu corazón. Abre tu corazón y habla sobre cómo te sientes y qué quieres de la relación. Di la verdad sin importar que tan incómodo sea. Hazte ésta pregunta: ¿Qué es lo que quiero de él o ella que no me ha dado? ¡Pide lo que quieres! Si no pides serás infeliz y te arriesgas a una relación fracasada. Y si pides, tienes la oportunidad de conseguir un SI y tener una maravillosa relación. Lo peor que puede pasar es que te digan que NO, pero ese ya lo tenías. Su decisión nada tiene que ver contigo, esta hablando solo por el (ella) mismo.

-Da siempre más de lo que quieres recibir. Lo que das es lo que recibes. Si quieres tener amor de otra persona, da amor primero; si quieres tener apoyo de otra gente, apóyalos tú primero; si quieres ser una parte importante en la vida de ellos, muéstrales que

son importantes para ti. Piensa en lo que estás dando a la relación ¿estás dando lo que quieres recibir? Da siempre de corazón y no por conveniencia o esperando algo a cambio.

-Busca soluciones. Enfócate en la solución en vez de en el problema. Si estás tratando de resolver un problema, enfocándote en el problema lo harás más grande y puedes terminar sintiéndote frustrado y enojado. Dedícate a trabajar en una solución junto a la otra persona. Escribe las ideas que los dos (o personas involucradas) tengan y trabajen en las mejores. Si empiezas a molestarte, toma un descanso y regresa cuando te sientas mejor. Se honesto contigo mismo en cómo te sientes. Piensas mejor cuando te sientes bien.

Si te encuentras en una relación conflictiva o peligrosa, **ipide ayuda!** No hay nada de malo en pedir ayuda. Habla con tu familia o amigos y déjales saber que necesitas ayuda. Si no te sientes bien hablando con tu familia o amigos, considera la asesoría en tu iglesia o programa social. Siempre hay ayuda cuando la pides. Lo peor que puedes hacer es sufrir en silencio y no hablar. Tú mereces lo mejor y esta en ti recibirlo.

No olvides que toda relación es única y que todas tus relaciones son una proyección tuya. Dependiendo de como es tu relación contigo mismo así son tus relaciones con los demás. Si tú eres tu mismo y autentico, será fácil dejar ser a los demás ellos mismos y aceptarlos completamente como son. Compartes y aprendes cosas diferentes de cada relación. La buena comunicación mejora nuestras relaciones, y tú creces y evolucionas a través de tus relaciones. Nos necesitamos unos a otros para ser felices. La alegría de una relación se encuentra en el amor incondicional y la simplicidad, en aceptar a la gente como son, en apoyarse uno al otro, en mostrar apreciación y en estar presente realmente para la otra persona. Recuerda también que nadie puede hacerte feliz -más que tú mismo-, pero todos pueden animarte a serlo.

MÓDULO 3

EL UNIVERSO

Y

MI ENERGÍA

1. LA LEY DE LA ATRACCIÓN

¿Cuál es el verdadero propósito de la vida? El verdadero propósito de todo ser humano es ser FELIZ, divertirse en todo y con todo. Cuando logramos darnos cuenta de esto empezamos a buscar cosas que realmente nos gusta hacer y le ponemos un poco de diversión a aquellas cosas que necesitamos hacer todos los días y que no están dentro de nuestras cosas favoritas. Los seres humanos somos creadores por naturaleza y estamos creando nuestra vida diariamente.

¿Cuántas veces al día piensas "la vida es difícil o la vida no es fácil? ¿Cuántas veces al día dices cosas como: "No me siento bien; yo no estoy feliz con mi vida; estoy cansado de tratar y que nada cambie; me siento solo y triste...? y mas cosas por el estilo. Expresiones como estas solamente son el reflejo de tu infelicidad. Cuando dices o piensas cosas como las mencionadas, lo único que estas haciendo es atrayendo mas de lo mismo, ¿y adivina que? Por supuesto que tu vida es difícil y complicada.

Estoy segura que has escuchado hablar de la Ley de la Atracción, una de las leyes más poderosas en el universo, y quizás hasta sepas como funciona. **La Ley de la Atracción dice que lo que tú pones allá afuera (el Universo) es lo mismo que se te regresa.** Tú atraes a tu vida todo lo que dices, piensas, sientes y haces. La Ley de la Atracción trabaja todo el tiempo, 24 horas al día siete días a la semana, no importa si la conoces o no. Aunque nunca hayas oído hablar de La Ley de la Atracción, ella esta trabajando, a tu favor o en tu contra dependiendo de la calidad (positiva o negativa) de energía que tu pongas en el universo.

Conozco mucha gente que no cree en la Ley de la Atracción, y cuando escuchan de ella, ni siquiera prestan interés en saber un poquito más porque no tienen tiempo, pero si tienen tiempo para quejarse de lo que tienen y no tienen en su vida. Y también conozco personas que no saben nada de la Ley de la Atracción pero son personas positivas y les va bien en la vida. ¿Por qué? Simplemente porque la Ley de la Atracción trabaja todo el tiempo con o sin tu consentimiento.

He pasado los últimos 10 años aprendiendo acerca del comportamiento humano, de la Ley de la Atracción, la energía, y todo lo que tenga que ver con crear la vida que deseo. Soy una persona que no cree fácilmente en lo que la gente dice, así que no soy fanática de nada ni de nadie. No sigo ninguna ideología o persona en especial. Me gusta hacer mis propias conclusiones y conceptos de todo, y para poder hacerlo cada vez que escucho o veo algo, si pienso que me puede servir lo pongo en práctica y si me sirve lo dejo en mi vida y si no, simplemente lo desecho o lo tiro a la basura. Todo lo que la gente piensa, dice, escribe o enseña son simplemente sus propias creencias y experiencias, y cada persona es diferente por lo que es muy importante aprender a filtrar la información que llega cada día a nosotros y creer lo que nos sirve y lo que no, desecharlo para que no nos haga daño. Cuando piensas que algo te puede servir, lo mejor es ponerlo en práctica y realmente darte cuenta si te sirve o no, de otra manera no lo podrás saber.

Joe Vitale en su libro "The Attractor Factor" describe a la Ley de la Atracción como una ley que establece que la energía que tú emites a través de tus pensamientos y sentimientos atraerá circunstancias correspondientes o similares. La mayoría de los autores que conozco hablan de los pensamientos como el inicio de la Ley de la Atracción. Yo creo en el poder de los pensamientos, pero lo que yo he aprendido es que todo empieza con tus **palabras** y lo que determina la energía que tú pones en el universo son tus **emociones** o estados de ánimo. Esto lo explicare un poco mas adelante en este modulo.

La Ley de la Atracción trabaja con energía, la energía que nosotros -como seres humanos- enviamos al universo. Todo en el mundo es energía (en reposo o en movimiento) y cada cosa y ser vivo tienen sus propias vibraciones. La energía no se crea ni se destruye, solamente se transforma, y eso es lo que necesitamos aprender, **a transformar la energía que estamos emitiendo diariamente** y así usar la Ley de la Atracción a nuestro favor. Los seres humanos somos seres vibracionales y estamos transmitiendo energía al universo 24 horas al día siete días a la semana y el universo responde a esa energía que tú emites, por lo que también a la Ley de la Atracción se le llama **Ley de Acción y Reacción**. Los seres humanos emitimos energía por medio de nuestras palabras, pensamientos, sentimientos y emociones, y acciones. La calidad de energía que tú emites, es la misma que recibes pero multiplicada, es decir más poderosa.

La energía negativa es mucho más poderosa que la positiva. Si lo vemos desde el punto de vista de que mas del 95% de la población en el mundo es infeliz y por lo regular se la pasa estresada, frustrada, quejándose o sintiendo cualquier otra emoción que va en contra de sus deseos, es fácil imaginar el tipo de energía que están depositando en el universo. Cuando tú emites energía al universo, esta energía toma toda la energía que se iguala a su calidad - positiva o negativa- y es por eso que regresa a ti multiplicada. Tú atraes más de lo mismo, pero mucho más poderoso. Y si en el universo la energía negativa es lo que predomina, imagínate lo que se te esta regresando cuando tu estas enviando frustración, quejas, enojo, tristeza, miedos, dudas o cualquier otra emoción negativa. ¿Qué calidad de energía estas depositando todos los días en el universo? De eso depende la vida que tienes.

A la Ley de la Atracción también se le conoce como la **Ley del Boomerang**, porque así como lo avientas regresa a ti. Algunas personas conocen a la Ley de la Atracción como la **Ley de Dar y Recibir** porque lo que tú das es lo mismo que recibes. Claro, hablando siempre en términos de energía, la misma calidad de energía que tu pones en el universo es la misma que recibes y la responsable de lo que tienes y no tienes en tu vida.

La Ley de la Atracción es muy fácil de comprenderla y de usarla a nuestro favor, lo único que hay que hacer es estar conscientes de la energía que ponemos en el universo todos los días. Es casi como un juego que practicas todos los días, y que cuando te das cuenta, ya ni siquiera te acuerdas que estas usando la Ley de la Atracción, porque todo es simple y posible en tu vida. En este modulo aprenderás exactamente como trabaja la Ley de la Atracción y por supuesto, a usarla a tu favor.

2. LA LEY DE DAR Y RECIBIR

Da SIN esperar nada a cambio y ESPERA cosas GRANDIOSAS por venir.

Desde que empecé a entender y practicar la Ley de Atracción he aprendiendo a poner en el universo la energía correcta que se alinee a mis deseos y metas, y de esta manera poder manifestar todo lo que quiero. Es maravilloso cuando regresas a tu estado natural -tu autenticidad- y te das cuentas que todo es sencillo y posible, porque el crear la vida que tu deseas esta en tu naturaleza. Desafortunadamente a más del 95% de la población mundial se nos ha robado nuestra autenticidad, y digo nos han robado porque el medio ambiente (personas a nuestro alrededor y sociedad) se ha encargado de moldearnos a su antojo y ponernos (programarnos) todas las limitaciones posibles dando como resultado la mediocridad en la que vivimos.

Los seres humanos cuando nacemos venimos a este mundo dotados con todos los talentos y habilidades para crear una vida maravillosa y ser felices. Todo funciona perfecto en nuestra naturaleza. Venimos completamente armonizados con el Universo, porque somos parte importante de el. Nuestra energía esta completamente alineada con nuestra misión de vida, ser felices, servir extraordinariamente (dejar huella) y evolucionar. Cuando practicamos nuestra autenticidad estamos completamente armonizados con el universo y damos nuestro 100% en todo lo que hacemos por lo que el universo se encarga de regresarnos el 100% o más de lo que damos, porque **en el dar esta el recibir.**

La forma más ponderosa para recibir es dar. Da siempre tu 100% en todo lo que hagas. Da todo lo que tengas para dar, si tienes dinero da dinero. Si no tienes, da una mano a quien la necesita, da una sonrisa, da algo de tu tiempo a un proyecto comunitario, da un buen ejemplo, da gratitud, da lo mejor de ti mismo en todo lo que hagas, da el primer paso para recibir las cosas buenas que te mereces. Da sin esperar nada a cambio.

Aprendí esto de mi Papá desde que era niña. Él siempre le ha dado lo mejor que tiene a su familia y a la comunidad. Nunca ha importado si tiene suficiente o no. Siempre piensa en ayudar a la gente. No entendía porque él ayudaba a personas que no mostraban ninguna gratitud hacia él. Algunas personas se aprovechaban de él. Algunas de ellas pensaban y decían que él era un tonto y se reían. Me sentía enojada y triste por eso. Traté de cambiar a mi papá muchas veces. Yo no entendía que él da sin esperar nada a cambio. Él dice: "porque a mí me gusta dar, Dios siempre me manda cosas buenas a mí y a mi familia". Ahora entiendo y creo lo que él dice. Realmente le doy gracias a Dios por darme el mejor papá para mí y mis hermanos. La Ley de la Atracción trabajaba a favor de mi papá aun sin que él supiera que existía por el simple hecho de dar lo mejor de él.

Cuando hablamos sobre dar y recibir, muchos de nosotros pensamos en dinero. Y no hay nada de malo en eso, puesto que el dinero es el "poder" que gobierna el mundo. El dinero es muy importante para la felicidad, pero, como dice Bob Proctor en su libro, "Naciste Rico": **"El dinero es un sirviente, tú eres el amo. Ten cuidado de no invertir esa ecuación"**. Eso significa que debes ser responsable con lo que haces con tu dinero, siempre úsalo en algo bueno.

El dinero es una de las grandes cuestiones en nuestras vidas todos los días. Nos preocupamos por cómo vamos a pagar los recibos a fin de mes. Normalmente, no estamos conscientes de que si nos preocupamos y pensamos en "necesito dinero", entonces "necesitamos más dinero" porque es lo que atraemos. Si pensamos de esa manera siempre necesitaremos dinero porque nuestra energía (alineación vibratoria) armoniza con la necesidad de dinero. Lo mejor que podemos hacer es empezar a amarnos a nosotros mismos y a agradecer las cosas que tenemos. Tan pronto como cambiemos nuestra energía en ser positivos, la forma para atraer el dinero se presentará ante nuestros ojos. También puedes practicar tus afirmaciones: "Yo soy un imán para el dinero", "yo atraigo dinero de diferentes formas", "el dinero llega a mi vida todos los días", "el dinero es bueno"... y creerlo. Recuerda que la abundancia es un estado emocional (vibracional) y empieza dentro de ti. El dinero es solamente una parte material de la abundancia.

Otro concepto es que **el dinero necesita fluir**, circular. Por eso es importante dar para poder recibir. Mientras más des, más recibes. Da sin pensar que tendrás algo de regreso. Da desde tu corazón! Si estás contando los días antes de ver tu "recompensa" por dar, estás perdiendo tu tiempo y tu dinero. Las cosas no funcionan así. El dar esperando algo a cambio o de mala gana, pone energía negativa en el universo, lo cual quiere decir que ya echaste a perder tu buena obra de dar. Y si lo mismo que das recibes, no esperes nada bueno. Cuando das de corazón, es muy probable que lo que das se te regrese en una forma diferente. Por ejemplo, si das dinero, no esperes que se te regrese en dinero, se te puede regresar en salud, en amor, o en cualquier otra cosa que te beneficie. El Universo siempre sabe lo que tu deseas y lo que es mejor para ti.

Podemos empezar por dar pequeñas cosas, comida a un vagabundo cada semana o ayudar a un familiar que lo necesite, por ejemplo. ¿Que tal visitar un asilo y compartir tu tiempo con un anciano? O visitar un orfanato y pasar algún rato con los niños. Estoy segura de que puedes encontrar una forma de dar desde tu corazón. No tiene que ser algo que tu NECESITES hacer, es mejor si lo haces divertido. Disfruta lo que estás haciendo. Siente la emoción de hacer algo bueno. Se feliz y haz feliz a la gente que te rodea también.

Personalmente disfruto hacer mis propios proyectos. Me gusta asegurarme de que todo sea hecho de la mejor manera posible. Hay muchas organizaciones no lucrativas que necesitan ayuda, donde puedes empezar a contribuir. Lo más importante es empezar a dar. Cuando pruebes "las mieles de dar" y veas cómo mejora tu vida, no querrás dejar de hacerlo.

Hablando del dinero, el dinero tiene un ciclo que hay que tomar en cuenta si queremos tener riqueza. **El Ciclo del Dinero** consiste en tres pasos: **1.** Tener un PROPOSITO para el Dinero (metas); **2.** CREAR (atraer) el dinero; y **3.** INVERTIR el dinero en tus metas (pagar tus deudas).

Tener un PROPOSITO para el Dinero. Como te mencioné anteriormente el dinero es solamente una parte material de la abundancia. El dinero es simplemente el medio de intercambio mas usado en nuestra sociedad. El dinero es el reflejo de cuanto te amas a ti mismo. El dinero es el resultado de alinear lo que tú deseas con tu estado emocional. Pero para poder crear el estado emocional (vibracional) que se iguale a lo que tú quieres,

necesitas saber qué es lo que quieres, es decir tener metas claras o especificar claramente lo que quieres. Pero no es solamente decir lo que quieres, lo que cuenta es el propósito de lo que quieres o mejor dicho, **para qué quieres eso o por qué es tan importante que tengas eso que quieres.** El propósito es emocional, es como te vas a sentir teniendo lo que estás pidiendo. Una meta sin propósito no se logra. Así que no es solamente querer tener dinero, es para qué quieres ese dinero, y entre más emocionales sean tus razones, más fácil será atraer ese dinero. El dinero siempre aparece cuando tienes un buen propósito. Te has dado cuenta que a veces la gente no tiene dinero para pagar la renta o ir al médico, pero si "encuentra" el dinero para hacerle la fiesta de los 15 años a su hija porque se la prometió desde hace tiempo y eso es muy importante para ella y toda la familia. Eso es un propósito fuerte, por eso sacan el dinero (llega) de donde sea. Este paso incluye el definir y tener claras tus metas, saber cuanto quieres y para qué quieres el dinero.

CREAR (atraer) el dinero. (Estado emocional + Acción) El crear el dinero es precisamente el alinear tu estado de animo o tus emociones con lo que quieres (la meta y el propósito). Tú eres un creador y puedes manifestar todo lo que quieras, lo único que hay que hacer es sentir que ya lo tienes. Ponerle emociones y vivir tu deseo aun antes de tenerlo. No puedes manifestar riqueza desde un estado de pobreza. Mientras te sigas quejando que no tienes dinero y pensando que es muy difícil tener dinero, nunca lo tendrás. Y si te llega (de afuera hacia adentro) se te irá de las manos o te desharás de él porque tu estado emocional (energía) no va de acuerdo a tener dinero. Tus palabras, creencias, pensamientos y emociones no respaldan al dinero, al contrario van en contra de él. Para tener dinero primero hay que vivir (experimentar) en estado de riqueza y abundancia, lo que significa agradecer lo que tienes y lo que está por llegar (lo que estás pidiendo). La gratitud es la mejor manera de crear un estado de riqueza y abundancia. Este paso también incluye lo que vas a hacer para obtener el dinero, las estrategias y las tácticas (acciones) para atraer el dinero. Cuando tu energía se alinea con lo que quieres, puedes ver las oportunidades para atraer el dinero y actuar correctamente.

INVERTIR el dinero en tus metas. El dinero debe fluir, ya que tienes el dinero hay que hacer realidad tu meta o propósito, pagar tus deudas, hacer tus pagos, ahorrar, dar e invertir el dinero. Hay que cerrar el ciclo del dinero, de nada sirve tenerlo o que te llegue y dejarlo sin trabajar. Si no usas el dinero o lo pones a trabajar (invertir) el dinero se te irá de las manos y ni siquiera te darás cuenta. Esto es muy común cuando el dinero llega de afuera hacia adentro, es decir cuando no estas preparado para recibir dinero o mejor dicho, cuando tu estado de animo (emociones) no van de acuerdo con la riqueza o abundancia. Este paso incluye toda la organización y manejo de tu dinero, es poner a trabajar tu dinero a tu favor.

El dar a tu familia y comunidad es uno de los mejores propósitos del dinero. El servir por medio del dinero es lo mejor que puedes hacer con tu dinero. **Servir es dar sin pedir nada a cambio y ser recompensado por ello.** Hay tanta necesidad a tu alrededor y en el mundo entero que es egoísta no tener dinero y no poder ayudar a las personas que amamos o que lo necesitan. Y más egoísmo es aun cuando sabes como crear abundancia en tu vida y no tenerla o vivir una vida de pobreza y mediocridad. Así que te invito a seguir leyendo y a poner en práctica toda la información que te comparto en este programa para que el crear abundancia y riqueza en tu vida y en la de los demás sea tu estado natural.

3. MI ENFOQUE

La gente piensa en lo que no quiere y atraen más de lo mismo...

La Ley de la Atracción también dice que en lo que te enfocas es lo que tienes, o mejor dicho se convierte en tu realidad. Puesto que enfocar es dirigir toda tu energía hacia un punto determinado haciéndolo poderoso. Como ser humano existen cuatro formas de poner energía en el universo y son por medio de: tus palabras, tus pensamientos, tus emociones y tus acciones. Para mí esto es una reacción en cadena, es decir tus palabras mandan imágenes a tu mente provocando pensamientos, los pensamientos activan sentimientos dormidos (inactivos) que se convierten en emociones y las emociones te hacen actuar. Esto lo veremos con más detenimiento cuando hablemos de la alineación.

Por ahora estamos hablando del poder que tiene el enfocarte en algo. Cuando te enfocas en algo automáticamente su energía se expande, y entre más definido este el enfoque más poder tiene. ¿Haz visto cuando enfocas los rayos del sol en un papel por medio de una lupa? cuando el enfoque esta en un punto pequeño la energía es mayor y el papel se incendia. Ese es el poder que tiene el enfoque, los resultados son sorprendentes y más rápidos. **Entre más enfoque mejores (o peores) resultados.**

Enfocarte en algo es poner toda tu energía en ello, y hablando de la Ley de la Atracción, se refiere a enfocar tus palabras, pensamientos, emociones y acciones en manifestar eso que quieres. De esta manera tu estado de animo se alinea con lo que quieres y el Universo entenderá claramente el mensaje para enviarte de regreso lo que estas pidiendo.

¿Haz escuchado a gente quejándose que dice: "No sé por qué siempre atraigo 'este tipo' de gente"? Estoy segura que sí. Trabajando con mujeres que están en el negocio de las ventas directas, siempre las escucho quejarse: "¿Por qué siempre me tocan esas mujeres complicadas que no les gusta trabajar?"; o escuchando a mis amigas o conocidas, "¿Por qué siempre me tocan novios celosos?".

Si te gusta quejarte de lo que tienes en tu vida o de la gente que te rodea o solo quieres ayudar a tus amigos a entender por qué tienen la vida que tiene y están rodeados de gente que no quieren en sus vidas, he aquí unos puntos importantes de por qué estás o estás atrayendo eso en su vida:

- Tú atraes lo que eres (crees). Eso significa que atraes lo que crees y lo que armoniza con tus creencias. Si crees que eres indigno, estás atrayendo gente que te trata mal, que abusa de ti de muchas formas porque es lo que tú crees que mereces. Si crees que no hay gente buena a tu alrededor o en tu trabajo, comunidad o ciudad, estás atrayendo a la gente incorrecta, a las personas que crees que puedes encontrar. Si crees que encontrar gente amable y exitosa es difícil, estás luchando para encontrar esa gente, entonces estás atrayendo a quien no quieres. Si crees que no mereces tener gente de calidad en tu vida, estás atrayendo gente que armoniza con tu creencia, gente mediocre. De igual manera, si crees que tu naciste para ser pobre, el universo solamente te da lo que tu le pides, mas pobreza. Si crees que no puedes estar sano porque el doctor te lo dijo, el universo obedece

a tus creencias por lo que te deja la enfermedad porque es lo que tu estas pidiendo, claro inconscientemente.

- **Tú atraes lo que armoniza con tu energía.** Las cosas que atraes a tu vida dependen de tu humor vibratorio, de tus emociones, de cómo te sientes. Si te sientes frustrado e infeliz, tú atraerás el mismo tipo de gente. Si te sientes fracasado e indigno estarás rodeado de gente como tú. **¡Siéntete como la gente que quieres encontrar y atraer a tu vida!** Si todo el tiempo estas pensando en lo difícil que es tener un buen trabajo, tu energía es negativa, por lo tanto siempre se te hará difícil encontrar el trabajo que tú quieres mientras no cambies tu energía (tus creencias). Tu energía determina lo que tienes.

- **Tú atraes en lo que te enfocas.** ¿En qué estás pensando todos los días? Si te pasas quejando de que no conoces a la gente correcta, te estás enfocando en la gente incorrecta, así que la estás atrayendo. Si te enfocas en la "necesidad" de tener algo o a alguien en tu vida, estás creando más de eso, más resistencia a tener la gente que estás buscando y "alejars" a todos los que no armonicen con tu humor vibratorio, así que estás repeliendo (inconscientemente) a la gente buena. Si te enfocas en la crisis económica y en lo que los medios de comunicación dicen, ten por seguro que la crisis económica ya es parte de tu vida (tu realidad). Y para cambiar tu situación hay que cambiar el enfoque, es decir enfocarte en las oportunidades que presenta la crisis económica. Cambia la manera de ver las cosas y las cosas cambiarán automáticamente.

- **Tú atraes lo que mereces.** Sí, tú eres un creador y creas todo lo que tienes en tu vida. Eres responsable (no culpable) de todo lo que pasa en tu vida, así que tienes el poder de cambiarlo. Si crees que mereces solo cosas buenas, todo lo que te pasa es bueno, aun cuando parezca "malo" a primera vista. Pregúntate ¿Cuál es el lado bueno de esa situación? O ¿Cuál es la lección que aprender en eso? Despiértate y cambia la situación (las circunstancias) y empieza a crear la vida que quieres y mereces.

- **Tú atraes tus miedos.** Si tienes miedo de algo, tu miedo te hace preocuparte y enfocarte en eso. Si te da miedo rodearte de gente con malas intenciones o loca, y estás preocupado por eso, fácilmente atraerás ese tipo de gente a tu vida. Preocuparte es orar para que pase lo que NO quieres que pase y entre más piensas en lo que te da miedo más lo atraes. Si te da miedo que te de cáncer porque algunos familiares lo han padecido y te empiezas a preocupar, es muy probable que te de, porque tu enfoque esta en la enfermedad, no en tu salud.

Tu enfoque determina donde pones tu energía, así que desde hoy es vital mantenerse alerta de lo que dices, piensas, sientes y haces porque eso es lo que determina lo que tienes y no tienes en tu vida. No puedes atraer lo que quieres si no tienes claro lo que realmente quieres. Si estás buscando atraer cierto tipo de gente, como tu alma gemela, compañeros, amigos, clientes, etc., lo primero que tienes que hacer es tener claro lo que quieres, crear que mereces ese tipo de gente en tu vida y enfocarte en eso. Si quieres tener abundancia y riqueza en tu vida, tu enfoque debe ser siempre en las oportunidades y las soluciones ante cualquier circunstancia. Atraes a tu vida en lo que te enfocas, así que empieza a cambiar la manera de ver las cosas y veras como tu vida cambia.

4. LA LEY DE LA ATRACCIÓN ES ALINEACIÓN

¿Estoy completamente alineado con lo que quiero?

¿Qué necesitas hacer para que la Ley de la Atracción trabaje a tu favor? Ésta es una pregunta que muchos autores tratan de responder en sus libros. He leído muchos libros y escuchado infinidad de seminarios y conferencias sobre la Ley de la Atracción y cada uno dice algo diferente, dependiendo de cómo el autor entiende la Ley. Estoy segura de que todos ellos están en lo correcto, puesto que la Ley de la Atracción es una ley universal y cada persona es diferente, así que su percepción e interpretación de la Ley es personal dependiendo de su propia experiencia de vida.

La Ley de la Atracción dice que la energía que tú emites al Universo se emparejará con las mismas energías (calidad) y regresará a ti. Si envías vibraciones (energía) negativas, recibirás más vibraciones negativas y si envías vibraciones positivas, recibirás positivas también. Según mi propia experiencia con la Ley de la Atracción, puedo decir que hay una palabra que clarifica la Ley de la atracción y esa palabra es **ALINEACIÓN**.

¿Qué es la alineación? Si buscamos su significado en diccionarios, la palabra alineación es el ajuste o adaptación de un objeto en relación a otros objetos. ¿Qué pasa cuando tu auto está fuera de alineación? No funciona bien, ¿cierto? Porque hay algunas "partes" en el auto que no están trabajando bien, estas partes no están alineadas con el resto del auto. Lo mismo ocurre con nosotros; si hay algo que no está funcionando bien en nuestro cuerpo, mente o alma, estamos fuera de alineación y estamos emitiendo vibraciones negativas al Universo. Para mí, los seres humanos tenemos cuatro maneras de poner energía en el universo: por medio de las palabras, pensamientos, emociones y acciones.

He estudiado y practicado la Ley de la Atracción por más de 10 años y después de escuchar que la mayoría de los autores hablan de los pensamientos como lo más importante de la Ley de la Atracción y por lo tanto los que determinan lo que tienes y no tienes, mi pregunta era, bueno ¿cómo puedes controlar tus pensamientos para entonces poder manifestar lo que quieres? Encontrar la respuesta me tomó un buen tiempo, hasta que pude establecer mi propia fórmula. Y digo fórmula porque mi mente trabaja en fórmulas desde que era niña, ya que soy una fanática de simplificarlo todo. Me gusta pensar que todo es fácil y sencillo y el poner las cosas en fórmulas me ayuda a simplificar cualquier situación.

Para mí todo empieza con las palabras que usamos todos los días, ¿Por qué? Porque los seres humanos nos comunicamos por medio de palabras. Le damos un nombre (palabra) a todo lo que pensamos, vemos, oímos o sentimos. Las palabras son una parte muy importante de nuestras vidas. No importa el idioma o dialecto que hablemos, nuestra intención es revelada por medio de palabras o conceptos. Lo que imaginamos, soñamos, pensamos, sentimos y deseamos lo expresamos con palabras.

"Cada vez que pronunciamos una palabra, el universo está escuchando y respondiéndonos. Necesitas empezar a decirte palabras que realmente te hagan sentir bien. 'Yo amo quien

soy. Yo amo mi vida. La vida me ama. Esto va a ser fluido y fácil. La vida me sonríe'. Solo empieza a hacerlo -eso es plantar la semilla". Esto dice la aclamada escritora Louise Hay.

A mi fórmula personal yo la llamo "**L'attraction Formula**" y es una alineación.

La Ley de la Atracción trabaja con energía, con la energía que los seres humanos emitimos todos los días las 24 horas. Somos seres vibracionales y emitimos vibraciones en todo momento, aun cuando dormimos, y el universo responde a la energía que nosotros emitimos. Cada palabra tiene su propia energía, su propia vibración, pero el problema es que las palabras no son las que determinan la energía que tú pones en el universo, las palabras por si solas no significan nada. El universo reacciona a la energía (vibraciones) que emitimos por medio de nuestras emociones o estados de ánimo, por lo que me empecé a preguntar entonces, **¿Cuál es el camino más fácil para enfocar mis sentimientos y emociones y manifestar lo que yo quiero?** Hacerme las cosas fáciles es una de mis grandes pasiones. Realmente creo que la mejor manera de cambiarme a mi misma e implementar nuevas cosas en mi vida es haciéndolas fáciles y divertidas, partiendo desde mi autenticidad.

Enfoqué mi mente en encontrar la respuesta a mi pregunta y encontré que es mucho mas fácil manipular las palabras que los pensamientos, sentimientos y emociones, y que **las palabras crean pensamientos (imágenes en tu mente), los pensamientos desencadenan sentimientos convirtiéndolos en emociones y las emociones te hacen actuar** - en ese orden, es decir es una reacción en cadena o una alineación. Por lo que esta fue la primera parte de mi formula a la cual le llame "L'attraction Formula" por ser una formula creada para usar la Ley de la Atracción a mi favor.

Palabras -- > Pensamientos -- > Sentimientos -- > Emociones -- > Acciones

Por lo que si yo cambio mis palabras, mis pensamientos cambiaran, y si mis pensamientos cambian estos activaran diferentes sentimientos provocando diferentes emociones y acciones. Es decir si yo cambio mis palabras mis estados de animo cambian.

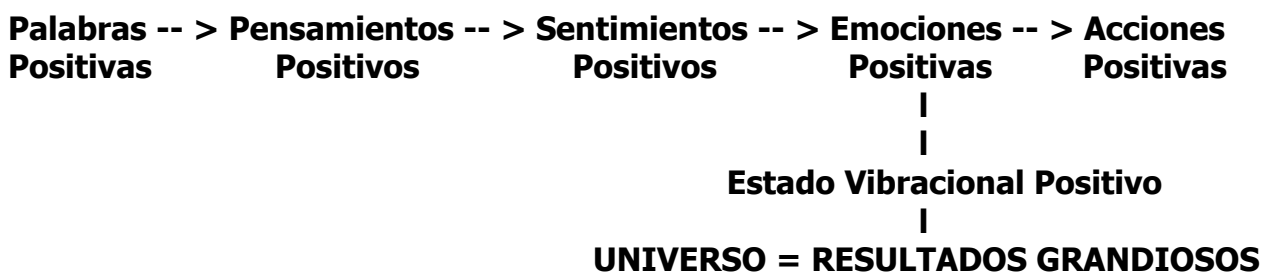
Cada pensamiento vibra y tiene su propia energía. Cada pensamiento crea imágenes en tu mente. Cuando nos enfocamos en un pensamiento ese pensamiento crea otro pensamiento y cuando este pensamiento dura lo suficiente activa un sentimiento. Los sentimientos por lo regular son inactivos, pero si enfocamos ese sentimiento, este se activa y se convierte en emoción. Las emociones son sentimientos activos y son temporales. Las emociones son la conexión real con el universo. Las emociones son indicadores de tu alineación con tu ser superior, Dios y el Universo. Las emociones describen tu estado vibracional. Los seres humanos somos transmisores vibracionales y enviamos energía al universo cada segundo. Esa energía es la responsable de crear lo que tenemos y no tenemos. A través de nuestro estado vibracional (emocional) enviamos energía al universo y eso decide lo que se nos regresa o manifestamos.

La diferencia entre sentimientos y emociones es que los sentimientos por lo regular son permanentes y se quedan contigo por mucho tiempo o para siempre, pero son inactivos. Y

las emociones son sentimientos enfocados y activos, y además son pasajeras. Una emoción siempre te va a hacer actuar, para bien o para mal dependiendo de su calidad.

Si tus palabras (deseos) están alineadas con tus pensamientos (creencias) creas sentimientos que son expresados a través de tus emociones que conforman tu estado de ánimo u humor vibratorio. Mi humor vibratorio es responsable de enviar energía al Universo. Hay dos formas de no enviar la energía correcta (a tu favor) al Universo: La primera es que todo esté alineado, pero que tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones son negativas, por lo que estás enviando energía negativa al Universo. La segunda es que algo no esté alineado con las otras partes de la fórmula. Por ejemplo, tus deseos (palabras) no están alineados con tus creencias (pensamientos), o tus pensamientos no están alineados con tus sentimientos y emociones. Lo que significa que no estás funcionando bien, por lo que no estás enviando la energía correcta al Universo.

Pero, aun la formula no esta completa, lo que realmente queremos es enviar energía positiva al universo que se iguale con lo que si queremos, por lo que la formula luce de esta manera:



Cuando todo es positivo en esta cadena o alineación, tú estás completamente alineado con el Universo. Esta es la alineación de la Abundancia. Es tu estado Natural del Ser.

Tu **Mente Consciente** está alineada con tu **Mente Subconsciente**
Tus **Deseos** están alienados con tus **Creencias**
Tu **Cabeza** está alineada con tu **Corazón**
Tu **Cuerpo (TU)** está alineado con tu **Alma**

Seria muy fácil si solamente usáramos palabras positivas en nuestro vocabulario para de esta manera tener solamente pensamientos y emociones positivas, pero la realidad es que el 95% de nuestras palabras, pensamientos y sentimientos son negativos y estamos desperdiciando nuestras vidas atrayendo todo lo que no queremos. Me he dado cuenta de que la mayoría de la gente no está consciente de las palabras que usa todos los días. No se dan cuenta que las palabras que usan diariamente -principalmente en sus diálogos internos- juegan el papel más importante en lo que están manifestando y el tipo de vida que tienen.

Si no estamos alertas y conscientes de nuestras palabras y pensamientos, es muy posible que estemos atrayendo lo que no queremos. Recuerda que tú eres un creador por naturaleza y estas creando tu vida las 24 horas del día siete días a la semana, así que si no estas consciente, estas creando por default o inconscientemente. Algunas veces nos descubrimos teniendo un pensamiento o sentimiento negativo y no sabemos como cambiarlo

a positivo. Cuando me sorprende pensando o sintiendo algo negativo lo que hago es empezar por poner ese pensamiento o sentimiento en palabras, es decir lo escribo. Ya que lo escribí tal cual es, negativo, lo re-escribo en positivo (usando mis Afirmaciones Positivas). Es más fácil cambiar las palabras que los pensamientos y sentimientos por si solos. Las palabras son parte de tu mente consciente, y es la que se puede dirigir fácilmente.

Por ejemplo: Si estoy pensando que no tengo suficiente trabajo (no trabajo, no dinero) para esta semana y me empiezo a frustrar. Escribo en un cuaderno lo que estoy pensando

"No tengo trabajo. No tengo dinero y me siento frustrada."

Ahora lo escribo a positivo:

"Yo amo mi trabajo. Mis clientes aman mi trabajo y ellos me están buscando para ayudarles con sus proyectos. El dinero llega a mi fácilmente y por diferentes medios. Yo tengo tiempo para hacer lo que amo hacer."

Ya que lo tengo escrito lo empiezo a afirmar en voz alta y a divertirme con ello. Algunas veces hago hasta canciones con mis afirmaciones. En el momento que empiezo a afirmar y a cantar, mi estado de ánimo (pensamientos y emociones) cambia y eso automáticamente cambia la energía que estoy enviando al universo. Me enfoco en hacer cosas que amo hacer en lugar de estar frustrada porque no tengo trabajo y que crees, porque cambie mi estado de animo a positivo y me sentí bien, envíe energía positiva al universo y la "magia" ocurre, el trabajo llega pronto, a veces más rápido de lo que yo creo.

Así es como luce la formula ahora:

Pensamientos y emociones negativas convertidos a **Palabras Positivas (Afirmaciones) = Pensamientos Positivos = Sentimientos Positivos = Emociones Positivas = Vibraciones Positivas ---> Universo**

Y el Universo me regresa lo que yo estoy pidiendo, trabajo.

Esta formula la he aplicado miles de veces y siempre funciona. Algunas veces mas rápido que otras, dependiendo de las emociones que logre desarrollar, pero siempre funciona.

Si practicas esta formula te darás cuenta por ti mismo que es mucho mas fácil manipular las palabras que los pensamientos, sentimientos o emociones. Cuando cambias tus palabras estás cambiando tu mente y la energía que envías al universo. Esta es la única manera de manifestar lo que tú quieres conscientemente, **aprendiendo a crear el estado emocional que se alinee con lo que quieres y con el universo, es decir, ALINEANDO tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones.** Necesitas estar alerta y consciente de las palabras (pensamientos y emociones) que estas usando diariamente si realmente quieres crear la vida que te mereces y deseas.

Es posible que la Ley de la Atracción no sea importante para ti, o quizás no estés interesado en aprenderla, pero estoy segura que sí te interesa ser feliz y tener una vida mejor. La Ley

de la Atracción está trabajando todo el tiempo no importa si la conoces o no. Mi propósito es que todas las personas del mundo tengan la oportunidad de tener una vida hermosa y yo creo firmemente que esta fórmula -L'attraction Formula- es muy sencilla y la manera más fácil de entender como funciona el universo en relación con la vida que tenemos y queremos.

Hay otras cosas que están involucradas con la Ley de la Atracción, y otra de las más importantes es la ACCION. Si no haces cosas para conseguir lo que quieres, el proceso de manifestación está incompleto. Las cosas ocurren de ADENTRO hacia AFUERA, por lo cual es importante estar alineado y enviar energía positiva al Universo. Cuando te amas y te aceptas completamente, ocurren grandes cosas. Cuando te sientes completo, feliz, agradecido, en armonía contigo mismo, cuando estás alineado, el Universo hace su parte y te guía para hacer las acciones correctas (lo que yo llamo **acción e-mocional**, porque esas acciones están determinadas por tus emociones) y obtener lo que quieres. Así es cómo la Ley de la Atracción trabaja a tu favor. De otra forma, continuarás teniendo las cosas que no quieres, sin importar lo duro que trabajes para tener lo que quieres. Así que, la próxima vez que pienses en la Ley de la Atracción, o en tener algo que quieres, pregúntate a ti mismo, **¿Cómo me siento en este momento? ¿Estoy completamente alineado con lo que quiero? ¿Qué tipo de energía estoy enviando al Universo?** Si no te sientes bien o estas sufriendo, empieza por reconocer tu estado de animo, escribirlo y cambiarlo a palabras positivas para que tu energía cambie.

RESUMEN:

Palabras: Todo cambio de vida empieza con las palabras. Las palabras crean imágenes en la mente: Pensamientos. Las palabras desencadenan pensamientos y sentimientos que se convierten en emociones. Las palabras las podemos controlar conscientemente.

Pensamientos: Los pensamientos activan los sentimientos y estos se convierten en emociones. Los pensamientos se convierten en creencias.

Sentimientos: Sensaciones percibidas por los 5 sentidos a través de los años. Experiencias y recuerdos. Son inactivos y duraderos.

Emociones: Sentimientos activos. Sentimientos enfocados e irracionales. Se activan por medio de palabras, pensamientos o acciones. Son activas y pasajeras. Las emociones controlan tus acciones.

Acciones: Son el resultado de tus emociones. Son hábitos programados en tu subconsciente. Hay acciones voluntarias y conscientes también.

5. EL PODER DE MIS PALABRAS

Las palabras crean imágenes en tu mente, pensamientos, sentimientos y emociones.

Empezamos el proceso de manifestación con nuestras palabras. Las palabras son la manifestación física de los pensamientos. Las palabras que piensas o dices crean imágenes en tu mente. Expresamos nuestros pensamientos, nuestra voluntad, nuestros propósitos, nuestras emociones con palabras. Somos comunicadores por naturaleza, y de qué tan bien comuniquemos nuestro mensaje depende totalmente la respuesta que tenemos del Universo.

Usamos palabras todos los días de nuestra vida. Estas vienen automáticamente, la mayor parte del tiempo, a nuestra mente y boca y no les ponemos atención, por lo que no somos conscientes de lo que decimos y de lo que atraemos a nuestras vidas. Si tan sólo escucháramos lo que nos decimos a nosotros mismos y a los demás, estaríamos dando el primer paso para reprogramar (desprogramar) nuestra mente y crear la vida que deseamos. Algunos estudios dicen que las palabras que nos decimos a nosotros mismos generan el 100% del resultado que tendremos en nuestras vidas.

Piénsalo y analiza las palabras en tu vocabulario, especialmente las que te dices a ti mismo. Las palabras por sí mismas no son importantes, pero la intención que les das y lo que significan para ti es lo más importante.

El poder real de las palabras se encuentra en el SIGNIFICADO que las palabras tienen para ti. Las palabras desencadenan conceptos, ideas, recuerdos, situaciones, circunstancias, pensamientos y sentimientos de los programas (creencias y hábitos) grabados en tu mente subconsciente, transformándolos en emociones.

No hay palabras malas ni buenas. Hay palabras positivas -las que te sirven y te hacen bien- y palabras negativas -las que no te sirven y te hacen mal, dependiendo del significado que les des. Hay palabras de baja energía y de alta energía. Cuando escuchas o dices una palabra que te hace sentir bien o mal, es porque esa palabra es parte de un programa (creencia) que has guardado en tu mente subconsciente el cual armoniza con la palabra que escuchas o dices y causa una emoción. Hay palabras que te hacen sentir bien y palabras que te hacen sentir mal.

El noventa y cinco por ciento del diálogo interno de una persona "normal" es negativo. Si una persona está teniendo diálogos internos (la vocecita) de baja energía, ¿qué palabras crees que usará en una conversación normal o para comunicarse con otras personas? Sí, expresará toda su frustración con sus palabras. Es muy fácil tener una idea exacta sobre la vida de una persona cuando ponemos atención a sus palabras. ¿Has puesto atención a las palabras que usas para comunicarte contigo mismo y con otras personas? ¿Esas palabras igualan tus deseos o van en contra de ellos? ¿Te hacen sentir bien o te hacen sentir mal? ¿Son de baja o alta energía?

Si no eres feliz o no estás teniendo lo que quieres en tu vida, sería bueno empezar a cambiar tus palabras. Tu vida mejorará en todos los aspectos por el simple hecho de cambiar tus palabras. He aquí algunas cosas que puedes hacer:

Usa cinco o diez minutos de tu tiempo, ¡AHORITA mismo! Y haz una lista en una hoja en blanco. En el lado izquierdo, escribe todas las palabras u oraciones de baja energía que usas diariamente. En el lado derecho, escribe todas las palabras u oraciones de alta energía con las que puedes reemplazar las de baja energía. Algo como esto:

Palabras de baja energía

Problema

Es difícil

Me siento mal/enfermo

¡No puedo hacerlo!

¡No te preocupes!

¡Es imposible!

Palabras de alta energía

Reto/Aprendizaje

Tomará más esfuerzo

Mi salud está un poco desbalanceada

Lo haré lo mejor posible

Todo está bien

Tomará más tiempo

Escribe las palabras u oraciones de alta energía más de veinte veces para memorizarlas (haz planas como cuando eras niño). Usa las palabras de alta energía para reemplazar las palabras de baja energía cada vez que las “necesites” usar. Puedes practicar una o dos nuevas palabras u oraciones cada semana. Cuando veas o escuches otras conversaciones (radio, televisión, Internet) mantente alerta de las palabras de baja energía y reemplázalas en tu mente. Recuerda que las palabras de baja energía son las que van en contra de tus deseos o te hacen sentir mal (no bien), como las que usas para quejarte, hablar de problemas, criticar, juzgar, etc. Si dices palabras inadecuadas o negativas a otra persona cuando estás molesto –quizá piensas que eso te hace sentir bien en ese momento- ¿En verdad crees que esas palabras te ayudarán a crecer o a mejorar la situación? Si lo que estás haciendo es poniendo energía negativa en el universo. Y todo lo que pones en el universo se te regresa multiplicado según la Ley de la Atracción.

Incluye más palabras de alta energía en tu vocabulario. Palabras como creer, amor, poder, felicidad, abundancia, gracias, hola, buen día, sonrío, alegría, ¿puedo ayudarte? Maravilloso, bonito, impresionante, aprecio, amable y otras palabras que te hagan sentir bien. Practica usar dos o tres palabras de alta energía en tus frases cada día. Algunos estudios muestran que el agregar una o dos palabras positivas a tu vocabulario por día mejora tu vida enormemente, pero además tus ingresos se ven incrementados hasta más del doble, por el simple hecho de agregar palabras positivas a tu vocabulario diariamente.

Me gusta practicar un juego con mi hija al cual lo llamo **“ShiftYrWords”** y es simplemente cambiar las palabras de baja energía por palabras de alta energía. Nos divertimos mucho mientras mejoramos nuestras vidas. Hicimos un acuerdo, si ella dice una palabra u oración de baja energía, yo la pellizco y viceversa. Nos felicitamos y consentimos cuando no usamos ninguna palabra de baja energía en todo el día. Empezó como un juego y pronto se convirtió en parte de nuestras vidas y ahora estamos conscientes de las palabras que estamos usando diariamente. Te invito a jugarlo con tu familia –especialmente con tus hijos, se divertirán- o

con cualquier otra gente a tu alrededor. Este juego te ayuda a estar consciente de tus palabras y a mejorar tu vida en una forma divertida.

Las palabras son una parte importante en nuestras vidas. Las palabras son más fáciles de manipular que los pensamientos y los sentimientos. Además las palabras crean diferentes tipos de pensamientos, sentimientos y emociones. Las emociones son la conexión real con el Universo y las que deciden lo que tienes en tu vida. **¿Qué estás esperando para cambiar las palabras que usas todos los días?**

6. ALINEACIÓN VIBRATORIA

El término Alineación Vibratoria se refiere a la alineación de tu energía como ser humano con el Universo. Es decir el resultado de tus palabras, pensamientos, sentimientos, emociones y acciones. Otra manera de llamar a la alineación vibratoria es humor vibratorio o estados de ánimo.

En mi opinión, **alineación vibratoria es aceptar amarte a tí mismo y sentirte bien en cualquier circunstancia y situación.** Estar en tu humor natural, sentirte bien y feliz. Estar de humor para divertirte y sentirte bien aun en cualquier circunstancia o situación. Estar listo para recibir y tener lo que quieres. Es igualar tu energía con tus deseos y metas. La manera más fácil de saber en que estado vibracional estas es preguntándote **¿cómo me siento en este momento?** Tu respuesta a esta pregunta te dirá que tipo de energía estás enviando al universo. Si te sientes bien tu energía es positiva, si te sientes mal tu energía es negativa. A mayor descripción (consciencia) de tus emociones, mejor evaluación de la calidad de energía.

Por el simple hecho de estar vivo tu cuerpo vibra, tu corazón emite miles de vibraciones por minuto. Tus vibraciones se comunican con los cuerpos a tu alrededor, especialmente con los humanos y con el universo. La energía igual se atrae y la diferente se repele ganando siempre la de más intensidad. Entre más simple y definida es tu energía, mas atrae energías de igual condición.

Todo en el universo es energía y nosotros como parte del universo somos energía pura, energía en movimiento, energía activa. La energía no se crea ni se destruye solamente se transforma. Los seres humanos tenemos la habilidad de transformar la energía por medio de nuestras palabras, pensamientos, emociones y acciones.

Cuando alguien dice algo desagradable/ofensivo sobre ti y lastima tus sentimientos, es porque estás inseguro sobre tí mismo y por eso crees lo que ellos están diciendo. Estás en la "vibración de inseguridad," y las palabras que "ellos" dicen se igualan a tu estado de ánimo. Cuando no tienes inseguridades y te amas y te aceptas completamente, no permites que un comentario o una acción te lastimen. Cuando estás en la frecuencia amor-aceptación (vibracional), tú solo escuchas los buenos comentarios sobre ti y eres capaz de cambiar cualquier cosa negativa en positiva.

Cuando te enfocas en el lado negativo de las cosas, personas o situaciones, estás en la frecuencia negativa, entonces, solo escuchas las cosas negativas. Es por eso que nos sentimos incómodos cuando alguien nos dice algún cumplido o algo bonito. Estamos "cerrados" para escuchar las cosas buenas sobre nosotros. Cuando alguien dice cosas positivas sobre nosotros no encaja con nuestro humor vibratorio, no va con nuestros pensamientos (creencias), por lo que nos hace sentir incómodos y lo rechazamos automáticamente.

Necesitamos enfocar nuestro Ser (yo interior) y alinearnos con nosotros mismos para notar y aceptar todas las cosas buenas de nosotros. Una alineación entre tú y tú (Creador). Una

alineación vibratoria. Cuando aceptas quién eres en realidad y te amas completamente hay una alineación entre mente, alma (espíritu) y cuerpo.

El alinear tu energía o tu humor vibratorio es como sintonizar el televisor o la radio, **necesitas sintonizar el "canal" que quieres para manifestar lo que quieres.** Es imposible manifestar un estado (canal) desde un estado diferente. Necesitas estar en el canal de la abundancia para atraer y manifestar la abundancia, en el canal de la felicidad para ser feliz, el canal de la salud para atraer la salud.... En el Universo existe todo, pero para experimentarlo solamente tienes que sintonizar (vibrar) el canal que se iguala con lo que quieres. Es como querer ver la novela que pasan en el canal 2 y tu televisor está sintonizado en el canal 4, ¿puedes ver la novela que quieres? Por supuesto que no, para poder ver tu novela debes sintonizar el televisor en el canal 2, donde pasan tu novela.

Así es la abundancia, hay que sintonizar el canal correcto para tener lo que quieres tener. Si quieres amor, hay que sintonizar el canal del amor; si quieres dinero hay que sintonizar el canal de la riqueza; si quieres salud, hay que sintonizar el canal de la salud y así sucesivamente. Desafortunadamente en la sociedad en que vivimos las cosas son lo contrario, queremos manifestar o atraer amor a nuestras vidas cuando nos hace falta el amor, salud cuando nos sentimos enfermos, dinero cuando no lo tenemos, eso significa que estamos en el canal equivocado y por lo tanto creando más de lo mismo, de lo que no queremos. Más desamor, más enfermedad y más pobreza. Es imposible crear un estado desde un estado diferente. Para manifestar lo que queremos primero hay que alinear toda tu energía con lo que quieres y empezar a vivirlo. Recuerda, los seres humanos creamos de adentro hacia afuera.

Hay cuatro maneras de poner energía en el universo, por medio de **las palabras, pensamientos, emociones y acciones.** Es decir, dependiendo de nuestras palabras, pensamientos, emociones y acciones, es nuestra REALIDAD, lo que tenemos y no tenemos. Y dependiendo de la calidad, la intensidad y la constancia de la energía que ponemos en el universo, esa es nuestra calidad de vida.

Calidad de la energía: La energía puede ser positiva o negativa. Positiva es la energía que te sirve y va alineada a lo que tú quieres. La negativa es la que no te sirve o va en contra de tus deseos.

Intensidad de la energía: Es la cantidad de energía que tu pones en el universo. Es cuanto poder tiene tu energía. Las palabras tienen energía, los pensamientos tienen un poco más de energía que las palabras, pero las emociones son las que más cantidad tienen por que son tu conexión con el Universo. Por eso lo que determina la energía que pones en el universo son tus estados de ánimo, tus emociones.

Constancia de la energía: Ésta determinada por cada cuando (frecuencia) pones esa energía en el universo. Es la repetición de la misma energía.

Por ejemplo, si te sientes feliz la calidad de tu energía es positiva, la intensidad es dependiendo que tan feliz te sientes -del uno al 10, donde uno es me siento bien, y 10 es

me siento súper entusiasmado completamente- y la constancia es cada cuando te sientes feliz, una o mas veces al día, una vez por semana o una vez por mes.

Para que tu energía realmente se manifieste en lo que quieres es importante que esta energía este alineada con tus deseos o metas, que las emociones sean fuertes y constantes. Que cuando pienses en eso que quieres, te sientas entusiasmado y apasionado por lo que quieres. El entusiasmo y la pasión son dos de las emociones más poderosas que existen.

Para cambiar la energía que ponemos en el universo es necesario cambiar la INFORMACIÓN en la energía. Esto quiere decir cambiar los programas que tenemos grabados en nuestro subconsciente, que son las creencias, los conceptos, ideas, recuerdos, experiencias y hábitos. Esos programas que no nos sirven y que van en contra de lo que queremos, y que nos limita para sacar nuestro potencial y ser la persona que deseamos. Es VITAL quitar toda esa basura que hemos adquirido a través de los años, que no nos deja brillar con luz propia y retomar nuestra autenticidad. Y para hacer eso es necesario empezar a cambiar tus palabras, pensamientos, sentimientos, emociones y acciones para de esta manera alinear tu energía con tus deseos y metas, y sintonizar el estado (canal) adecuado para manifestar lo que deseas.

7. MANERAS FÁCILES DE CAMBIAR MI ENERGÍA RÁPIDAMENTE

Si se oye muy fácil, no lo creerás porque es fácil, y si se oye muy difícil es posible que no lo intentes porque crees que no eres capaz.

¿Qué estás haciendo para sentirte BIEN hoy, en este momento? Tal vez debo empezar este tema preguntándote como te sientes ahorita mismo y realmente espero que te sientas muy bien. Sentirse bien es lo más importante en la vida. Si no te sientes bien, no estás viviendo, solo sobreviviendo. Hay miles de excusas para no sentirte bien –pensarás- y hay millones de razones para sentirte bien ahora mismo. La primera y la más importante es que **tú MEREDES ser feliz, disfrutar tu vida y para ser feliz y disfrutar tu vida, necesitas sentirte bien en este momento.**

Mucha gente está acostumbrada a vivir con dolor, bajo estrés, deprimida, frustrada, enojada ó desesperada; creen que ésta es la vida que les tocó vivir porque no conocen otra forma de vivir. Quiero decirte que hay otras formas de vivir, solo necesitas abrir tu mente y encontrar la oportunidad de intentar cosas nuevas para sentirte bien. Entiendo que suena muy fácil para ser verdad, ¡y tienes razón! Es muy fácil (y muy cierto) y por eso es que no armoniza con tus creencias. Si suena tan fácil, no lo crees porque es fácil, y si suena muy difícil no lo intentarás porque crees que no eres capaz de hacerlo.

Recuerda que tú eres un creador y tienes el poder de crear la vida que desees y mereces, y todo esto mediante la energía que tú envías al universo diariamente. Y lo que determina la calidad de energía son tus emociones o mejor dicho tus estados de ánimo, como te sientes en este momento. Si cambias tus estados de ánimo, es decir, como te sientes, automáticamente estás cambiando tu energía y tu realidad. **Sentirte bien es la clave para ser feliz.** Y la regla que yo aplico a mi vida personal y ser feliz es la regla conocida como 80/20. Todos los días me pregunto ¿Cómo me siento en este momento? quince o más veces al día, y si no me siento bien, hago algo en ese momento para sentirme bien y cambiar mi energía, ya que mi meta es sentirme bien el 80% del día y dejar el 20% para frustrarme, estresarme, enfermarme, preocuparme, o vivir cualquier otra emoción que vaya en contra de lo que quiero. Aplica esta regla en tu vida y veras como haces un cambio radical. Te confieso que después de años de practicar esa regla ahora ya la he cambiado, mi meta actual es 95/5 y lo estoy logrando.

Quiero decirte que para lograr esa regla y ser feliz, me he tomado muy en serio el hacer el ridículo diariamente. **He descubierto que entre más hago el ridículo, mas feliz soy.** Hacer el ridículo para mí significa hacer lo que quiero hacer en el momento en que lo quiero hacer, sin importar lo que digan o piensen los demás. Es simplemente hacer cosas diferentes a lo que los demás hacen o esperan. Hacer el ridículo me ha liberado del enorme peso que es el estar pendiente del que dirán y complacer a los demás antes que a mi misma. Sobre todo me ha dado seguridad en mi misma y me ha ayudado a convertir mis miedos en experiencias inolvidables. Ahora soy YO (autentica) en toda la extensión de la palabra y no "la Paty" que la sociedad había formado y quiere que sea. Hacer el ridículo es mucho más fácil de lo que crees y te puedo asegurar que los beneficios son extraordinarios, ni siquiera los puedes imaginar. Trata hoy y comprobarás por ti mismo lo bueno que es.

Y como lo más importante en la vida es sentirte bien, te invito a intentar cada día algunas cosas fáciles-de-hacer de esta lista que te comparto enseguida. Comprueba por ti mismo lo fácil que es sentirte bien y ser feliz más del 80% de tu día.

1- Pregúntate cada mañana, ¿Qué puedo hacer en este momento para sentirme feliz y crear un día maravilloso? Cuando te haces preguntas como ésta, tu mente empieza a buscar respuestas automáticamente y encuentra cosas para hacerte feliz.

2- Respira, respira y respira. No olvides respirar lentamente; inhala y exhala. Respira conscientemente y desde el abdomen, de tres a cinco veces al menos tres veces al día. Esto te ayuda a estar seguro de que estás vivo. Respirar te ayuda a conectar tu cuerpo-mente-alma y a estar abierto a las emociones positivas.

3- Da la bienvenida a tu día dando gracias por su belleza y felicidad antes de levantarte de la cama. "¡Buenos días Universo! ¡Buenos días Dios! ¡Estoy listo para empezar un día maravilloso!"

4- Crea una rutina mañanera que te conecte con tu fuente creadora. Puede ser una oración de apertura y gratitud, 10 minutos de meditación, una sesión de amor, o cualquier cosa que te ayude a conectarte contigo mismo, con Dios y el Universo.

5- Mi espejo maravilloso. Salúdate frente al espejo todas las mañanas. "¡Buenos días Patricia! ¿Cómo estás? ¡Me siento muy bien, lista para empezar un día feliz! Mua, mua, mua". Repite y vive cinco afirmaciones positivas de ti en voz alta: "Yo soy hermosa. Yo me siento muy feliz. Yo soy valiosa. Yo merezco lo mejor. Yo me amo y me acepto completamente". Crea tus propias afirmaciones y cántalas.

6- Llena tu vida de amor. Cierra tus ojos. Crea amor dentro de ti, siéntelo en tu cuerpo, siente lo maravilloso y hermoso que eres. Pon las manos juntas cerca de tu corazón y pon tu amor en tus manos. Abre tus manos y derrama tu amor en ti, tu familia, tu comunidad y todo el mundo.

7- Baila con tu alma. Bailar te permitirá relajarte y descansar. Te ayuda a expresar tus emociones y encauzar la adrenalina. Baila por cinco minutos y te sentirás mejor. No esperes a ir a una fiesta para bailar, hazlo ahora mismo, con o sin música, solo o con alguien más. Lo sé, suena extraño y loco, pero cuando lo intentes, lo amarás. No temas intentar cosas nuevas. Necesitamos salir de nuestra rutina y hacer cosas diferentes si queremos conseguir resultados diferentes y cambiar nuestras vidas.

8- Piensa Positivo. No hay lugar en tu mente para pensamientos negativos o quejas. Sé consciente y piensa dos veces, reemplaza tus pensamientos de baja energía con pensamientos positivos de alta energía. **Ve el lado bueno de la vida:** Todas las situaciones tienen un lado positivo, solo necesitas abrir tu mente y tus ojos -¡y encontrarlo!

9- Canta tus afirmaciones positivas. ¿Recuerdas cuando eras niño(a) y solías cantar todo lo que escuchabas o leías? Haz lo mismo con tus afirmaciones positivas. También

puedes cantar canciones motivadoras. (Y por favor, no cantes tus canciones de adoloridos, pobreza, infidelidad, tristezas o sufrimientos).

10- Abraza a los que amas. Los abrazos disminuyen el estrés, bajan la presión sanguínea, reducen las enfermedades del corazón e incrementan la autoestima. No dejes ir la oportunidad de abrazar a tus hijos, esposo, esposa, novio, novia, o tus amigos. ¡Hazlo todos los días! Hoy es el mejor día para demostrar tu amor a quien amas.

11- Lee, escucha y ve cosas inspiradoras. Llena tu mente y tu corazón con vibraciones positivas y practica lo que aprendas; ponlo en acción. Si lees, escuchas o ves videos, audios, libros, historias o información inspiradora por quince minutos y practicas por lo menos una de las ideas que aprendas cada día, te sentirás mejor y mejorarás tu vida, ¡te lo aseguro!

12- Da una caminata. Si no te sientes bien (o quieres sentirte mejor) date un respiro de lo que estás haciendo con una caminata por tu cuadra, en el parque o en tu jardín. No solamente camines pensando en tus problemas, aprecia la belleza de tu entorno y conéctate con ello.

13- Abraza un árbol frondoso y llénate de su energía. Cuando estás en contacto con la naturaleza te das cuenta de que eres parte de ella y de que estás vivo. Puedes meditar por unos cinco minutos bajo el árbol. La meditación te ayuda sentirte más relajado y productivo. La meditación te ayuda a alcanzar tu vibración positiva y a ser menos reactivo a las cosas que pasan a tu alrededor.

14- Ríe a carcajadas unos minutos cada día. No necesitas una razón para reír, solo empieza a reírte ahora y continúa haciéndolo. ¡Hazlo ahora mismo! Si necesitas ayuda para empezar a reír, busca videos chistosos en Internet. Sonreír es el comienzo de la risa. Encuentra el lado positivo de todo.

15- Encuentra la belleza en todo. Incluso las cosas más insignificantes tienen belleza si cambias tu enfoque y lo ves con el corazón y la mente abiertos. ¡Encuentra la belleza dentro de tí! Quizá no te has dado cuenta de lo bello que eres y que vives en un mundo hermoso, y tú eres parte de ese mundo, ¿cierto?

16- Usa tus cinco (¿seis?) sentidos todos los días. Ve lo hermoso que eres. **Huele** la esencia de tu cuerpo. **Escucha** el latir de tu corazón. **Prueba** el sabor de tu éxito y **toca** el cielo con tus manos. ¿No puedes hacerlo? ¡Inténtalo una vez más!

17- Haz algo que ames hacer. ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te hace feliz? Practica una actividad que disfrutes todos los días –sí, puedes hacer tiempo para hacerlo. ¿Qué es más importante que sentirte bien y ser feliz ahora mismo? Empieza a hacer eso que te apasiona y que dejaste de hacer hace mucho tiempo.

Y lo más importante, **pregúntate siete o más veces al día ¿cómo me siento en este momento?** Y si no te sientes bien, HAZ algo para sentirte bien en ese momento, cambia tu energía y ¡disfruta tu vida! Recuerda que de ello depende tu REALIDAD.

Podría seguir compartiendo más y más cosas que te ayuden a disfrutar tu vida porque hay miles de cosas que puedes hacer cada día para sentirte bien. Tú eres capaz de crear tu propia vida, no permitas que otras personas decidan cómo deberías vivir tu vida. Elige una cosa –de la lista anterior- para hacer por 30 días o más. Hazlo una y otra vez hasta que crees un nuevo hábito o una nueva creencia. Luego, elige otra cosa y haz lo mismo. Práctica, práctica y más práctica... Estás cambiando tu vida a una vida mejor. ¡Vívela hoy mismo!

¿Qué estás haciendo para ser feliz hoy?

MÓDULO 4

MI CEREBRO Y MIS DOS MENTES

1. LIBERA TU MENTE Y TU FELICIDAD

En mi vida todo tiene que fluir fácilmente –de otra manera, no es bueno para mí.

Una noche no podía dormir porque tenía demasiada información aleteando en mi mente. Estaba trabajando en tres diferentes proyectos personales al mismo tiempo, además de otros proyectos de mi trabajo como diseñadora gráfica. Demasiadas cosas y no suficiente tiempo. Quería olvidarme del "trabajo" que necesitaba hacer, así que traté de pensar en otras cosas para ayudarme a dormir.

De repente recordé a un hombre, alguien que conocí hace algunos años. Él me había contactado y estaba interesado en conocerme. Era guapo y parecía como que teníamos muchas cosas en común. Intercambiamos algunos e-mails y todo iba progresando muy bien. Después de tres días de buena comunicación le envié un email de mi correo personal a su correo personal. No contestó. Dos días después, le envié otro correo solo para estar segura de que había recibido el primero. Me contestó y dijo que estaba muy ocupado, pero prometió escribirme al siguiente día. ¡Aún lo estoy esperando! El no es la primera persona que "conozco" y que usa "el trabajo" como la excusa perfecta. Ciertamente no es muy difícil darse cuenta de que él no era para mí.

Teniendo esto en mi mente como a las dos de la madrugada, tuve que tomar un lápiz y un papel para escribir esta frase: **"En mi vida todo tiene que fluir fácilmente –de otra manera, no es bueno para mí"**. Y realmente lo creo. Siempre muestro y expreso mi interés y HAGO lo mejor para tener y alcanzar lo que quiero, pero no me gusta forzar o presionar nada para que me llegue. Estoy muy enfocada en ser feliz y disfrutar todo lo que hago y tengo, y si tengo demasiados "problemas" (yo los llamo retos) para obtener algo que quiero y me empiezo a frustrar, solo manifiesto más de estos problemas, y así nunca tendré lo que realmente quiero. Aplicando esta frase en encontrar el hombre o la mujer ideal: Si un hombre (o mujer) está demasiado ocupado para expresar su interés por ti, definitivamente él no es bueno para ti (o no está listo para ti). Qué pena por él o ella, ¡porque tú eres una gran persona! Créeme, no digo esto por vanagloriarte, realmente lo creo, y tengo fe en que el hombre o la mujer "ideal" para ti llegará en el tiempo perfecto, cuando tú armonices tu energía y te permitas tener una relación.

Cuando era más joven solía luchar contra la corriente y forzar las cosas para que pasaran, pero eso hace algunos años que dejé de hacerlo. Cuando pienso en eso, me doy cuenta de que la mayoría de las veces no me sentía feliz con las cosas que conseguía. Sí tenía lo que pensaba y quería pero solo era para probarme a mí misma que podía conseguir lo que quería. Otras veces, era para agrandar o callar a otra gente. Y luego qué, ¿tener una vida infeliz? Lo bueno es que he aprendido de mis experiencias y ahora tengo una vida plena, llena de amor y felicidad.

Todos los días conozco gente –especialmente mujeres- que se ven como que tuvieran todo para ser felices, pero son infelices. Algunas veces están sufriendo depresiones severas. Al preguntarles por qué, no saben qué decir. Cuando platico con ellas más a fondo, me doy

cuenta de que están luchando y sufriendo para tener las cosas que tienen y que creen que quieren. Sí, estoy diciendo "las cosas que ellas creen que quieren" porque si ellas no son felices con las cosas que tienen, eso significa para mí, que ellas no saben lo que realmente quieren. Están viviendo una vida que no les gusta. Ellas están más preocupadas por agradar a la gente y cumplir las reglas de la sociedad que por ser realmente felices.

No me malinterpretes, cuando digo que "las cosas necesitan fluir fácilmente", eso no significa que renuncies a la primera que no obtengas lo que quieres. Lo que quiero decir es que **no tienes que obsesionarte y sufrir, lastimarte a ti mismo o ser infeliz solo porque quieres estar con alguien que no te ama o no te respeta o porque quieres tener algo que quizás no es bueno para ti.** Si haces eso ten por seguro que nunca obtendrás lo que realmente quieres sino todo lo contrario. Sigue tu instinto. Conoce lo que realmente quieres, lo que te hace feliz. Cuando sabes qué quieres es más fácil encontrar la forma para obtenerlo. **En vez de enfocar tu mente en la ausencia de eso, enfoca tu mente en sentirte bien y en encontrar una forma de tener lo que realmente quieres.** Disfruta la jornada, aprende de tus experiencias. Tú te mereces solo cosas buenas y ten fe en que esas cosas llegan a ti fácilmente.

Tu principal propósito en la vida es ser feliz. Desafortunadamente más del 95% de la población en el mundo no son felices. Desde mi punto de vista el principal problema de la humanidad es la infelicidad. Estamos desconectados totalmente de nuestro yo interno y de nuestra vida. Si la relación con nosotros mismos (que es la más importante) no es buena, es casi imposible que todo lo demás a nuestro alrededor funcione. Estamos cargando con un montón de creencias que nos limitan, las cuales se convierten en emociones negativas como frustración, insatisfacción, resignación, enojo, agresividad, violencia y sufrimiento. La mayoría de estas emociones se manifiestan a través de enfermedades, dolor, obesidad, bulimia, anorexia, insatisfacción, depresión y muchas otras que nos hacen sentirnos infelices.

¡La felicidad es tu estado natural de ser y está dentro de ti! No es aprender a ser feliz, tú no necesitas aprender algo que está en tu naturaleza y dentro de ti. Lo que hay que hacer es quitar todo eso que te estorba y que no deja que tu felicidad se active y se expanda. Es hora de empezar a sentirte feliz contigo mismo para que todo a tu alrededor sea maravilloso. Cuando hablo de felicidad estoy hablando de la felicidad que incluye tus emociones "negativas" también, como el miedo, el dolor, la frustración, enojo, y aun ser capaz de amarte y aceptarte a ti mismo completamente. Abraza todas tus emociones (positivas y negativas) y aprende de ellas. La felicidad es estar en paz y en completa armonía con tu Ser y el Universo (Dios).

2. CLAVES PARA TENER UNA VIDA PLENA Y FELIZ

En mis años de aprendizaje me he dado cuenta que existen dos cosas básicas de entender para lograr tener lo que deseamos, ser feliz y crear una vida maravillosa. La felicidad es el estado natural del ser y esta dentro de nosotros, pero vivimos en un mundo material o mejor dicho en una sociedad que nos exige un ritmo de vida determinado. Este ritmo de vida se basa en lo material y el consumo. Como parte de una sociedad que somos es vital tener cosas materiales como casa, vestido, comida, transporte, educación, etc. etc.

A las dos cosas que me refiero son las partes básicas del proceso de manifestación y son la **Mentalidad y la Acción**. La Mentalidad es la parte que abarca nuestras mentes -consciente y subconsciente- que en este caso son las palabras, los pensamientos, los sentimientos y las emociones, así como las creencias, los hábitos, los recuerdos, las ideas, los conceptos y las experiencias. Y la parte de la Acción son las acciones físicas que hacemos todos los días en nuestra vida, como las estrategias y las tácticas, los pasos, los métodos, el plan de acción y actividades. Ya que es necesario hacer algo o mejor dicho actuar, para manifestar lo que queremos.

Dentro de la mentalidad también se encuentran tus sueños, deseos y metas. La mentalidad es la parte del POR QUE, de las razones y los propósitos. Un deseo o meta sin un propósito fuerte, no se logra, aunque te la pases todo el día actuando (trabajando) para lograrlo. El por que te mereces y quieres tener "eso" es lo que te va a guiar y a indicar el camino correcto para lograr lo que quieres. La Acción es COMO vas a hacerle para lograr lo que quieres y siempre va a depender de tu mentalidad y de que tan fuertes sean las razones que tienes para lograr las cosas. Lo mas importante del proceso de manifestación y de crear la vida que desees, una vida llena de abundancia, es enfocarte en el POR QUE te lo mereces y lo desees (propósito) y no en el COMO, ya que el como aparece cuando tu mentalidad (energía) está completamente alineada con lo que quieres y el Universo.

La mentalidad es el 99% responsable de la calidad de vida que tienes, es decir de lo que tienes y no tienes. Y la acción solamente es el 1%. Con esto no quiero decir que la acción no es importante. A lo que me refiero es que los seres humanos somos creadores por naturaleza y creamos de adentro hacia afuera y no al revés. Crear de adentro hacia afuera se refiere a que dentro de nosotros existe todo para crear y manifestar la vida que deseamos y ser felices. La abundancia está en nuestra naturaleza. Nuestra responsabilidad es sintonizar el estado que queremos crear por medio de nuestras palabras, pensamientos, sentimientos y emociones y emitir la energía correcta al universo. La mentalidad es el 99% del proceso de manifestación. La Acción es necesaria, pero muchas veces ya está integrada en nuestras emociones, ya que las emociones son activas y te hacen actuar siempre, para bien o para mal. Cuando tu mentalidad está completamente alineada con lo que quieres, estas listo para reconocer las mejores oportunidades para ti y actuar, a esto algunos autores le llaman acción inspirada, yo le llamo **acción e-mocional**, porque es el resultado de tus emociones.

La acción comúnmente incluye el plan de trabajo, proceso, las estrategias y las tácticas, para manifestar o tener lo que tú quieres tener. Si ves a tu alrededor te darás cuenta que la mayoría de la gente se la pasa trabajando duro. Puedes encontrar gente que tiene hasta dos

o tres trabajos. La pregunta que te quiero hacer es ¿tu crees que esa gente tiene lo que quiere en su vida y es feliz? En mi experiencia, puedo decirte que no, sino todo lo contrario, esa gente es la más infeliz porque se la vive estresada, frustrada y hasta sin dinero. Desde que somos niños se nos ha dicho que el trabajo duro es lo que nos va a ayudar a tener una mejor vida. Y eso es lo que hacemos, trabajar duro para tener lo que queremos, y al final de cuenta perdemos la vida trabajando duro, en lugar de trabajar para vivir.

En el ejemplo anterior se puede ver claramente que la acción sola no es el mejor camino para lograr lo que quieres y tener una vida feliz. Y esto se debe a que los seres humanos somos creadores por naturaleza pero creamos de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro. La mentalidad es tu parte interna y es lo primero en lo que hay que trabajar para poder crear la vida que deseamos y merecemos. Es hora de invertir las cosas. Es hora de empezar a trabajar en tu mentalidad y alinear tu humor vibratorio (energía) y empezar a crear esa vida maravillosa para la que fuiste diseñado.

La acción también incluye poner en práctica lo que estás aprendiendo. Ya que de otra manera no habrá cambio alguno y seguirás teniendo la vida que tienes. Para poder cambiar, hay que hacer cambios. Por ahora nos concentraremos en entender cómo trabaja la mente, ya que la mentalidad es el 99% responsable de tu logro de tener una vida maravillosa, exactamente como tú la quieres. Y cuando logras entender cómo trabaja la mente, tu vida automáticamente cambia, eso te lo puedo garantizar por experiencia propia.

La mente lo es todo. Te conviertes en lo que piensas. -Buddha

Una de mis actividades favoritas es andar en bicicleta. ¡Creo que aprendí a andar en bicicleta antes que a caminar! Disfruto mucho salir y tomar un paseo en bici, principalmente en caminos llenos de árboles y ríos. La mayor parte del tiempo lo hago sola, yo y mi bicicleta. Me encanta estar en contacto con la naturaleza. Cada día veo diferentes animales, varios tipos de pájaros, iguanas, conejos, ardillas, patos, mariposas y hasta culebras. Nada mejor que sentir el viento en mi cara y sentir la libertad dentro de mí. ¡Realmente me encanta!

De repente me aloco y hago nuevos trucos con mi bici. Me gusta pedalear solo con mis pies, sin usar mis manos. Aprendí a hacer eso cuando tenía solo ocho años. Los carriles especiales para bicis tienen líneas blancas a los lados y una amarilla en medio. Un día me dio por tratar de que las ruedas de la bicicleta caminaran exactamente sobre la línea blanca y me di cuenta de que necesitaba enfocarme demasiado en la línea para lograrlo, pero aun así, la bicicleta se salía de vez en cuando. Lo asombroso que "descubrí" es que si yo repito las palabras "línea blanca, línea blanca...", en voz alta o mentalmente, la bici PERMANECE en la línea blanca mientras yo estoy repitiendo las palabras. ¡Era asombroso! Estaba realmente impresionada con eso. Parecía como si mi bici entendiera lo que yo decía... Bueno, quizá no mi bicicleta pero sí mi cuerpo que sabe exactamente lo que estoy pensando o repitiendo. Yo no estaba usando mis manos para dirigir la bici. Incluso traté diciendo "línea amarilla, línea amarilla..." y mi bici se movía a la línea amarilla, y luego repetía "línea blanca, línea blanca..." y se movía a la línea blanca. En verdad me divertí mucho, como niña con juguete nuevo. Estaba realmente sorprendida de cómo trabaja la mente, cómo controla todo fácilmente.

Me ocurrió a mí, si una bicicleta (un objeto inanimado) puede seguir una dirección con sólo unas palabras (pensamiento) **¡Imagina lo que podemos hacer si usamos nuestra mente para traer o atraer todo lo que queremos!** Estoy hablando sobre cosas materiales como una casa, un auto, un reloj, ropa, etc., y cosas "espirituales" como amor, salud, felicidad y más. Todo es energía en este mundo. Cada vez que liberamos palabras, pensamiento, sentimientos o emociones (positivas o negativas) se envían vibraciones y se altera la energía en NUESTRO mundo. **Todo cambio empieza dentro de ti, no afuera, y tú puedes crear tu vida aprendiendo cómo usar tu mente.** No necesitas pruebas científicas, sólo necesitas intentar y probártelo a ti mismo.

La mayoría de nosotros hemos escuchado sobre el poder de la mente, pero quizás no hemos hecho tiempo para ponerlo en PRÁCTICA en la vida real. No estoy aquí para decirte qué creer o para cambiar tu mente. Estoy aquí para invitarte a intentarlo por tu cuenta. Empieza con pequeños trucos y convéncete a ti mismo.

Recuerdo cuando era más joven, yo quería encestar un papel en el cesto de basura. Me paraba a dos o tres metros de distancia del cesto y tiraba el papel. Yo pensaba "cae dentro del cesto, cae dentro del cesto..." y caía, el papel entraba en el cesto de basura. Estoy segura de que tú lo has intentado alguna vez, pero la mayoría de las veces sin pensarlo, solo lo haces.

No creo lo que la gente dice, me gusta intentarlo yo misma y ver si me funciona. Me gusta crear mis propios conceptos y creencias. Me gusta escuchar o leer lo que otros dicen y analizarlo; si me gusta lo que están diciendo, entonces lo intento. Creo que la mejor forma de aprender cosas nuevas es divirtiéndote con ellas. Eso me funciona muy bien a mí. Siempre me divierto mientras aprendo. Me gusta crear juegos y actividades simples y divertidas.

Desafíate a ti mismo y pon algo de diversión en todo lo que haces o en lo que quieres aprender. Verás que fácil se vuelve todo si usas tu mente para hacer que ocurran pequeñas cosas. **Si funciona con cosas pequeñas, funciona también con cosas grandes.** La mente y el universo no tienen límites. Toma el mismo esfuerzo pensar limitado que pensar en grande, así que piensa EN GRANDE y comienza a atraer lo que quieres y a tener la vida que deseas.

3. MI CEREBRO Y MIS DOS MENTES

Para ser una nueva persona, primero tienes que pensar como la nueva persona que quieres ser.

Es increíble cómo trabaja la mente. Tengo años estudiando y tratando de entender como trabaja la mente y entre más conozco más me sorprende. He leído y escuchado todo lo que me encuentro. Tengo el hábito de escuchar de dos a tres seminarios o conferencias diariamente, he desarrollado una pasión por aprender que puedo hacerlo todo el día y aun quiero más. Aunque parte de esa pasión es porque practico todo lo que aprendo y por supuesto, le pongo mi propio estilo y humor para hacerlo mas interesante y divertido. Y te confieso que los resultados son más sorprendentes aun cuando lo enseño en mis talleres. El poder de la mente es sorprendente y maravilloso.

Los seres humanos tenemos un cerebro que es el músculo o la parte del cuerpo que esta alojada en la cabeza, es decir la parte física. El cerebro es el órgano mayor del sistema nervioso central que controla todo el cuerpo incluyendo actividades voluntarias e involuntarias. La mente emerge del cerebro es decir es el resultado de la interacción de procesos del cerebro. La mente es responsable del aprendizaje, entendimiento, la percepción, el raciocinio, la capacidad de crear pensamientos, la creatividad, las emociones, la memoria, la imaginación la voluntad y otras actividades del conocimiento.

En lo personal no creo mucho en los términos científicos y no necesito saber como funciona el cerebro o la mente desde un punto de vista científico, biológico o psicológico para poder usarla en el proceso de manifestación o en crear la vida que deseo. El cerebro y la mente son muy complejos y es imposible saber exactamente como funcionan, ya que están diseñados por un ser superior -Dios- para crear milagros, por lo que está fuera de nuestra capacidad entenderlos totalmente. A mi me gusta hacerme la vida fácil y sencilla y creo que he encontrado la manera de entender la mente y usarla a mi favor. Al final de cuentas todo lo que se conoce son solamente puntos de vista o creencias de diferentes personas (científicos, biólogos, psicólogos, etc.)

En este punto la percepción juega un papel importante, yo percibo las cosas dependiendo de mis creencias y mis experiencias en la vida. Y así es como todo mundo las percibe - incluyendo a los científicos, biólogos, psicólogos y cualquier otra profesión. **No creemos lo que vemos, vemos lo que creemos**, o mejor dicho lo que ya tenemos programado en nuestra mente. Con esto quiero decirte que todo lo que digo y escribo son solamente mis opiniones y lo que a mi me ha dado resultado; incluyendo las opiniones de otras personas que de alguna manera se han igualado a mis creencias y estados de animo, y que ya las he adaptado a mi vida. Tu tienes el poder de decidir que creer y que no, de tomar lo que te sirve y desechar lo que no te sirve. No hay verdad absoluta, solamente existe tu percepción.

Existen dos mentes, la mente consciente y la mente subconsciente.

La **mente consciente** es donde se generan las palabras, pensamientos, deseos y metas. Es la que usas para pensar, tomar decisiones y dar órdenes. La mente consciente es la parte voluntaria y lógica de la mente, la que analiza, piensa, decide, razona, rechaza, evalúa, imagina, memoriza e intuye. Es la mente creativa, ve el futuro y revisa el pasado. La mente consciente resuelve problemas a corto tiempo ya que su capacidad es limitada y tiene una memoria corta. Esta mente puede hacer una sola cosa a la vez, si tratas de hacer varias cosas al mismo tiempo, las cosas las haces a medias. El consciente es el encargado de percibir el mundo a través de los cinco sentidos, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. La mente consciente es la **mente racional**, conocida también como el coeficiente intelectual o IQ.

La **mente subconsciente** (debajo de la mente) implementa lo que la mente consciente dice sin cuestionamientos ya que no tiene la habilidad de refutar la información. La mente subconsciente es la que controla el presente porque en ella se encuentran grabadas todas tus creencias (incluyendo tus creencias limitantes) y hábitos (lo que haces todos los días) que son los que controlan tu vida diaria. Además de las creencias y los hábitos, también almacena los recuerdos, experiencias, ideas, conceptos, paradigmas, sentimientos y emociones. El Subconsciente es la mente que controla tu vida, es súper poderosa, registra a 360 grados, no piensa solo obedece y ejecuta. No diferencia entre lo real y lo irreal o lo malo y lo bueno, para ella todo es verdad. No reconoce el tiempo y es AUTOMÁTICA, es decir esta activada las 24 horas del día sin que tú te des cuenta.

El poder y la capacidad de la mente subconsciente son enormes e infinitos. Tiene un poder de almacenamiento desconocido y la capacidad de encontrar fácilmente cualquier programa activado a través de la mente consciente. El subconsciente activa las palpitations del corazón, regula la digestión, la circulación y todos los procesos y actividades del cuerpo humano. La mente subconsciente es la conexión con tu Ser, con Dios y el Universo, o cualquier ser superior de tu predilección por lo que sabe que es lo mejor para ti y te guía. Es la fuente de inspiración, creatividad e intuición.

La mente subconsciente pasa desapercibida para los humanos. Es como una computadora que controla las funciones involuntarias como las creencias y los hábitos. Está activada las 24 horas al día siete días a la semana, no importa si estas despierto o dormido. Es súper poderosa y puede hacer muchas cosas al mismo tiempo sin la ayuda de la mente consciente, como respirar y activar los programas que has grabado a través de los años (creencias y hábitos). La mente subconsciente se mantiene en constante comunicación con todas las células del cuerpo para dar y recibir instrucciones (percepción). Al subconsciente se le conoce como la **mente emocional**, y también como coeficiente emocional o EQ.

El subconsciente es la mente emocional y es donde se originan todos los sentimientos y las emociones. Desde mi punto de vista (creencia) tu eres un ser perfecto y dotado con todas las habilidades y talentos cuando naces, por lo que vienes con el paquete de emociones incluidas, es decir, eres fuente y tienes la capacidad de crear todas las emociones que quieras. A través de los años tienes la oportunidad de practicar algunas más que otras, dependiendo tu medio ambiente y tu entorno familiar y social. Por medio de la repetición de palabras, pensamientos y experiencias vas grabando programas llamados sentimientos en tu

mente subconsciente, los cuales son activados a través de los cinco sentidos (mente consciente) provocando emociones.

Bruce Lipton dice que la mente subconsciente es un reproductor que ejecuta todas las experiencias grabadas (programas) todo el día y noche, 24 horas al día, siete días a la semana. Estos programas se han grabado desde que eres concebido hasta el día de hoy. El Sr. Lipton dice que usamos la mente consciente solo el 5% del tiempo, y el otro 95% es controlado por la mente subconsciente, la cual es un millón de veces más poderosa. ¿Qué crees que está controlando tu vida? Por supuesto que tu mente subconsciente es la que está controlando tu vida, tus creencias y tus hábitos. Es decir que el 95% de lo que pasa en nuestras vidas no nos damos cuenta conscientemente. Lo único que estamos haciendo es viviendo una vida automática y repitiendo patrones de conducta, es decir haciendo lo mismo y viviendo la misma vida que la gente que nos rodea (familia, amigos, compañeros y vecinos) porque son ellos los que se han encargado de programar nuestro subconsciente.

El motivo por el cual no manifiestas lo que deseas es porque tu mente subconsciente va en una dirección y tu consciente va en dirección contraria o por lo menos no en la misma dirección que tu mente subconsciente. Esto se refiere a que los programas (creencias y hábitos) que has programado durante toda tu vida y principalmente en tus primeros seis años de vida, no van de acuerdo con lo que tú quieres -conscientemente- en este momento. Es posible que tú quieras estar sano pero tu familia siempre te ha tratado como una persona enferma, o quizás la enfermedad siempre ha estado presente en personas en tu medio ambiente. Lo que has grabado en tu subconsciente son programas como "yo no puedo estar sano. Es normal estar enfermo. La enfermedad es parte de mi vida. Si mis papás o familiares están enfermos, yo también estoy enfermo..." por lo que ahora aunque tú quieres y piensas que puedes ser una persona sana (conscientemente), sigues estando enfermo porque tu subconsciente es el responsable de lo que tienes y no tienes, de tu realidad.

La buena noticia es que si cambiamos nuestras creencias limitantes y hábitos, cambiaremos nuestra vida, lo que significa que necesitamos cambiar o reprogramar (desprogramar) nuestra mente subconsciente. Quitar todo eso que nos limita y nos estorba, y que además no nos pertenece, ya que el 99.9% de las creencias que tenemos no son nuestras, sino de las personas que han sido parte de nuestra vida. Retomar tu autenticidad es urgente, regresar a tu estado natural para sacar todo el potencial que tienes y brillar con luz propia. **Es vital alinear tu mente consciente con tu mente subconsciente**, es decir alinear tus creencias y hábitos con tus deseos y metas para crear la vida maravillosa que deseas y mereces.

Algo que yo he aprendido a través del estudio (y la práctica) de cómo trabaja la mente humana es que **no hay gente buena ni mala en el mundo**, solamente hay gente bien o mal programada. En realidad la gente que hace daño, se porta mal, mata o provoca actos violentos es solamente el resultado de su medio ambiente. Son el producto de la programación que las personas que han sido parte de su vida pusieron en su mente subconsciente. La mayor programación del ser humano ocurre en los primeros seis años de vida por lo que él o ella no es directamente responsable de la programación que le han puesto. Los verdaderos responsables son los padres, la familia y las personas que forman

parte de su vida. Lo que aprendimos y programamos en los primeros seis años de nuestra vida determinan en un 95% nuestra vida a cualquier edad. Si no despertamos del automático y empezamos a ser conscientes de esta programación, es posible que toda nuestra vida seamos un producto de nuestro medio ambiente por lo que seguiremos creando automáticamente todo, y lo más probable es que no nos guste la vida que estamos creando.

Cuando logras entender el concepto de que no hay gente mala ni buena, solamente gente mal o bien programada en el mundo, tu manera de ver las cosas cambian totalmente. Aprendes a perdonar a esa gente que te ha dañado o te ha hecho mal porque comprendes que ellos en realidad nunca te han querido hacer mal, lo que han hecho es el resultado de la programación (creencias y hábitos) que han grabado en su subconsciente. Todos somos producto de nuestro medio ambiente inconscientemente. Nuestra responsabilidad es aprender y darnos cuenta que hay maneras de tomar el control (poder) de nuestras vidas y empezar a crear la vida que queremos. Como sociedad es vital empezar a cambiar esos patrones de conducta y educar a nuestros hijos con valores que les sirvan y les permita vivir una vida de felicidad, que es para lo que estamos diseñados los seres humanos. Nuestra verdadera responsabilidad como seres humanos es saber que fuimos creados para ser felices y que contamos con todas las habilidades y talentos para crear una vida maravillosa, y empezar a crearla. Y como padres de familia nuestra responsabilidad es educar a nuestros hijos, o mejor dicho es sacar lo mejor de cada uno de ellos para que ellos brillen con su propia luz. Es programarlos para la felicidad y el éxito, y para eso es necesario empezar a romper con los patrones de conducta que no nos sirven, programar creencias y hábitos nuevos en nuestro subconsciente y así poder ser feliz y enseñar con el ejemplo.

La mente subconsciente aprende a través de repetición (palabras y acciones) y emociones. Con las repeticiones hemos creado nuestras creencias y hábitos, y podemos implantar nuevos de la misma forma. Si queremos cambiar nuestra vida implantando nuevas creencias y hábitos, lo primero que necesitamos hacer es saber exactamente qué es lo que REALMENTE queremos tener, hacer y ser. Cuando sabemos qué queremos, es más fácil darnos cuenta de qué creencias y hábitos necesitamos cambiar o remplazar para atraer lo que deseamos.

“La mente subconsciente no tiene sentido del humor y a menudo hacemos bromas de experiencias infelices sobre nosotros mismos”. -Florence Scovel Shinn

Me gusta divertirme con todo lo que hago. Siempre digo que soy el payaso en mi casa porque siempre estoy riéndome y haciendo bromas. En lo que he leído he encontrado que algunas personas creen que “la mente subconsciente no tiene sentido del humor”, lo que significa que el subconsciente toma los pensamientos y las palabras muy seriamente, no sabe que estamos bromeando. Para el subconsciente todo es verdad.

Como ya lo mencioné el subconsciente es la parte de tu mente que no tiene la habilidad de pensar. Cualquier cosa que la mente consciente imprime en él lo tomará muy seriamente sin importar si es correcto o incorrecto, bueno o malo. Como dice **Jerry Robert** en su libro *“La Mentalidad Millonaria”*, “Tu mente consciente es tu capitán. El capitán da las órdenes a la tripulación, y su trabajo es llevar a cabo cada orden individual. Tu subconsciente es como la

tripulación, que existe para obedecer las órdenes instantánea y automáticamente. La tripulación (subconsciente) tiene una sola palabra en su vocabulario: "Sí".

Desde que comprendí esto pongo más atención a mis bromas, y si, me he sorprendido usando palabras negativas algunas veces. Y no solo en mis bromas, sino también en mis comentarios. Cuando voy de compras con mis hermanas y me piden que me pruebe alguna ropa, suelo decir: "Estoy muy gorda para eso", o "Eso es muy pequeño para mí". Me siento segura y feliz con mi cuerpo, pero he descubierto que tengo una creencia muy arraigada de que "los espejos en los vestidores son horrible porque siempre me veo gorda", y hasta la fecha no la he cambiado, prefiero no medirme la ropa en los vestidores.

La mayoría de las veces no ponemos atención a las palabras que usamos en nuestras conversaciones, especialmente cuando hablamos de nosotros mismos. No nos damos cuenta cómo nuestras palabras afectan nuestros pensamientos, sentimientos y emociones en nuestras vidas. Estoy realmente convencida de que las palabras son las que inician todo y debemos de estar alertas si queremos cambiar nuestra vida. Las palabras que usamos todos los días dicen que tan felices o infelices somos. Nuestro vocabulario refleja nuestra vida.

Todas las palabras que usamos tienen un significado para nosotros. Puede ser positivo o negativo. Las palabras crean pensamientos, imágenes en nuestra mente y estas desencadenan sentimientos convirtiéndolos en emociones.

Algunas personas dicen que las afirmaciones positivas no funcionan para ellas y creo que esas personas no creen lo que ellas están afirmando y por eso es que no les funcionan. Por otro lado, si normalmente hacemos bromas o comentarios sobre algo, es porque lo creemos o nos sentimos así en alguna forma. Es decir nuestras palabras "igualan" nuestras creencias, o mejor dicho nuestras palabras solamente son la expresión de los programas que tenemos grabados en el subconsciente.

Es muy común que las personas bromeen sobre las etiquetas o sobrenombres que alguien les puso cuando eran niños. Se dicen a ellas mismas "*Aquí viene la gordita*" o "*Gordita*". Al hacerlo divertido, creo que ellos están intentando liberar esa emoción, pero si ellos aún lo creen, eso lastima sus sentimientos. No es bueno bromear sobre ello solo para mostrar a las personas (o a ti mismo) que ya no te molesta más. Es mejor crear etiquetas positivas, "*Ya llegó la mujer hermosa*", "*Que bien me siento hoy*". Empieza repitiéndolas para ti mismo, -¿y por qué no? también para otras personas. Por supuesto, necesitas creer en lo que estás diciendo. Empieza por amarte y aceptarte a ti mismo. El mundo puede etiquetarte como ellos quieran, pero si tú tienes tus propias creencias eso no te afectará.

No hay palabras mágicas reales (Aunque yo sí tengo mis propias palabras mágicas) pero hay palabras positivas y negativas, palabras motivadoras y desmotivadoras. Ellas crean pensamientos e imágenes en tu mente. La magia es el sentimiento y la emoción que inspiran en ti las palabras positivas. La magia incluye tu fe entre tú y lo divino -Dios, Mente superconsciente, Universo o como le quieras llamar. **Tus palabras son la herramienta más fácil para empezar a crear tu vida de la forma que tú quieres.** Tus palabras dicen lo que tú eres y lo que tú quieres.

RESUMEN:

Consciente: Responsable del 5% de lo que pasa en tu vida

- La parte que te puedes dar cuenta: palabras y algunos pensamientos. Controla tus palabras, pensamientos y acciones **voluntarias**.
- La parte lógica de tu mente, la que analiza, dirige, piensa, decide, origina conceptos.
- Tiene una memoria limitada por lo que a veces no memorizamos las cosas.

Subconsciente: Responsable del 95% de lo que pasa en tu vida

- No te das cuenta lo que hay allí. Contiene programas que has acumulado a través de los años: **creencias, hábitos, memorias, ideas, conceptos y experiencias**. Estos programas se tocan AUTOMATICAMENTE, y **son los que controlan tu vida**.
- Es la parte emocional de tu mente: genera las emociones: amor, gozo, miedo, frustración, entusiasmo, pasión...
- Está activa (tocándose) las 24 horas del día 7 días a la semana.
- Su **memoria y poder son ilimitados**, es súper-poderosa.
- No piensa, solamente obedece y ejecuta.

4. EL FACTOR CRÍTICO

Cuando hablamos de la mente consciente hablamos de un estado de consciencia, donde nos podemos dar cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor, donde estamos presentes en nuestra vida, lo cual es alrededor del 5% del tiempo. Aunque la mente consciente es muy limitada, es una parte muy importante ya que es la que nos ayuda a planear, a analizar, a elegir y a apreciar la belleza de las cosas, y por supuesto a dirigir nuestra vida.

La mente subconsciente es donde se almacenan nuestras creencias, hábitos, recuerdos, conceptos, ideas, experiencias y donde se originan las emociones. Está activa las 24 horas del día, siete días a la semana y se manifiesta en cuanto dejas de estar presente (consciente) en tu vida, esto es el 95% del tiempo por lo que el subconsciente es la responsable de tu realidad. Es también la conexión con la inteligencia divina o ser superior.

La mente consciente y mente subconsciente trabajan juntas para crear tu vida. Podemos comparar el trabajo en conjunto de las mentes como una computadora, donde el sistema operativo es el subconsciente y el teclado y ratón (mouse) son el consciente. El consciente - ratón y teclado - dirigen y dan las instrucciones de que hacer, y son los que deciden que programas instalar, y el subconsciente, sistema operativo, ejecuta las instrucciones que se dan siguiendo y usando los programas que estén grabados en el sistema operativo. Algunas veces por medio del teclado y el ratón podemos dar una orden, pero si no existen los programas especiales para ejecutar esa orden, el sistema operativo la ejecuta con lo que tiene y puede hacerlo (lo que se iguala), y si lo que tiene no es suficiente para ejecutar la orden, simplemente lo rechaza. De igual manera actúa el consciente y el subconsciente. El consciente puede dar una orden y querer hacer algo determinado, pero si dentro de los programas grabados en el subconsciente no existe el programa correcto para ejecutarla, busca algunas alternativas y puede que la haga dando diferentes resultados a los que nosotros esperábamos, o en el peor de los casos cuando no hay nada disponible (o nada que se le iguale) la orden es rechazada.

El trabajo en conjunto de las dos mentes es que la mente consciente da órdenes y el subconsciente obedece y las ejecuta.

Hace algunos años, mi interés y pasión por aprender más sobre el poder de la mente y como programarla para poder crear la vida que deseo me llevó a encontrar un seminario del Dr. Robert Anthony donde hablaba de las dos mentes y el Factor Crítico. Era la primera vez que oía hablar del Factor Crítico, me enamoré del concepto y su simplicidad, tanto que empecé a poner en práctica la nueva información en ese momento y a descubrir a mi mejor amigo, el Factor Crítico.

El Dr. Robert Anthony llama Factor Crítico a la división que existe entre la mente consciente y la mente subconsciente. El Factor Crítico toma "las ordenes" que da la mente consciente y busca la aprobación del subconsciente para ver si las deja pasar o no, algunas veces las deja pasar y otras veces no.

¿Como opera el Factor Crítico? Cuando el consciente manda una orden, el Factor Crítico la revisa o escanea, si encuentra programas (creencias) en el subconsciente que se igualen o lo respalden, deja pasar la orden y el subconsciente la ejecuta, pero si no encuentra ningún programa que se iguale o lo respalde el Factor Crítico rechaza la orden.

Al subconsciente no le gustan los cambios y le gusta la vida fácil, el simplemente ejecuta o toca lo que ya tiene programado por lo que **la función principal del Factor Crítico es la de proteger, bloquear o sabotear cualquier CAMBIO que quieras hacer en el subconsciente o mejor dicho, en tu vida.** Esta es la razón del por que los seres humanos no cambiamos fácilmente, porque el Factor Crítico se encarga de rechazar todo lo que no se iguala con nuestras creencias, conceptos, sentimientos, recuerdos o experiencias.

Por ejemplo si el consciente da una orden, tú dices o piensas "**quiero ser rico o yo soy rico**", el Factor Crítico escanea y analiza la orden. Si lo que tú tienes programado en tu subconsciente (creencias y experiencias) sobre el dinero dice: "El dinero es malo. El dinero cambia a la gente. Mejor pobre pero honrado. Que difícil es tener dinero. Los ricos son personas avaras y deshonestas...." y cosas por el estilo. El Factor Crítico no encuentra nada que se le iguale a "quiero ser rico o yo soy rico", por lo que automáticamente rechaza la información y tu sigues siendo pobre y con problemas de dinero. Por otro lado si se te presenta una oportunidad para incrementar tus ingresos, tu consciente dice que es una buena oportunidad para ti y decides aprovecharla. En el momento en el que tomas la "decisión" de cambiar tu vida (aprovechar la oportunidad) tu Factor Crítico empezara a mandarte alertas porque los programas que tienes grabados en el subconsciente no coinciden con la oportunidad. Recuerda que a el subconsciente no le gusta el cambio, y el Factor Crítico se encarga de protegerlo a toda costa por lo que te mandará todas las excusas (miedo, problemas, falta de tiempo, enfermedad, gente negativa...) para convencerte que esa oportunidad no es buena para ti, hasta que te haga desistir de hacer cambios. Si no estás consciente, te mantienes alerta y sabes como pasar el Factor Crítico, lo más probable es que no hagas ningún cambio en tu vida.

El Factor Critico trabaja muy parecido a Google en Internet. Tú pones lo que estás buscando o das las instrucciones y presionas "buscar", si hay algo en el Internet que se iguala o se parece a lo que tú escribiste obtienes resultados, si no, simplemente te dice que no hay resultados. Así es en la mente, si das una orden (consciente) y hay algo que se le iguala (en el subconsciente), obtienes resultados, si no hay nada que se iguale, no hay resultados o mejor dicho no hay cambio. Estos resultados pueden ser positivos o negativos, por ejemplo tu mente consciente dice o piensa "hoy no me duele la cabeza", el Factor Crítico revista todo lo que se iguale a lo que tú dices y puede encontrar una creencia que diga: "A mi siempre me duele la cabeza". Aquí se iguala "**me duele la cabeza**" por lo que te manda mas dolor de cabeza, no importa que tu estés diciendo algo aparentemente positivo o lo contrario "hoy no me duele la cabeza". Por eso es vital estar alertas a lo que decimos y pensamos. De aquí que algunas personas digan que el subconsciente no reconoce el "**no**". No es que no reconozca el no, lo que cuenta es con que palabras lo acompañas al hablar y los programas que tengas en tu subconsciente.

El Dr. Robert Anthony también le da el nombre de "Guardia o Portero" al Factor Crítico, cuya función es proteger al subconsciente de cualquiera alteración. Este se encarga de mantener la información nueva fuera del alcance de la mente subconsciente. El Factor Crítico o Guardia también posee algunas herramientas que nos son muy útiles incluyendo emociones como el miedo, la sorpresa, el enojo y la duda. Las cuales son mecanismos de defensa que rechazan información nueva y nos evitan tener accidentes o hasta perder la vida.

Algunos estudios dicen que los seres humanos desde que nacemos hasta los seis años solamente tenemos una mente que es el subconsciente o mejor dicho la mente esta en el estado de Teta o también llamado estado hipnótico. De ahí el dicho que dice que los niños son como una esponja donde absorben o aprenden todo lo que pasa a su alrededor, a través de la imitación, ya que no hay protección alguna para filtrar la información, dejando pasar toda la información que recibe a través de los cinco sentidos. Es hasta la edad de seis o siete años donde el Factor Crítico aparece y la mente se divide en dos, consciente y subconsciente. Conforme los niños empiezan a analizar, a formar conceptos, a diferenciar lo bueno de lo malo y a tomar decisiones propias el Factor Crítico se va fortaleciendo hasta que llega el momento que no deja pasar información nueva.

La ciencia dice que durante los primeros seis años es cuando la mayor programación del ser humano se da, es decir cuando el Factor Crítico no existe. Todo lo que aprendiste o programaste (creencias y experiencias) durante esa edad son las responsables de tu realidad, de lo que tienes y no tienes en la vida. En el momento que el Factor Crítico aparece ya la información nueva no pasa fácilmente al subconsciente, que es el que esta a cargo de tu vida (95%).

Por medio de la práctica y de las personas en mis talleres he aprendido que el Factor Crítico se manifiesta en formas diferentes. Cada vez que queremos hacer un cambio en nuestra vida (subconsciente) aparecen miles de excusas y pretextos para no hacerlo. El Factor Crítico se manifiesta por medio de problemas, flojera, sueño, conformismo, situaciones difíciles, falta de dinero, enfermedad, gente negativa, cambios repentinos en tu vida o medio ambiente, depresión y cualquier otra excusa. He presenciado situaciones cuando estamos trabajando en metas (cambios) grandes hasta de personas que les ha dado cáncer, enfermedades de los pies, enfermedades sorpresivas en la pareja o los hijos. Desde mi punto de vista, estos son obstáculos o excusas que el Factor Crítico te manda para que no hagas cambios y te quedes como estas, en tu zona de confort. Cuando la persona no se da por vencida y se compromete con ella misma, programa su mente con creencias nuevas y logra su meta, todo lo demás desaparece, hasta las enfermedades. Recuerda que la función del Factor Crítico es no hacer cambios, y va a hacer hasta lo imposible para que te des por vencido.

Otra manera de conocer al Factor Crítico es como "la vocecita interna". Todos tememos parecer tontos frente a otras personas, incluyéndome yo. Necesitamos vernos bien, agradables e inteligentes, de otra forma nuestro diálogo interno nos matará con comentarios como, "Te lo dije, no eres bueno para esto. Eres un perdedor. Estoy seguro que no lo vas a lograr. No lo hagas, eso no es para ti. ¿Crees que creerán en ti?...". y todo tipo de comentarios negativos. Esa pequeña voz es una voz crítica y no te deja ser la persona que quieres ser, al menos en tu mente consciente.

Esa "vocecita", como Blair Singer la llama, no es más que tus creencias limitantes hablándote; todos esos programas que has guardado en tu mente subconsciente desde que naciste. Cuando estás tratando de hacer algo que no encaja con tus creencias, el **Factor Crítico** (el portero entre tu mente consciente y tu mente subconsciente) te manda una alerta (tu voz interna y crítica) para decirte que eso no está en tus programas, por lo que sería mejor no hacerlo para no sufrir las consecuencias, o sea que te está protegiendo. Si lo intentas y no consigues lo que quieres, tu voz interna te perseguirá por un rato si no sabes cómo calmarla. La siguiente vez que quieras intentar algo nuevo recordarás la última experiencia y te convencerás de que es mejor no hacerlo.

Yo he aprendido a comunicarme y a negociar con mi vocecita y con mi Factor Crítico, y ahora es mucho más fácil todo. Ahora el Factor Crítico y la vocecita son mis mejores amigos, con ellos hablo todo el día. En gran parte esto lo he logrado cambiando mis programas (creencias), para que estos estén completamente alineados con lo que quiero, mis metas y deseos. Pero lo más importante de este proceso es estando consciente de mi vida, entre más presente y enfocado estás en tu vida más son las oportunidades que tienes de saber como crear la vida que te mereces y deseas.

Mas adelante hablaremos de los estados de la mente, de las maneras de pasar el Factor Crítico y programar la mente subconsciente, por que sí las hay, y hasta es divertido jugar con él (Factor Crítico) cuando aprendes a usarlo a tu favor.

5. MI RESISTENCIA

La vida es FÁCIL. ¡Tu resistencia es lo que la hace difícil!

¿Cuál es el propósito de la vida? **El propósito de nuestra vida es ser felices**, disfrutar de todo lo que hacemos y tenemos. Cuando reconocemos y aceptamos esto, empezamos a buscar las cosas que realmente disfrutamos y le ponemos diversión a las cosas que "necesitamos" hacer día a día. Tu vives la vida cuando estas feliz y la felicidad es tu estado natural del ser.

¿Cuántas veces al día piensas, "la vida es dura, la vida es complicada, la vida no es fácil?" Este tipo de expresiones solo reflejan tu infelicidad. Si sigues pensando esas cosas, estás atrayendo más de esto a tu vida y, ¿adivina qué? Tienes razón: tu vida es complicada.

La mayoría de nosotros se resiste a creer que la vida es fácil. De acuerdo con Wordreference.com, resistencia significa "la acción de oponerse a algo que desapruebas o con lo que estás en desacuerdo". ¿Recuerdas como trabaja el Factor Crítico? Cuando la mente consciente da una orden (tus deseos/metapas) el Factor Crítico evalúa o escanea lo que estas diciendo o pensando, si encuentra programas o creencias que se le igualen, lo deja pasar, si no, lo rechaza. Es decir, tu resistencia está en la función del Factor Crítico, pero en realidad tu resistencia es que los programas o creencias que tienes grabadas en tu mente subconsciente no se igualan a lo que tú estas diciendo o pensando, por eso el Factor Crítico las rechaza. **Tu resistencia es el resultado de la desalineación o incongruencia entre tu mente consciente (deseos y metas) y tu mente subconsciente (creencias y experiencias).**

Quizá tú no desapruebas realmente que la vida es fácil, pero no crees que sea así según tus propias creencias y experiencias. Desafortunadamente mucha gente no ha tenido la vida que ellos quieren por su resistencia al cambio. La resistencia proviene de tus creencias, de todos los programas que el medio ambiente (familia y personas en tu entorno) se ha encargado de programarte a través de los años y que tú has aceptado.

La mayoría de la gente continúa estancada porque siguen haciendo las mismas cosas una y otra vez y esperan tener resultados diferentes. ¿Cómo puedes tener resultados diferentes si haces las mismas cosas todo el tiempo? **Si quieres algo diferente, haz algo diferente, piensa y actúa diferente. Empieza por cambiar la forma en que ves tu vida. Cuando cambias la forma de ver las cosas, las cosas que ves CAMBIAN.**

TU vida es tan difícil y miserable como tú crees que es. Estamos muy acostumbrados a nuestra rutina diaria y vivimos en automático. Somos insensibles a las cosas que creemos que no tienen que ver con nosotros o con nuestro entorno. No ponemos atención, y entonces, nos acostumbramos a eso sin darnos cuenta. Los seres humanos somos seres de hábitos o mejor dicho de rutina, y también es fácil acostumbrarnos a las cosas que no nos gustan, que nos hacen daño o que nos molestan. Abraham Hicks llama a esto "indicadores vibratorios". Si podemos identificar estos indicadores, podemos cambiarlos y la única manera de cambiarlos es estando consciente, estando presentes en nuestra vida. Por ejemplo,

cuando sentimos molestias físicas, necesitamos poner atención, encontrar los indicadores (emocionales) y aceptarlos (bendecirlos). Entonces podremos cambiarlos y concentrarnos en sentirnos bien.

Una noche no podía dormir porque tenía un intenso dolor de muela y de encía. Traté de concentrarme en sentirme mejor, enviando buena energía y bendiciendo mi muela. Claro que se necesita un gran esfuerzo para concentrarse con un dolor muy intenso. Realmente creo que si tenemos un dolor físico o estamos enfermos, es consecuencia de un desbalance emocional. Esa noche medité y limpie mi energía. Llené mi mente con afirmaciones positivas como: "Yo le doy permiso al dolor de que se vaya. Yo me siento bien. Yo estoy sana y puedo sanar mi cuerpo..." Mi dolor casi desapareció y pude dormir, por el simple hecho de reconocer mi dolor y dejarlo ir.

Si te pasas repitiendo cosas como: "No me siento bien. No estoy feliz con mi vida. Estoy cansado de intentar. Me siento solo porque no tengo una relación sentimental...", entonces necesitas poner atención y detenerte a analizar las cosas. Tú no eres feliz. No estás VIVIENDO; la vida es para ser feliz. Estás sintiendo tu vida vacía. Vacío es la ausencia de alineación. **El primer paso para romper tu resistencia es estar consciente y reconocer que hay algo que no te hace bien y lo quieres cambiar.** Mientras no estés consciente nada va a cambiar. Tu resistencia es una señal de que hay algo en ti que necesitas cambiar y solamente lo puedes hacer haciendo y aprendiendo cosas nuevas. Después de reconocer tu situación (tu resistencia), las afirmaciones positivas pueden ayudarte a cambiar tu estado de ánimo y tus creencias. Afirmaciones en tiempo presente como: "Yo hago mi vida fácil. Yo soy feliz en este momento. Yo amo mi vida porque está llena de amor..." Todo empieza con las palabras que tengas en tu mente y las que salen de tu boca.

Nada viene a ti al menos que tú lo llames con tus palabras, pensamientos y tu estado de ánimo (humor vibratorio). Me refiero a las cosas positivas y negativas. Todo lo que te pasa y tienes es porque tú lo llamaste y lo dejaste entrar en tu vida. Y todo lo que "quieres" y no lo tienes en tu vida es porque no se lo has permitido, tu resistencia lo ha alejado.

Los seres humanos somos creadores por naturaleza. La energía (humor vibratorio) que pones en el universo es exactamente lo que tienes. Creamos cosas desde el interior y se manifiestan en el exterior. Todo lo que puedes crear en tu mente lo puedes crear en el mundo REAL. Tu palabras, pensamientos y emociones se convierten en cosas a tu alrededor. Lo que dices, piensas y sientes es lo que eres. Tú eres 100% responsable por cada creación en tu vida basada en tu mentalidad. Creas cosas inconscientemente casi todo el tiempo, porque no estás alerta a tus palabras, pensamientos y emociones. **¿Qué estás creando?**

Cuando queremos atraer algo a nuestra vida y eso no llega, es porque no le estamos permitiendo a "eso" entrar en nuestra vida. **Permitir significa hacer que nuestras vibraciones (energía) armonicen con lo que queremos** (lo opuesto a la resistencia). Permitir es alinear nuestras dos mentes. Cuando nuestras palabras, pensamientos y emociones están completamente alineadas con lo que queremos permitimos que ocurran las

cosas. Cuando nos sentimos infelices, tristes, insatisfechos o tenemos cualquier otro sentimiento negativo (que va en contra de nuestros deseos), estamos bloqueando nuestra energía. No estamos alineados. Y cuando no estamos alineados o en el estado (canal) correcto para ver lo que queremos, estamos en el estado de resistencia, y no permitimos que lo que queremos llegue a nuestras vidas. Eso que queremos puede estar cerca de nosotros, pero nosotros no lo podemos ver, porque no estamos en el mismo canal, en el canal de la abundancia o en el vortex.

Al permitir – o dejar ir tu resistencia- tú estás dejando tu deseo al universo completamente. No estás pensando, preocupado u obsesionado con algo porque sabes que todo está ahí, sabes que ya lo tienes. Cuando pienses en lo que desees, piénsalo y siente que ya lo tienes, que es tuyo. No puedes recibir lo que has pedido si aun estás en la vibración de desear. Necesitas estar en la vibración de tener y empezar a experimentar lo que quieres. Eso es tener fe, estar seguro de que lo que desees ya es tuyo. Si tienes alguna duda sobre eso, si no estás 100% seguro de que tu deseo ya lo tienes, si no crees no estás en el estado para permitir que ocurra, que venga a ti. Lo estás bloqueando con tus dudas. Pedir algo no es suficiente si tú no lo CREES.

Es muy importante sentir que tienes lo que estás pidiendo y experimentarlo, sentir que ya lo tienes en tu vida, vivirlo. Está ahí, ya es tuyo. Es muy diferente cuando solo imaginas tenerlo a sentir (experimentar) que ya lo tienes. Piensa en algo que ya tienes en tu vida. ¿Cómo te sentiste cuando compraste tu auto nuevo? ¿Sentías lo mismo cuando solo pensando en comprar un auto nuevo? La emoción de **desear, tener y experimentar** es muy diferente. Hay una diferencia muy grande en cuanto a seguridad y fe.

Los seres humanos venimos a este mundo (vida) con todos los valores, habilidades y talentos integrados para tener una vida maravillosa, porque tu misión en esta vida es ser feliz y evolucionar. Desafortunadamente menos del 5% de las personas en el mundo entero se dan cuenta de que merecen una vida maravillosa y de que ellos tienen todo –dentro- para crear esa vida. El otro 95% pasa su vida quejándose y culpando a los demás y a las situaciones de lo que no tienen.

¿En cuál porcentaje estás tú? Es más fácil encajar en el 95% que en el 5%, ¿cierto? Esto es porque estamos rodeados de personas que están en el 95%, gente que se queja y culpa a otros por la vida que ellos están viviendo, así ellos nos moldean para encajar en “ésta” sociedad. Creemos lo que ellos dicen y los imitamos. Claro, tenemos pruebas y hechos de que la vida es difícil. Estamos viviendo una crisis económica, ¿cierto? Es difícil tener éxito. Es imposible –para ti- tener lo que quieres. Si ellos no pueden hacer algo, nosotros tampoco podemos. Si queremos ser ricos tenemos que sufrir y hacer sacrificios, bla, bla, bla...excusas y mas excusas.

Debido a todas esas excusas (creencias) de la gente a nuestro alrededor hemos ido abandonando nuestros talentos y habilidades porque creemos que eso (nuestros talentos y habilidades) no nos sirven. Y tienes razón, si crees lo que la gente dice, no te sirven. Es posible que nunca descubras tus verdaderos talentos y habilidades porque crees lo que dice la gente a tu alrededor. Preferimos abandonar algo que amamos para pertenecer al grupo de

gente (amigos y familiares) que pensamos que es bueno para nosotros. Nos da miedo ser diferentes y auténticos. Nos da miedo lo que gente diga de nosotros. No nos damos cuenta que si hacemos lo mismo que hace la gente que nos rodea, seremos igual que ellos. Renunciamos a ser nosotros mismos y a EXPERIMENTAR nuestros PROPIOS talentos y habilidades y crear una vida maravillosa.

Tú TIENES todos los valores, habilidades y talentos para crear una vida hermosa, pero has decidido no EXPERIMENTARLOS en tu vida. ¿Leíste eso? Tienes todo lo que necesitas para ser una persona exitosa y tener una vida grandiosa dentro de ti, pero has decidido no PRACTICAR tus valores, habilidades y talentos en tu vida.

TENER significa poseer, disponer o mantener.

EXPERIMENTAR significa probar, sentir o vivir; poner en práctica.

Sí, tú tienes la felicidad dentro de ti, pero no encontrarás tu felicidad hasta que la practiques y la experimentes. Tú tienes la abundancia dentro de ti, pero no la encontraras hasta que la experimentes. Experimentar significa poner en práctica; intentarlo, usarla y vivir tu felicidad y abundancia cada día. TENER es un verbo pasivo, mientras que EXPERIMENTAR es un verbo ACTIVO. Tienes la disciplina dentro de ti, y puedes ser disciplinado tan pronto practiques la disciplina cada día de tu vida. Tienes el éxito dentro de ti y puedes ser exitoso comportándote como una persona exitosa todos los días. Puedes ser una persona inteligente, si decides actuar como una persona inteligente en vez de practicar tu torpeza todos los días. Sí, tú tienes todo dentro de ti; es tu decisión y responsabilidad si creas fortalezas o debilidades.

Fracaso y éxito están en la misma escala; pobreza y riqueza, torpeza e inteligencia, infelicidad y felicidad, enfermedad y salud, timidez y sociabilidad, todos estos ejemplos están en la misma escala. ¡Tú tienes todo dentro de ti! TU decides lo que quieres practicar. Si quieres estar sano, practica la salud todos los días y siéntete como una persona sana. Si quieres ser rico, practica tu riqueza (abundancia) todos los días como una persona con abundancia.

Como Eckhart Tolle dice: "**Puedes perder lo que tienes, pero no puedes perder lo que eres**" y eso es verdad. Has perdido casi todos los talentos y habilidades que te fueron dados porque has decidió no practicarlos. **En el momento que empiezas a experimentar o poner tus valores, talentos y habilidades en práctica, ellos vuelven a formar parte de tu ser, así que ya no puedes perderlos.**

Puedes ser abundante, feliz, inteligente, digno, exitoso, disciplinado, organizado, amado, seguro, sociable, y todo lo que quieras porque tienes todo dentro de ti, solo necesitas EXPERIMENTAR (practicar) eso en tu vida diaria. Entonces, **¿cuáles son tus valores, habilidades y talentos que necesitas EXPERIMENTAR para ser la persona que quieres ser?** ¡Empieza a practicarlos hoy mismos, no mañana!

Cuando empiezas a experimentar lo que quieres, la resistencia automáticamente se va. En cambio si te preocupas porque no estás teniendo lo que quieres, estarás más preocupado y bloqueando el proceso de permitir. Si estás obsesionado y furioso porque estás esperando resultados rápidos, tienes más sentimientos negativos y tu resistencia crece más y sigues bloqueando el proceso. **Lo mejor que puedes hacer es dejar de pensar sobre tu deseo y practicar tu fe sabiendo que eso ya es tuyo.** Recuerda que la fe es la ausencia de resistencia aun cuando no hay evidencia física presente. La evidencia real es la forma en que tú sientes. Si tienes la más mínima duda tu fe se está perdiendo y tu resistencia sube. Lo que determina el que tengas lo que quiere es tu estado de animo, y lo mejor que puedes hacer es sentirte bien.

Ausencia de FE = Mayor Resistencia
+ FE en práctica = Menor Resistencia
Total FE = Permitir, Accesos total

Mientras llega lo que quieres siéntete bien y feliz con tu vida. Ve el lado bueno de todo. Disfruta tu vida y se agradecido por las cosas que tienes y por las cosas que estás pidiendo y están por llegar. Pon una sonrisa en tu cara. Cuando te sientes feliz estás dando permiso para que cosas grandiosas vengan a tu vida. **¿Estás listo para recibir todo lo que mereces?**

6. NIVELES O ESTADOS DE LA MENTE

La mente emite vibraciones por segundo en diferentes velocidades dependiendo el estado o nivel en que se encuentre. Estas vibraciones son la energía que los seres humanos ponemos en el universo. La mente trabaja las 24 horas del día siete días a la semana. Existen cuatro estados o niveles de la mente, **Beta, Alfa, Teta y Delta**. Beta y Alfa se encuentran en la mente consciente, y Teta y Delta pertenecen a la mente subconsciente.

Cuando estamos completamente despiertos y conscientes estamos en el estado **Beta**. En este estado nuestros cinco sentidos (vista, olfato, oído, tacto y gusto) están totalmente despiertos y percibes el tiempo y el espacio. La mente vibra alrededor de 14 a 21 ciclos por segundo. Por lo regular en este estado el ser humano se encuentra en "transe" ya que debido a tanto ruido en la mente y a su alrededor el enfoque es muy reducido. Transe se refiere a "enfoco limitado de atención".

El nivel de **Alfa** es cuando realmente activamos nuestra mente y no se percibe el tiempo ni el espacio. Es un estado de meditación, enfoque, creatividad, visualización, adormilamiento, oración, concentración, conexión con tu YO interior. En el Alfa la mente vibra alrededor de 7-14 ciclos por segundo, por lo que al Alfa se le conoce como el estado de meditación porque meditar se refiere a bajar el nivel de vibraciones en la mente. Cuando la mente alcanza el nivel de Alfa, tiene más acceso a la información correcta (que te sirve) ya que es el estado de conexión con tu yo interior y la puerta de entrada a la mente subconsciente. La intuición, las ideas creativas y la inspiración provienen de este estado. Los primeros 15 minutos de cuando te despiertas por la mañana estás en el Alfa y la ultima hora cuando ya estás en la cama antes de dormirte (pasar al Teta) estas en el Alfa.

Cuando estamos durmiendo ligeramente estamos en es estado de **Teta** y la mente vibra entre 4 y 7 ciclos por segundo. La mente esta completamente relajada y abierta a nueva información. **Este es el primer estado del subconsciente y donde la mente se puede programar fácilmente porque el Factor Crítico esta inactivo** puesto que ya estás en la mente subconsciente, ya no hay barreras. De acuerdo con Sigmund Fred, podemos tener acceso a la mente subconsciente cuando el cerebro está en el estado Teta, por lo que en este estado podemos fácilmente imprimir nuevas creencias o hábitos.

Y por ultimo cuando estamos profundamente dormidos alcanzamos el estado **Delta**. Las vibraciones de la mente son de 0 a 4 ciclos por segundo, la mente casi está inactiva. Es este estado es cuando estás totalmente inconsciente. Puede haber ruidos externos y tú ni te enteras.

Los estados donde la mente se puede programar son Alfa y Teta. En el estado de Alfa o meditación se puede aprender a solucionar algunos problemas como dolores de cabeza, depresión, estrés, y hasta algunas enfermedades. Y por supuesto que se puede programar la mente con nuevas creencias y hábitos, aunque la programación toma más tiempo que si lo haces en el estado de Teta, ya que en el Alfa aun está presente el Factor Crítico.

El estado de Teta también es conocido como el **estado de hipnosis** porque es donde la atención está totalmente enfocada y no hay resistencia alguna para borrar o aprender nueva información. En este estado es donde existe la total capacidad de cambiar tu vida. El reto está en saber cómo programar la mente en este estado si cuando se llega a él estamos durmiendo. En mi experiencia existen dos maneras de programar la mente en el estado de Teta. La primera es por medio de la hipnosis con la ayuda de otra persona o bien la auto-hipnosis que es provocando ese estado uno mismo por medio de programas de audio.

Y la segunda, es creando programas definidos y específicos para escucharlos mientras estás en el estado de Teta o mejor dicho, durmiendo. Hace más de cuatro años encontré que algunas personas usaban unos programas de audio nocturnos llamados NAP's por sus siglas en inglés -Night Audio Programs- y me di a la tarea de investigar y aprender todo acerca de ellos. Hay muchos programas en el mercado para meditar y de auto-hipnosis, y yo creo que más de uno sirve. En lo personal yo creo que esos programas son muy generalizados, y cada persona es diferente aunque hay problemas sociales que los padecen millones de gente y les pueden servir. Yo lo que quiero es programar mi mente con programas que sean especialmente para mí y que vayan alineados con lo que yo quiero y con mis metas, es por eso que decidí aprender a crearlos. Gracias a que no creo en todo lo que la gente dice y no me gusta hacer lo mismo que los demás yo empecé a hacer mis propias meditaciones y programas para escucharlos por la noche mientras duermo. Después de practicarlos por más de cuatro años ahora he creado mi propio sistema para crear mis NAP's que vayan alineadas a mis deseos y metas, y gracias a ellos he logrado casi todo lo que me he propuesto.

Entre las cosas que he logrado está escribir y publicar mi primer libro para niños en inglés y español en menos de un año. Crear mi primer programa para un mercado específico (Mary Kay Cosmetics) y venderlo aun sin tenerlo terminado; y lo más sorprendente para mí, hablar frente al público sin temor alguno y disfrutar cada segundo que estoy en el escenario o enseñando en menos de tres meses.

En el módulo de cómo programar la mente compartiré contigo todo lo que he aprendido acerca de las NAP's, como crear tus propios programas que vayan alineados con tus deseos y como programarlos en tu mente. Por ahora ya sabes los estados de la mente y es muy importante que los conozcas y que te relaciones con ellos si quieres estar presente en tu vida y saber como programar tu mente para usarla a tu favor.

Algunos estudios dicen que para que tú estés completamente alineado y rindas al 100% es vital pasar por los cuatro estados todos los días. Por el Beta, Alfa, Teta y Delta. Y creo que hay mucha gente que no pasa por todos, especialmente por el Beta y el Delta. Por el Beta porque no están casi nunca totalmente conscientes (se la pasan en automático) y por el Delta por que hay muchas personas que nunca descansan completamente. Cuando duermen se la pasan entre el Alfa y el Teta, sin llegar al Delta. Eso es cuando la gente no duerme bien y se la pasa cansada. Y esto es por lo regular parte de algún desajuste emocional que hay que ajustar.

RESUMEN:

Consciente:

Beta: Completamente consciente y en tus cinco sentidos. 14-21 vibraciones por segundo. Es donde hay más ruido o actividad por lo que la conexión con tu ser interno (autenticidad) es casi nula.

Alfa: Estado de Meditación, Enfoque, Creatividad, Visualización, Adormilamiento, Oración, Concentración, Conexión con tu YO interior. 7-14 vibraciones por segundo. El ruido o la actividad no es tan alto y es el nivel de conexión con tu ser interno.

Subconsciente:

Teta: Cuando estás durmiendo, sueño ligero. Estado de PROGRAMACION. Factor Crítico inactivo. 4-7 vibraciones por segundo. Es donde hay menos ruido o actividad, por lo que la conexión con tu ser interno (autenticidad) es total.

Delta: Cuando estás durmiendo profundamente. Estado Inconsciente. 0-4 vibraciones por segundo.

7. ESTAR PRESENTE EN MI VIDA - CONSCIENCIA

¡Tú Naciste para ser TÚ, no alguien más!

La Conciencia es la llave del proceso de manifestación. Si no estás consciente es probable que nunca manifiestes lo que quieres. Estar consciente es entender el significado de tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones. **Ser auto-consciente significa tener la habilidad de manipular (usarlas a tu favor) tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones, y por lo tanto tus acciones** –y entonces- tener la vida que quieres y mereces. La conciencia te ayuda a entender quién eres y qué quieres en tu vida.

La conciencia ocurre cuando estás completamente despierto o en tu estado beta; en tu mente consciente. Esto significa que tus cinco sentidos están despiertos (olfato, gusto, tacto, oído y vista) y puedes experimentarlos. Gracias a la "realidad del mundo", casi hemos perdido la habilidad de entender lo que decimos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Hemos perdido nuestra identidad. Estamos diciendo lo que otros quieren oír, estamos pensando lo que otros nos dicen que pensemos, nos estamos sintiendo ansiosos y deprimidos y estamos haciendo lo que todos hacen.

La mayoría de la gente no vive una vida consciente, viven una vida mecánica, diciendo, pensando, sintiendo y actuando como los demás. Vivimos según lo que otros dicen o hacen. Vivimos preocupados por lo que otros dicen sobre nosotros. Estamos viviendo nuestras vidas tratando de ENCAJAR en nuestra sociedad y siguiendo las reglas de otros. Estamos viviendo nuestras vidas en estado hipnótico, controlado por otra gente. Cuando eras niño, alguien te dijo que eras un perdedor y ahora estás viviendo la vida de un perdedor, gracias a esa persona. **¿Por qué vivir tu vida como una gallina si eres un águila? ¿Por qué pasar tu vida caminando si puedes volar?**

Me he probado a mí misma que la auto-conciencia es una habilidad que podemos desarrollar con práctica y disciplina. Solo necesitas poner atención a tus palabras, pensamientos, sentimientos y acciones. ¿Suena fácil? Sí, es más fácil de lo que crees! He aquí lo que puedes hacer para practicar y desarrollar la conciencia:

1. PON ATENCIÓN A TI MISMO.

- **Pon atención a tus palabras.** ¿Cuáles son tus palabras favoritas, las que usas todos los días? ¿Son palabras de baja energía o alta energía? ¿Qué te dices a ti mismo en tu plática interna? ¿Qué les dices a los demás? ¿Cuáles son las palabras que crean emociones positivas o negativas dentro de ti?

- **Pon atención a tus pensamientos.** ¿Qué estás pensando ahora mismo? ¿Qué piensas sobre ti mismo? ¿Qué crees sobre ti mismo? ¿Qué piensas sobre otras personas? ¿Qué pasa si... cambias tus pensamientos sobre ti mismo?

- **Pon atención a tus sentimientos y emociones.** ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Por qué te sientes así? ¿Cuál es tu estado de ánimo dominante? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor en este momento?

- **Pon atención a tus acciones.** ¿Qué estás haciendo con tu tiempo? ¿Cuáles son los resultados de tus acciones? ¿Qué no estás haciendo y que quieres hacer? ¿Qué estás haciendo para lograr tus sueños/metapas? ¿Qué puedes hacer para tener la vida que deseas y mereces?

2. PON ATENCIÓN A LA GENTE A TU ALREDEDOR. ¿Estás imitando a otra gente? ¿Qué tipo de gente estás imitando (ganadores o perdedores)? ¿La gente es amable contigo? ¿Por qué si o por qué no? ¿Cómo te sientes con la gente? ¿Estás juzgando o criticando a los demás? ¿Estás bendiciendo a los demás? ¿Qué tipo de gente te influencia? ¿Qué tipo de gente estás siguiendo? ¿Con que tipo de gente te sientes a gusto? ¿Qué dicen las personas que amas y te aman de tus mejores amigos?

3. PON ATENCIÓN A TU ENTORNO. Date cuenta de la belleza en las pequeñas cosas a tu alrededor: flores, árboles, agua, cielo, animales, edificios y cualquier otra cosa que normalmente no le pones atención. Usa tus seis sentidos: **mira** el hermoso color de tus ojos, **escucha** el ruido del viento, **huele** el aroma de las rosas, **toca** el cielo con tus manos, **prueba** el sabor de tu felicidad y **siente** tu alma viva.

La meditación es una buena forma de desarrollar la consciencia. Meditación significa consciencia. Cualquier cosa que hagas con consciencia es meditación. Cuando pones atención a una cosa sin ninguna distracción estás meditando. La meditación te ayuda a aclarar la mente e incrementa tu paz interna. No temas ahondar en lo profundo de tus pensamientos y sentimientos. Habla contigo mismo, conoce QUIEN eres realmente.

Es tiempo de despertar. Es tiempo de ver qué hay dentro de ti y estar realmente presente en tu vida. Da más de tu verdadero yo a tu vida y tu vida te regresará más a ti. Es tiempo de estar consciente de quién eres y qué quieres. No hay razón para pasar tu vida en un estado automático y soñoliento, tratando de ser alguien que no eres. ¡Tú Naciste para ser TÚ, no alguien más! Hay miles de razones para estar a cargo de tu vida y ser tu mismo, esa persona que quieres ser. ¿Por qué sigues esposado si tú tienes la llave? Toma la llave de la consciencia y vive tu PROPIA vida.

Tú tienes la respuesta. Quédate quieto por un momento y escucha. ~Pat Obuchowski

Nos gusta quejarnos de los problemas sociales y evadir nuestra responsabilidad al colaborar y ser parte de ellos. Nos gusta ver las tragedias en los medios de comunicación y nos pasamos gran parte de nuestro tiempo tratando de resolver la vida de los demás, como la de las personas en los "reality shows", noticias, novelas y la gente que nos rodea, pero evitamos estar realmente presentes en nuestra vida y la de nuestras familias. Es mucho más fácil ver los "problemas" de los demás y tratar de ayudarles a resolverlos que enfocarnos en

solucionar los nuestros estando presentes en nuestras vidas y conociendo a ese "ser" (mi autenticidad) que vive dentro de nosotros y que está pidiendo a gritos que lo liberemos.

No estoy juzgando a nadie, solamente estoy tratando de que te des cuenta que TU y solamente TU tienes la solución a todos tus problemas y por lo tanto ayudar a sanar tu entorno. La única manera de sanarte es estando presente en tu vida (conscientemente) y sabiendo quién eres (TU) realmente. La mente consciente esta activada el 5% de nuestras vidas y la mente subconsciente el 95%, para **estar presente en nuestra vida se trata de aumentar el porcentaje donde el consciente esta activo y bajar el porcentaje de la mente subconsciente, es decir quitar el automático o salir del estado hipnótico en el que vivimos.** ¿Estás realmente presente en tú vida?

Cuando tuve la oportunidad de conversar con una amiga que hacía mucho tiempo no hablaba con ella, ella está pasando por una situación difícil tratando de darle lo mejor a su familia. Se sentía muy cansada de trabajar duro y sin descanso y de no ver progreso alguno. Cuando hablamos, ella dijo cosas como: "Yo quiero darle lo mejor a mis hijos porque ellos se merecen una vida mejor que la mía. No importa lo que yo tenga que hacer o que tan duro trabaje para ellos, mi sacrificio vale la pena..." Cuando la oí como hablaba le pregunté, ¿Estás diciendo que tú no eres importante? ¿Tu no te mereces tener una vida mejor, solamente tus hijos? ella se quedó sorprendida cuando le hice las preguntas. La invité a que hiciera un recuento de todas las cosas que había dicho por los últimos cinco minutos mientras se estaba quejando. Se había tratado como si ella no tuviera ningún valor. Entonces le pregunté, ¿Cómo esperas darles una buena vida a tus hijos si tú no te amas a ti misma? ¿Cómo les enseñas a tus hijos que te respeten si tú no te respetas a ti como persona? ¿Cómo quieres crear una vida mejor si tú no crees que te la mereces? Al final de nuestra conversación ella se dio cuenta que era necesario empezar a amarse y respetarse ella misma (cambiar sus creencias) si realmente quería tener y darles una vida mejor para -ella y- su familia.

Nosotros, los humanos, somos seres de luz -espíritus- energía manifestada en un cuerpo físico, no somos un cuerpo (materia) con espíritu, por lo tanto como seres de energía creamos las cosas de adentro hacia afuera. Todo lo que "tenemos" afuera - en nuestro medio ambiente, como la familia, relaciones, trabajo, cosas materiales- es creado desde adentro de nosotros. Todo a nuestro alrededor es una proyección nuestra. Es el resultado de QUIENES somos, quienes somos dentro de nosotros; lo que creemos acerca de nosotros mismos no lo que los demás piensan de nosotros. Es el resultado de nuestras palabras, pensamientos, sentimientos y emociones (acciones). Es el resultado de nuestras creencias y hábitos.

Si queremos hacer realmente un cambio en nuestra vida (y en nuestro entorno) necesitamos empezar a cambiar cosas dentro de nosotros. Es necesario conocer a ese SER que vive dentro de ti, a tu YO interno. A ese ser que vive dentro de ti y que has ignorado por casi toda tu vida. Ese espíritu que fuiste aprisionando mientras crecías y escuchabas a la gente a tu alrededor con el fin de integrarte a la sociedad en que vives; en función de ser una persona "normal" y desenvolverte como los "demás" te decían que era lo correcto. **¿No**

estás cansado de complacer a los demás, y hacer y vivir la vida que ellos te han dicho que es mejor para ti?

Nosotros, los seres humanos, estamos enfocados en satisfacer nuestro cuerpo en lugar de satisfacer nuestro espíritu, nuestro ser interno, nuestra energía. Es verdad que nuestro cuerpo tiene necesidades y es importante crear un balance entre cuerpo, mente y espíritu.

Yo me he probado a mí misma que cuando me enfoco en mi energía (espíritu/alma) a través de mi corazón y mi mente, el cuerpo encuentra lo que necesita para sentirse bien y manifestar lo que yo quiero y necesito. Es mucho más fácil escuchar a una sola persona -"mi yo interior"- conectarme con él y complacerlo que escuchar todo el ruido que hace la gente a nuestro alrededor, comprenderlos y complacerlos.

Tú mereces sentirte bien y tener una vida feliz, y todo lo que necesitas está dentro de ti y es totalmente gratis. No desperdices tu vida buscando soluciones a tu alrededor o en el lado equivocado, mira dentro de ti y encontrarás la respuesta, pero hazlo HOY mismo, no mañana, hoy es el único tiempo que tienes realmente. **iConéctate con tu "ser interno" hoy mismo!**

Para conectarte con tu ser interno y estar presente en tu vida, **es vital empezar a crear el habito de estar de 15 a 30 minutos diarios contigo mismo y conocerte un poquito mas.** Enfocar tu mente (estado Alfa) y saber que quieres, por que te sientes así, que es lo que crees de ti mismo, que dice la gente de ti y que sientes y crees al respecto, cuales son las excusas que das para no hacer las cosas, qué viste y oíste en tu niñez, como vivía y vive tu familia... y todo lo que te ayude a conocerte mas.

Y para ayudarte a conocer un poco más de ese gran ser humano que eres tú, te invito a hacer un ejercicio. Es mucho más fácil escribir o decir cosas de las demás personas que de uno mismo, porque no nos conocemos a nosotros mismos. Cuando alguien te pregunta, ¿quién es Amanda? Y Amanda es tu comadre o una persona que conoces, tú inmediatamente describes a Amanda dependiendo tus creencias y experiencias que has tenido con Amanda.

En este ejercicio vas a hacer lo mismo, solo que la persona ahora no es Amanda, sino eres tú. Imagina que te sales de tu cuerpo por un momento y te ves a ti mismo desde otro lado, y cuando escribas hazlo como si estuvieras hablando de otra persona, ¿Quién eres tú? ¿Qué es lo que te hace especial? ¿Qué es lo que dice la gente que te ama de ti? ¿Qué es lo que tú crees de ti mismo? ¿Qué es lo que más te gusta hacer? Escribe la mejor descripción posible de ti mismo, una descripción que vaya de acuerdo a la persona exitosa y feliz que tú quieres ser. No te de miedo escribir lo mejor de ti, recuerda que tú puedes crear a esa gran persona que tú deseas ser.

Cada persona es única y tiene sus propios talentos y habilidades, y tú tienes los tuyos. No importa si fuiste o no a la escuela o si has tenido la oportunidad de estudiar. Es posible que no hayas tenido la oportunidad de descubrir y practicar esos talentos y habilidades que tienes, pero nunca es tarde para hacerlo y si tú has logrado llegar a donde estás es porque

8. MEDITACIÓN INTENCIONAL

La meditación se da comúnmente en el estado de Alfa por la que las vibraciones son más pausadas y largas cuando meditamos. Cuando reducimos las vibraciones en nuestra mente, tenemos la posibilidad de comunicarnos con el subconsciente sin perder la consciencia.

Soy una persona muy activa y algunas veces quiero hacer dos, tres o cuatro cosas a la vez. Así que ha sido un gran esfuerzo para mí aprender a meditar. Siempre estoy pensando en muchas cosas al mismo tiempo por lo que es un gran reto poner mi mente en blanco y enfocarme en una sola cosa.

Hay muchas definiciones de meditación. En lo personal me gusta esta: "Meditación significa conciencia o estar enfocado. Cualquier cosa que hagas a conciencia o enfocado es meditación. Observar tu respiración es meditación; escuchar conscientemente los pájaros es meditación. Siempre y cuando estas actividades estén libres de cualquier otra distracción de la mente, la meditación es efectiva" (healthandyoga.com).

Meditar te ayuda a aclarar tu mente e incrementar tu paz interior. Meditar te ayuda a estar consciente de tus pensamientos. A través de la meditación podemos tener un mejor entendimiento del propósito de nuestra vida. Meditar te ayuda a limpiar todos los ruidos que hay en tu mente y a alcanzar una vibración positiva. Meditar te ayuda a reducir el estrés y a mejorar la concentración. Podemos tener muchos beneficios con solo meditar de 10 ó 15 minutos diarios. Se ha comprobado que meditar extiende tu vida, mejora la salud mental y emocional, termina con el auto sabotaje y el posponer las cosas, baja el estrés, incrementa la fuerza de voluntad, la felicidad, la paz interna y la habilidad para tener éxito. Meditar es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu vida, pero la mayoría de la gente pensamos que es aburrida y difícil de aprender.

Vivimos en un mundo que está siempre de prisa. Parece como si ya no tuviéramos tiempo para hacer las cosas que queremos. Solo hacemos las cosas que DEBEMOS hacer, pero ¿cuál es el significado de la vida si no disfrutamos lo que hacemos? Es posible que no disfrutes la meditación el primer día que lo intentes, pero estoy segura que te sentirás mejor, más relajado y más productivo. Meditar no solo te ayuda a ti, también ayuda a la gente que te rodea porque aprendes a ser menos reactivo a las cosas que pasan a tu alrededor. **Te vuelves consciente de lo que estás haciendo con tu vida y eres capaz de cambiar y de disfrutarlo.**

Es muy fácil meditar. Encuentra un lugar tranquilo con aire fresco (puede ser al aire libre), siéntate en una posición confortable, cierra los ojos y relájate. Deja ir cualquier emoción o sentimiento negativo. Sigue tu respiración. Trata de enfocar tu mente en una sola cosa a la vez. Puede ser en la llama de una vela, una rosa o cualquier cosa que te guste. Deja fluir tus pensamientos, no trates de controlarlos. Puedes escuchar música instrumental suave. Puedes empezar con sólo cinco minutos e incrementar el tiempo cada semana hasta llegar a 15 minutos (o más) cada día. Algunos aconsejan no meditar después de comer.

Yo pospuse la meditación por mucho tiempo. Pude hacerlo si hubiera querido, pero me parecía un tanto aburrida. Desde que empecé a meditar me he sentido mucho mejor. Me ayuda a conectarme con mi fuente creadora (Dios), a visualizar y a aclarar las cosas que quiero. Yo soy muy activa y la verdad, me cuesta un poco meditar en una sola posición y no me gusta hacer las cosas por obligación. Reconozco los beneficios de la meditación, así que me enfoqué en la solución y en encontrar alguna manera de meditar a mi manera. Y así fue como encontré la Meditación Intencional o Activa.

Joe Vitale dice, "En el método de la Meditación Intencional tú te enfocas en un resultado específico. Tú ESTAS pensando y estás pensando con sentimiento. Una Meditación Intencional es una petición al universo a través de tu intención consciente para atraer un determinado resultado".

Me encanta la meditación intencional y la he practicado por los últimos cuatro años. Este tipo de meditación te ayuda a manifestar lo que quieres porque está enfocada en obtener resultados específicos. Por medio de la meditación intencional tú estás poniendo una orden en el universo y preparándote a ti mismo para recibir lo que estás pidiendo. La meditación intencional incluye tus palabras, pensamientos y emociones para atraer lo que quieres.

Para mí la meditación intencional no es más que la visualización de los resultados de lo que quieres alcanzar en tu vida. Para que la meditación intencional funcione, lo primero que hay que hacer es definir y escribir lo que quieres antes de empezar a meditar.

La Meditación Intencional es un proceso completo porque estás poniendo juntas varias técnicas para hacer que tus sueños se vuelvan realidad. Para practicar la meditación intencional necesitas:

Escribir tu intención: ¿Qué es lo que REALMENTE quieres manifestar? Sé claro, escribe todas tus afirmaciones positivas DESCRIPTIVAS de lo que quieres y cómo te sientes teniendo lo que quieres. Escribir un guión (película) puede ayudar.

Meditar por unos 15 ó 20 minutos al día: Relájate y enfoca tu mente en lo que quieres tener o ser. Enfoca tu mente en los resultados.

Agregar sentimientos a tu intención. Visualízalo. Vive tus emociones como si ya tuvieras lo que quieres. Recuerda, hay una gran diferencia cuando solo deseas tener y cuando lo tienes y cuando lo EXPERIMENTAS. ¿Cómo te sientes experimentando eso? ¿Cómo actúas? ¿Quién comparte contigo los resultados?

Yo acostumbro a hacer la mayoría de mis meditaciones intencionales, después de haber definido lo que quiero (metas), bailando, cantando, caminando o haciendo ejercicio. Otras pocas las hago al acostarme o relajada en mi casa.

Cree que tú mereces solo cosas buenas. El universo es infinito. Está lleno de recursos para cada uno de nosotros. Al meditar tú estás haciendo TU orden con mucha fe y buenos

sentimientos. Pon atención a las señales, haz las acciones correctas (acción inspirada) y espera grandes cosas. Tú eres el creador de tu vida y puedes crear todo lo que quieras.

Estas son algunas de las meditaciones intencionales que yo practico:

MEDITACIÓN - CONEXIÓN CONTIGO MISMO

-Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte. Siéntate en una posición relajada. Cierra tus ojos y pon tu mano derecha sobre tu corazón (esto yo lo hago en todas mis meditaciones cuando estoy en una sola posición porque una vez escuche que el simple echo de poner tu mano en tu corazón hace que este empiece a segregar sustancias que te ayudan a relajarte y a sentirte bien, y yo lo creo), respira profundo tres veces:

1. Inhala profunda y lentamente, y cuando exhalas repite en tu mente (o en voz alta): "Yo estoy completamente presente en mi vida", "Yo estoy conectado con mi ser", "Yo amo mi vida".

2. Inhala profunda y lentamente, y cuando exhalas repite en tu mente (o en voz alta): "Yo soy amor, Yo soy paz, yo soy energía, Yo soy salud, Yo soy abundancia".

3. Inhala profunda y lentamente, y cuando exhalas repite en tu mente (o en voz alta): "Yo soy un creador y yo creo una vida hermosa", "Gracias Dios por esta vida tan maravillosa". Abre tus ojos después de repetir tu última afirmación.

Esta meditación yo acostumbro a hacerla cuando estoy corriendo (haciendo ejercicio) por las mañanas. Me encanta ir repitiendo y viviendo mis afirmaciones positivas mientras corro.

Puedes hacer este ejercicio dos o más veces al día, especialmente por las mañanas cuando te levantas. Las afirmaciones positivas las puedes cambiar y usar tus propias afirmaciones dependiendo cómo te quieres sentir o qué es lo que quieres manifestar. Sí, las afirmaciones deben de ser POSITIVAS y de GRATITUD. Te puedo asegurar que si practicas este ejercicio todos los días verás grandes cambios en tu vida, principalmente en tu salud y actitud.

MEDITACIÓN - ILUMINANDO MI VIDA

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte, puede ser debajo de un árbol o al aire libre. Siéntate en una posición relajada. Cierra tus ojos y relájate. Inhala y exhala profundamente desde tu ombligo, tres o más veces. Pon tu mano derecha en tu corazón, enfócate en sentirte bien y pon una sonrisa en tu cara.

Enfócate y siente tu corazón, ese corazón que esta dentro de ti y que esta lleno de amor. Escucha tus palpitations y siente como palpita todo tu cuerpo. Encuentra una luz blanca dentro de tu corazón, es una luz es luminosa y brillante. Esa luz sale de tu corazón y se expande lentamente hasta cubrir todo tu corazón. La luz se expande poco a poco y va cubriendo tu cuerpo. La luz ilumina y cubre todo tu pecho, tus hombros, tu espalda. La luz se extiende más y cubre tu cuello, tu boca, tu nariz, tus ojos, toda tu cabeza y tu pelo.

Siente la luz, es una luz hermosa que brilla y esta llena de amor. Puedes ver que la luz va bajando y ahora cubre tu estomago, tus caderas, tus piernas, tus rodillas y hasta llegar a tus pies. Ahora todo tu cuerpo esta envuelto en esa luz brillante y luminosa llena de amor. Esta luz resplandece y brilla más en esas partes donde necesitas sanar algo en tu cuerpo o en tu energía. ¿Cuales son esas partes? Enfócate en ellas. La luz está llena de amor y va llenando tu cuerpo con amor incondicional y por lo tanto sanando todo a su paso.

Cada célula de tu cuerpo esta llena de amor incondicional porque tú eres fuente de amor. Siente la energía del amor por todo tu cuerpo. Siente como la luz blanca y luminosa está rompiendo y removiendo todos los bloqueos y barreras que encuentra en tu cuerpo. Visualiza como la luz destruye y los elimina de tu cuerpo. Visualiza como van saliendo de tu cuerpo y regresado al universo, al lugar que corresponden.

Siente tu cuerpo lleno de amor incondicional, lleno de energía, lleno de salud, lleno de paz, porque tú eres amor, tu eres energía pura, tu eres salud, tu eres paz, tu eres abundancia, tu eres felicidad. Tú estas viva y lista para disfrutar tu vida.

La luz poco a poco se va haciendo pequeña y va regresando a su lugar original, tu corazón. Te sientes completamente agradecido con tu corazón por sanar tu cuerpo y llenarlo de amor. Es hora de sentirte completamente sano y maravillosamente bien. Tu estás completamente sano y lleno de amor. Ahora estas conectado con tu corazón y presente en tu vida. Ahora puedes tomar la responsabilidad de crear la vida maravillosa que deseas y mereces. Te sientes feliz de saber que tú puedes crear lo que quieras en tu vida porque tú eres un creador por naturaleza.

Respira profundamente desde el fondo de tu corazón. Inhala y exhala tres veces. Abre tus ojos y empieza a vivir como una persona sana y llena de amor cada día. Tú eres una persona sana desde hoy.

Esta meditación la uso principalmente para sanar mi cuerpo cuando me siento un poco indispueta. Y también me gusta hacerla bailando o moviendo mi cuerpo con los ojos cerrados. Mi cuerpo se siente mucho mejor y con más energía cada vez que la hago.

MEDITACIÓN - LA PELÍCULA DE MI VIDA

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte, puede ser debajo de un árbol o al aire libre. Siéntate en una posición relajada. Cierra tus ojos y relájate. Inhala y exhala profundamente desde tu ombligo, tres o más veces. Pon tu mano derecha en tu corazón, relájate y siéntete bien.

Imagínate que tienes un proyector de cine de esos donde la película era en rollo enfrente de ti y que la película que vas a ver es acerca de ti. Hoy vas a ver tu vida en una película, desde que naciste hasta el día de hoy. La película empieza en una pantalla gigante frente a ti, ¿cual es el nombre de tu película? ¿Puedes ver el titulo, cual es el titulo de la película? La primera imagen que ves eres tu como un niño (a) y rodeado de tu familia, ¿Qué estas haciendo y como estas vestido? ¿Cuál es la situación que mas recuerdas o que te han contado de

cuando eras niño? ¿Cómo te ves a ti mismo como Niño? ¿Qué te dicen y como actuan tus papás? ¿Cómo te tratan? ¿Tienes hermanos, como se portan contigo? ¿Cómo te sientes? ¿Hay mas gente a tu alrededor, quienes son? ¿Qué te hacen y dicen? ¿Cómo te sientes con ellos? ¿Te gustaria cambiar algo de esta situación? ¿Qué es lo que te gustaría cambiar? Tú tienes el poder de cambiarlo, cambia la situación en este momento. Si algo te lastimó cuando eras niño, es el momento de cambiarlo. Cámbiala la situación en este momento. Visualízate como tú hubieras querido que fuera tu niñez.

Ahora ya eres un adolescente, ¿Cómo te ves en la película? ¿Cuál es el evento o situación que tu mas recuerdas de tu vida como adolescente? ¿Qué estas haciendo, como estas vestido? ¿Qué relación tienes con tus papas y con tu familia? ¿Cómo te tratan y que te dicen? ¿Cómo te sientes con ellos, les tienes confianza o les tienes miedo? ¿Hay mas gente en la película alrededor tuyo? ¿Quiénes son ellos, que dicen, como te tratan? ¿Cómo te sientes con ellos? ¿Qué decisiones tomas en ese momento, son buenas o son malas? ¿Le tienes miedo a algo o alguien? ¿Has guardado secretos en tu vida y quisieras decirlos? ¿Qué te gustaría cambiar de esta situación o de tu vida como adolescente? Tú tienes el poder de cambiarlo, cambia la situación en este momento. Si algo te lastimo cuando eras adolescente es el momento de cambiarlo. Cambia la situación en este momento. Visualízate como tú hubieras querido que fuera tu adolescencia.

La película sigue corriendo y ahora ya eres un adulto. ¿Qué parte de tu vida estas viendo en la película? ¿Cuál es tu situación actual? ¿Cuáles son tus problemas? ¿Qué estas haciendo y como te ves, joven, viejo, feliz, triste, agobiado...? ¿Qué personas te acompañan y que dicen o piensan acerca de ti? ¿Cómo te trata la gente a tu alrededor? ¿Cómo te sientes con tu vida actual? ¿Tus problemas tienen que ver con otras personas? ¿Quiénes son ellos? ¿Por qué tienes problemas con ellos, que te dicen o que hacen? ¿Cómo te sientes? ¿Qué decisiones estas tomando en este momento de tu vida? ¿Tus decisiones son buenas o son malas? ¿Por qué? La pelicula sigue corriendo, ¿Cómo te ves en este momento? Es el momento de reconocer y abrazar tus emociones. Dale un nombre a tus emociones, ¿Cómo te sientes? ¿Tienes miedo o inseguridad en algo? ¿Te sientes frustrado, molesto o enojado contigo mismo, con alguien o con la vida? ¿Te da pena llorar o sentirte débil? ¿Te sientes feliz por algo? ¿Te gustaría cambiar algo de tu situación actual? ¿Qué te gustaría cambiar? Tú tienes el poder de cambiarlo, cambia la situación en este momento. Si algo te lastimo ahora como adulto es el momento de cambiarlo. Cambia la situación en este momento. Visualízate como tú quieres que sea tu vida. Perdónate a ti mismo y a los demás. Repite para ti mismo "Yo me perdono a mi mismo y a los demás incondicionalmente. Yo me permito sanar mi vida y estoy listo para crear la vida maravillosa y feliz que deseo y merezco.

Es hora de cambiar la película y cambiarla por una nueva y mucho mejor. Ve y cámbiala. Esta película es acerca de tu vida ideal, esa vida que tú deseas vivir y te mereces. La película empieza en una pantalla gigante frente a ti. ¿Cuál es el titulo de esta película? El título es el mismo que tus sueños, deseos y metas. Esta película se llama como la vida que tu quieres vivir, ¿Cómo se llama? ¿Cómo eres siendo la persona que quieres ser? ¿Cómo estas vestido, que estas haciendo? ¿Cómo te sientes con tu nueva vida? Ve y enfócate en todos los detalles de tu nueva vida, que es la vida que tu quieres vivir. ¿Quién es la nueva persona, como es tu nuevo yo? ¿Cuáles son tus talentos y habilidades? Tu tienes un gran potencial dentro de ti.

¿Cómo sacas ese potencial? ¿Qué dice la gente a tu alrededor, como te tratan, como te hablan? ¿Cómo te sientes siendo la persona que quieres ser? Ahora eres una persona totalmente exitosa y viviendo la vida que quieres vivir. ¿Cómo estás viviendo tu vida? ¿Cómo es tu familia? ¿Qué tienes en tu vida? ¿Cómo es tu casa, que profesión desempeñas? ¿Qué decisiones estás tomando como la persona exitosa que eres? ¿Quién son las personas más importantes en tu vida de hoy? ¿Cómo te tratan? ¿Estás feliz con tu nueva vida? Tú estás viviendo la vida que has escogido para ti y tu familia. Tú estás rodeado de gente exitosa y positiva como tú. Te sientes completamente feliz y lo proyectas. Tú estás viviendo la vida de tus sueños. Estás viendo tu propia película viviendo la vida que deseas y mereces y tú, solamente tú, la puedes manifestarla y hacerla realidad. Tú eres un creador y creas las cosas de adentro hacia afuera. ¿Cómo se llama tu nueva película? Toma el título y colócalo en tu corazón y en tu mente.

¿Cómo se llama tu nueva película? Reduce el título a dos o tres palabras fáciles de recordar. Vive, abraza y siente esas palabras. Repite esas palabras tres veces. Uno, dos, tres. Cada vez que tú repitas esas palabras sientes y vive tu película, tu nueva vida, la vida que tú deseas y te mereces. Ahora, cada vez que tú pienses o digas esas palabras tú estás viviendo y creando tu nueva vida. Ahora repite "Yo estoy listo para crear una vida maravillosa, la vida que yo deseo y merezco. Yo me doy permiso de crear y vivir la vida que deseo. Gracias Dios por esta vida extraordinaria y maravillosa que estoy viviendo, llena de oportunidades y logros. Gracias, Gracias, Gracias".

Ahora tú estás listo para servir a los que te rodean con tus talentos y habilidades, compartir tu felicidad y esparcir amor en tu camino.

Respira profundamente desde el fondo de tu corazón. Inhala y exhala tres veces lentamente. Abre tus ojos y empieza a vivir la vida como la persona exitosa y feliz que eres. Desde hoy tú eres una persona exitosa y feliz, que crea su vida como tú lo deseas y mereces.

NOTA: Yo hago estas meditaciones mientras estoy caminando, corriendo, o bailando. No cierro mis ojos, solamente enfoco mi mente en la meditación o visualización, uso mis palabras (afirmaciones positivas y preguntas) para crear imágenes en mi mente y sentir (vivir) mis emociones.

MÓDULO 5

**COMO
PROGRAMAR
MI MENTE
SUBCONSCIENTE**

1. HECHOS, CIRCUNSTANCIAS, RAZONES, EXCUSAS Y PROBLEMAS

No importan las circunstancias, solo el estado de mi ser importa.

Estamos muy acostumbrados a ver solo una realidad, la realidad del mundo. Quizás has escuchado que tú creas tu propia realidad, pero no te has dado cuenta de que tú – REALMENTE- estás creando lo que tienes y lo que no tienes, así que TÚ estás creando tu propia realidad, ¿cierto?

Hace algunos meses una de mis hermanas me pidió que la asesorara (como Coach) para ganar una competencia de *CrossFit* y cuando yo le estaba diciendo lo que podía hacer, ella empezó a decirme todos los hechos y las circunstancias sobre la competencia y los demás equipos. Ella estaba tratando de convencerme de que era casi imposible ganar. Me dio todas las razones de por qué ella y su equipo no podían ganar y lo peor es que ella cree que no puede ganar esa competencia por todos los hechos y circunstancias que hay alrededor de la competencia.

Ese es solo un ejemplo de por qué no conseguimos lo que queremos. Buscamos todos los hechos y las razones de por qué NO podemos lograr lo que queremos y terminando convenciéndonos de que no somos lo suficientemente buenos para lograr o conseguir eso. Olvidamos que podemos crear lo que queremos y cambiar cualquier circunstancia y hecho externo.

¿Qué es un hecho? Esta es la definición del diccionario: *Es algo que existe realmente; la realidad; la verdad; algo que se sabe que existe o ha existido.* Para mí, **hecho es solo la percepción de lo que se sabe que es verdad para una o más personas.** Percepción es la forma personal de entender e interpretar el mundo. Tú percibes el mundo de cierta forma dependiendo de tus creencias, entonces **la percepción es relativa y personal.** Hechos son solo hechos; no tienen que ser tu realidad porque tú puedes cambiarlos cambiando tus creencias.

¿Qué es una circunstancia? Esta es la definición del diccionario: *Un evento o hecho que causa o ayuda a que algo pase, típicamente algo indeseable.* Para mí, **las circunstancias son cualquier cosa, persona o evento que está fuera de ti y PUEDE influenciar tus resultados.** Y sí, tú puedes cambiar cualquier circunstancia con tu actitud y el estado de tu ser (tu estado de ánimo y emociones). Todo tiene dos lados, incluyendo las circunstancias, entonces tú puedes elegir que quieres ver, el lado positivo o el negativo, o mejor dicho el lado que te sirve o el que no te sirve.

Tú puedes cambiar los hechos y las circunstancias cambiando tus creencias y sintiéndote bien contigo mismo. La próxima vez que quieras lograr o conseguir algo, en vez de ver todas las razones de por qué no puedes conseguirlo (excusas), busca personas que han logrado lo que tú quieres lograr, conoce las habilidades y talentos que tienen y que tú necesitas desarrollar para lograr lo que quieres. Pregúntate, **¿Qué habilidades y talentos necesito tener para ser la persona que quiero ser?** Escribe todas las habilidades y talentos y empieza a alinear tus creencias con la "persona" que quieres ser. Practica tus afirmaciones

positivas, crea un plan para desarrollar todas las habilidades y talentos que necesitas y sigue tu plan todos los días. Practica y vive tus nuevos talentos y habilidades todos los días y busca personas que te ayuden a lograr lo que quieres.

No permitas que los hechos y circunstancias del mundo maten tus sueños. Tú eres un creador y estás dotado de todos los talentos y habilidades para crear lo que quieras. **Las circunstancias y hechos son solo la percepción de los demás (su realidad), así que no les creas a menos que quieras que su realidad sea la tuya.** ¡Empieza a crear tu propia realidad y vive la vida que quieres y mereces!

No podemos resolver nuestros problemas si pensamos de la misma forma que cuando los creamos. -Albert Einstein

Por los últimos cinco años he estado cambiando mi sistema de creencias –conscientemente. He reprogramado mis creencias limitantes con creencias que están alineadas con mis metas, sueños y deseos. Una de las “reglas” que tengo para ayudarme a hacer eso es **“Yo creo solo lo que es bueno para mí”**. Eso significa que YO creo solo lo que me hace crecer y evolucionar como ser humano.

Yo tuve colesterol alto por diez años de mi vida, bueno, eso era lo que me decían los doctores, pero yo nunca lo creí aunque veía los resultados del laboratorio de los análisis de mi sangre (los hechos lo confirmaban). Eso pasaba cada vez que yo iba al doctor por casi diez años de mi vida. El doctor siempre me daba una receta para comprar el medicamento que me ayudara con el colesterol. Algunas veces compré el medicamento pero nunca lo tomé. Tengo más de diez años que no tomo ningún medicamento. Un día el doctor me dijo que yo estaba a punto de que me diera un ataque al corazón o un paro cardíaco si no tomaba el medicamento. Por supuesto que me asustó un poco.

Lo que empecé a hacer, en vez de tomar el medicamento, fue empezar a conectarme con mi cuerpo. Empecé a decirle a mi cuerpo cuanto lo amo y a repetir afirmaciones positivas mientras corría todas las mañanas. No más audífonos (música) mientras estaba corriendo, solo amor y afirmaciones positivas de agradecimiento; solo amor y gratitud a mi cuerpo. Así fue como cree mi **Sesión de Amor** (incluida en el último módulo de este programa). Practiqué mi Sesión de Amor todas las mañanas mientras corría por tres meses. Cuando regresé con el doctor, me mandó al laboratorio para un análisis de sangre y mis análisis comprobaron lo que yo creía. Yo me probé a mi misma y al doctor, que estaba totalmente sana, no más colesterol “malo”. Eso fue hace alrededor de cuatro años. ¡Yo soy una mujer completamente sana!

Lo que quiero explicarte es que yo nunca creí que estaba enferma, aun cuando yo veía los resultados del laboratorio (los hechos y las circunstancias) ¿Por qué nunca creí eso? Porque tengo “razones” que soportan mi creencia de que yo soy una mujer muy sana. He hecho ejercicio desde que tenía 13 años, trato de comer sano y soy muy optimista. Cuando le dije eso al doctor, él me dijo que el colesterol “malo” puede ser hereditario (por mis genes). Ahora, sé que eso no es verdad, al menos para el Dr. Bruce Lipton que dice que los genes

cambian diariamente en base a tu percepción o creencias, y a mi me gusta creer en lo que el dice. Mis razones para estar sana fueron más fuertes que todas las circunstancias malas.

Tú eres un creador y TÚ creas tu propia realidad, no necesitas creer lo que otras personas dicen, no importa quienes sean o que pruebas te muestren. **Tú tienes la habilidad de elegir lo que crees.** En cuanto tú creas lo que ellos dicen, tú empiezas a CREAR lo que ellos dicen en tu realidad. ¡Es tu creación! ¿Qué quieres creer, lo que te ayuda a crecer y a estar alineado con tus deseos y sueños, o lo que te hace sentir mal, lastimarte e ir en contra de tus deseos y sueños?

Yo solo creo lo que me conviene, lo que es bueno para mí. **Cuando quiero creer en algo que está alineado con mis deseos, metas y sueños encuentro mis PROPIAS razones que soporten lo que quiero creer.** Si no encuentro razones en mi propia historia de vida, busco en Internet (artículos y videos) y libros hasta que encuentro algo que me ayude a soportar mi nueva creencia. Me pregunto POR QUÉ merezco tener, ser o hacer lo que quiero y me doy mis propias respuestas.

Casi todos los "problemas" que tienes son creencias que has guardado en tu mente subconsciente. Una creencia es un pensamiento que repites una y otra vez hasta que la aceptas como tu verdad. Si tienes un "problema" y quieres resolverlo, lo primero que necesitas hacer es reconocer y escribir el problema, luego escribe la solución, tu nueva creencia. Por ejemplo: Si tienes diabetes, escribe "yo tengo diabetes" o "yo estoy enfermo", y luego escribe la solución, "Yo soy una persona muy sana" (no escribas "No tengo diabetes"). Escribe la solución en una afirmación positiva. Tu vieja creencia es "Yo estoy enfermo", tu nueva creencia es "Yo soy una persona muy sana". Encuentra razones que soporten tu nueva creencia. Pregúntate por qué mereces estar sano: porque amas a tu familia, porque mereces vivir feliz, porque quieres disfrutar tu vida, porque, porque... Encuentra razones que soporten tu nueva creencia todos los días y enfócate en eso sin importar nada más. Los hechos y las circunstancias son solo la percepción de los demás, no la tuya.

No olvides practicar la nueva creencia todos los días, me refiero a realmente VIVIR tu vida como una persona sana. Necesitas tener fe en ello. La Fe es saber que tú ya tienes lo que estás pidiendo, lo que estás tratando de creer. Si empiezas a tener dudas no tienes fe. Puedes subir tu nivel de credibilidad con tus afirmaciones positivas, la Sesión de Amor, visualizaciones creativas y meditaciones intencionales.

Si es importante para ti seguro encontraras la manera de hacerlo, si no, encontraras una excusa.

¿Cuanto estás pagando por tus excusas todos los días? Si te sientes infeliz, decepcionado, deprimido, triste o desanimado para seguir adelante, te puedo asegurar que tú eres el mejor vendedor del mundo y te has vendido tus excusas muy bien. ¿Cuantas veces te has convencido de algo así como: **"yo no puedo hacer esto; yo no soy nadie; yo no me lo merezco; yo no soy bueno en eso o en aquello; nadie me quiere; eso es muy difícil para mi; eso es lo que es y no lo puedo cambiar; yo tengo que pagar el**

precio si quiero tener una vida mejor; yo tengo que sufrir para tener una vida mejor o tener lo que quiero; así como estoy me siento bien... y cosas por el estilo? La lista de excusas que te das todos los días para no cambiar y seguir como estás puede ser infinita. Tú te estás comprando todas las excusas cada día y esas están creando tu realidad. ¿Cuánto estás pagando por tus excusas? Te aseguro que estás pagando un precio muy alto, porque estás pagando con tu vida.

Tú tienes un talento extraordinario en las ventas y lo estas desperdiciando, usándolo en contra tuya. La buena noticia es que también puedes usar ese talento a tu favor, **empieza a venderte las razones del por que tú te mereces y puedes tener la vida que mereces y deseas.** ¿Cuáles son tus razones para ser feliz y tener una vida maravillosa? ¿Cuáles son tus razones para lograr tus sueños y metas? ¿Cuáles son tus razones para ser la persona que quieres ser? ¿Cuáles son tus razones para tener lo que quieres tener? Es tu responsabilidad encontrar tus propias razones. El proceso de encontrar razones es el mismo que encontrar excusas. Encuentra razones que apoyen y soporten tu compromiso y entusiasmo para lograr lo que quieres. Las razones necesitan ser mucho más poderosas que tus excusas.

Pero, ¿Qué es una excusa y qué es una razón?

Estas son las definiciones del diccionario (www.macmillandictionary.com)

Excusa: una razón que se da para explicar porque se ha hecho algo malo o por que no se ha hecho algo que se debería haber hecho o querido hacer.

Razón: Una causa buena y clara para hacer algo o pensar en algo; capacidad humana de pensar de una manera inteligente, tomar decisiones sensatas o formar argumentos claros.

Para mí, una excusa y una razón son la misma cosa: una causa o motivo para hacer o no hacer algo. **La diferencia entre las excusas y las razones es que las excusas no te sirven y trabajan en tu contra, y las razones te sirven y trabajan a tu favor.** Tú encuentras excusas cuando enfocas tu atención en las cosas negativas o cuando ves las cosas como problemas; y tú encuentras razones cuando enfocas tu atención en el lado positivo y ves las cosas como retos y lecciones por aprender.

La razón más importante para ti debe ser por que tú eres una gran persona que se merece solamente cosas buenas, lo mejor. Tú eres la persona más importante en este mundo y tú tienes una misión que cumplir por eso estás aquí, y es tu responsabilidad encontrarla y comprometerte a lograrla.

Es tiempo de encontrar razones para ser feliz y hacer tu vida maravillosa. Escribe una lista con todas las excusas que tienes para no ser feliz y no tener lo que quieres. Lee la lista y dale gracias a tus excusas por haber estado contigo por mucho tiempo; después dales permiso de que salgan de tu vida y déjalas ir. Por ejemplo, si escribiste "No soy bueno para nada" di algo así: "Gracias a 'no soy bueno para nada' por estar en mi vida por muchos años, pero tu no eres parte de mi ser, es hora de que te vayas, yo te doy permiso de salir de mi

vida". Y haz lo mismo con todas tus excusas. Ya que terminaste, quema el papel o tíralo en un contenedor lejos de tu casa.

Ahora es tiempo de escribir la lista con todas tus razones usando tus Afirmaciones Positivas. ¿Por que te mereces ser feliz y tener todo lo que quieres? Escribe todas tus razones en una tarjetita para que la puedas traer contigo todos los días. Por ejemplo: "Yo merezco lo mejor y lo tengo. Yo doy mi 100% en todo lo que hago. Yo soy una persona encantadora y muy sociable..." Lee tus razones todos los días las más veces que puedas, especialmente cuando no te sientes bien o cuando tienes algún "problema" por resolver. Lee tus razones en voz alta y con entusiasmo y pasión. Canta tus razones (afirmaciones positivas) desde tu corazón y usando todo tu cuerpo y tus cinco sentidos. Las puedes bailar si quieres.

Tú mereces tener una vida maravillosa y tú tienes el poder de crearla. Es tiempo de darte permiso de ser feliz y de encontrar razones para crear tu realidad como tú quieres que sea. Tú no eres tus circunstancias o los hechos (familia, problemas, deudas, amigos...), tu creas tus propias circunstancias y limitaciones con tus excusas. Tus excusas están creando tu realidad.

¿Qué te estás vendiendo el día de hoy, otra excusa para ser infeliz y no tener la vida que deseas, o una razón para ser feliz y tener todo lo que tu quieres?

Tener una vida maravillosa es muy fácil (¡también es una creencia!) y puedes aprender a crearla. Es tu responsabilidad crear la vida que mereces y quieres. **Esto es un estilo de vida** (para practicarlo todos los días) no algo que haces solo por un tiempo y dejarlo cuando crees que ya conseguiste (o no conseguiste) lo que querías.

Desde hoy empieza a creer SÓLO lo que es bueno para ti, lo que te ayuda a crecer y evolucionar como ser humano. Cree lo que te ayuda a tener la vida que tu quieres y mereces, sin importar la circunstancias o la situación que tienes ahora mismo; tú puedes cambiarla ¡cambia tus creencias! Desprograma las creencias que te estorban que no van de acuerdo con lo que quieres y empieza a programar nuevas creencias que vayan de acuerdo con la vida que quieres crear y que te ayuden a lograr lo que deseas.

2. EL PODER DE DEFINIR LO QUE QUIERO REALMENTE

“El problema no es que no tengamos lo suficiente; es que no disfrutamos lo que tenemos”. -Robert Holden

¿Qué quiero para mí en este momento? ¿Qué quiero como persona? ¿Qué quiero como madre o padres de familia? ¿Qué quiero como profesional? ¿Qué quiero en mis relaciones? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué quiero para mi negocio? ¿Qué quiero...? Siempre la misma pregunta. Todos los días la misma pregunta aparece. Cada vez que tomamos una decisión la pregunta que viene a nuestra mente es ¿qué quiero?

Nuestro mundo está lleno de mensajes. Estos mensajes vienen de los medios de comunicación, de las celebridades como cantantes y actores, de políticos, de tu familia, de líderes religiosos, maestros y cualquier otra persona que esté en tu entorno o medio ambiente. Es muy importante que estemos conscientes y que realmente entendamos qué es lo que nos están diciendo estos mensajes. Algunas veces hacemos algo solo porque otra gente lo hace y queremos lucir o ser como ellos, o solo porque alguien que apreciamos o que nos ama nos pide que lo hagamos.

Tenerlo todo nunca es suficiente. Siempre queremos más y más y la mayoría de las veces son solo cosas materiales. Nos gusta imitar a los demás. Algunas veces queremos llenar el vacío que tenemos en nuestra vida con cosas materiales o comprando cosas nuevas. No hay nada de malo en ir de compras; el punto es, ¿realmente quieres gastar tu dinero o quieres algo más y tienes miedo darte cuenta?

¿Cuántas veces has hecho algo que no disfrutaste solo por complacer a alguien que amas? Siempre hay una opción, disfruta lo que "necesitas" hacer o simplemente no lo hagas. ¿Qué quieres para ti? Es muy importante que contestes esta pregunta honestamente. Todo es entre tú y TÚ, nadie más. ¿Disfrutas lo que haces? ¿Te sientes feliz con las decisiones que tomas todos los días? **El primer paso para ser o tener lo que quieres es SABER lo que quieres.** Queremos muchas cosas, pero ¿realmente las queremos? Si visualizas los resultados de tener todo eso que quieres, ¿realmente eres completamente feliz con eso o solo es una salida fácil a tu vida?

Hace unos años encontré un ejercicio muy bueno en el libro "Se feliz" de Robert Holden, que me ayuda a saber lo que realmente –REALMENTE- quiero. Él llama al ejercicio "Los tres sobres". La idea es que a ti se te han dado tres sobres, cada uno contiene una pregunta. Tienes 10 minutos para contestar cada pregunta. En el sobre 1 la pregunta es: **¿Qué quieres?** En el sobre 2 la pregunta es: **¿Qué quieres realmente?** Y en el sobre 3 la pregunta es: **¿Qué es lo que realmente, realmente quieres?**

Robert dice que el propósito de este ejercicio es ayudarte a ser honesto contigo mismo, para ser claro sobre lo que realmente te importa e invitarte a reflexionar en tus respuestas. Te recuerda que las respuestas son tuyas y de nadie más, así que no incluyen lo que tu esposo(a), familia u otras personas quieren. ¿Cuántos de tus "quiereos" son de "tener",

“hacer” y “ser”? Y te invita a apreciar cuánto de lo que realmente realmente quieres ya lo tienes en tu vida.

Estoy segura que este ejercicio te puede ayudar tanto en tu vida personal como en tu vida profesional. Si tú sabes lo que realmente quieres ser, hacer y tener, lo que te hace feliz, lo que disfrutas hacer, encontrarás el camino y las oportunidades para empezar a ser TÚ. Si tu sabes lo que realmente quieres en una relación, sabrás que hacer para tener lo que te haga feliz. Si tiene un negocio puedes aplicar esto y establecer tus metas fácilmente cuando sepas lo que realmente realmente quieres de tu negocio.

Es muy fácil dejarte llevar y hacer lo que otros hacen con sus vidas. Es muy fácil sobrevivir y sentirse solo aun estando acompañado todo el día. Es muy fácil pensar que serás feliz algún día, quizá el próximo año o cuando encuentres tu alma gemela o cuando te jubiles. **Y es muy fácil ser feliz HOY, ahora mismo.** Porqué no empezar hoy, ¿Qué estás esperando? Empieza a darte cuenta qué es lo que realmente –REALMENTE- quieres. Lo que REALMENTE disfrutas hacer y ser, y te darás cuenta que las oportunidades que estás buscando están allá afuera y esperando por ti, solamente hay que estar preparado (alineado) para verlas.

Las oportunidades están por todos lados, ¿qué oportunidad estás buscando tú?

En unas vacaciones de primavera, mi hermana que vive en la ciudad de México vino a visitarme a Arcadia, CA, donde yo vivo. Ella y sus hijos estuvieron aquí por casi dos semanas. Un día ella me pidió que le prestara mi tarjeta de un supermercado que suelo ir y se la presté, pero se me olvidó pedírsela antes de que se regresara a México. Por unos días estuve preocupada pensando que ella se había llevado la tarjeta a México. El día en que yo iba a ir a ese supermercado a comprar algunas cosas me di cuenta de que la tarjeta estaba en mi llavero y yo no me había dado cuenta.

Mi hermana había regresado mi tarjeta al llavero antes de irse y yo no me había dado cuenta hasta que la necesitaba y me enfoqué en ello, aun cuando yo uso mis llaves todos los días. Eso nos pasa con frecuencia, no vemos las cosas -aunque las tengamos enfrente- al menos que tengamos una idea clara de lo que queremos y enfocamos nuestra mente en eso.

Algunas veces pensamos que queremos algo pero no tenemos una idea CLARA de lo que queremos. Solo decimos: “Quiero una vida mejor, quiero tener más dinero, quiero tener éxito, quiero tener un auto nuevo...” y otras cosas por el estilo. Todos queremos muchas cosas pero muy pocas personas saben EXACTAMENTE qué quieren. Si quieres una vida mejor, ¿qué incluye una vida mejor para ti? Si quieres más dinero, ¿cuánto dinero quieres y cuándo? Si quieres tener éxito, ¿qué es exactamente el éxito para ti? Si quieres un auto nuevo, ¿qué marca, modelo, color...? **Necesitas ser específico en lo que quieres para ver y obtener lo que realmente quieres.**

No puedes ver todas las oportunidades a tu alrededor si no tienes claro lo que quieres. Esas oportunidades pueden estar frente a ti pero no podrás verlas mientras no tengas claro lo que quieres. No puedes enfocarte si no sabes lo que quieres. Por eso es que yo no vi mi tarjeta

por más de una semana. La tenía en mi llavero, en mis manos todos los días y no la vi hasta que tenía claro que quería ir a la tienda y la necesitaba.

Imagina que quieres un auto específico; sabes la marca, el modelo, color y todo sobre él. Estoy segura de que puedes identificar ese auto entre todos los autos que te encuentras cuando estás manejando, sin importar si lo estás buscando o no. Si una persona va contigo, ella no pondrá atención a ese auto al menos que sepa que tú deseas tener uno de esos, pero tú puedes ver ese auto sin importar que tan lejos esté. Eso es porque ya le "diste forma" a lo que quieres, porque tienes claro lo que quieres y tu mente lo está buscando (inconscientemente) aun sin tu pedirselo conscientemente. Esa es la forma en que las dos mentes trabajan en armonía.

Tú eres un creador y creas tu vida todos los días, ¿no crees que sería mejor si tú creas lo que quieres en vez de crear cosas inconscientemente -lo que no quieres? Para hacer esto necesitas tener claro y ser específico en las cosas que quieres, de otra forma estás creando cosas por default. **Todas las cosas y oportunidades que estás buscando pueden estar a tu alrededor pero no las podrás ver hasta que decidas lo que quieres y lo tengas claro y definido.**

No gastes otro día más de tu vida buscando algo que crees que quieres. Tómate el tiempo para aclarar lo que quieres, escríbelo y enfócate en eso. Estoy segura de que encontrarás lo que estás buscando. Quizás te des cuenta de que has estado muy cerca de eso y no lo habías visto.

El saber lo que quieres y definirlo es vital para tener una vida de abundancia y felicidad. Nada va a llegar a tu vida si tú no sabes que es lo que quieres exactamente. Puedes saber como trabaja tu mente, como sentirte bien y como manifestar las cosas, pero si no sabes lo que quieres no hay manera de crear la vida que se supone tú deseas y mereces. Para el Universo (y Dios) las generalidades o las cosas confusas no sirven. El Universo funciona muy parecido a como funcionan la mayoría de las tiendas en Internet. Cuando tú haces una orden necesitas ser bien claro y específico en lo que ordenas (talla, color, modelo, a donde enviarlo, etc.). Si la orden no esta clara, es muy posible que te la regresen o simplemente te envíen algo equivocado. Tú estás enviando órdenes al universo las 24 horas del día siete días a la semana a través de tu energía (palabras, pensamientos y emociones). Si esas órdenes no están lo suficientemente claras y bien definidas, el universo no las entiende y por lo tanto te manda lo que armoniza con tu energía, que la mayoría de las veces es lo que no quieres.

Es hora de definir exactamente lo que quieres -darle una forma clara y especifica- para empezar a cambiar tus creencias e igualar tu energía con lo que quieres, para que el universo reciba órdenes claras y bien definidas y pueda surtir la orden a tu entera satisfacción. **¿Qué es lo que realmente, realmente quieres?**

3. CÓMO CREAR METAS PODEROSAS

Una meta es un sueño con un plazo. -Napoleón Hill

Estoy segura que has escuchado hablar de metas en tu vida. La mayoría de las personas habla de ellas pero no sabe como usarlas a su favor o piensan que las metas son solamente para personas de negocios o profesionales. Las metas son retos para ti, cosas que sabes que te mereces y que puedes lograr con tu esfuerzo y dedicación. Y como dice Napoleón Hill, las metas son sueños con un plazo y todo mundo tenemos sueños, así que todos podemos tener metas si le ponemos fecha a nuestros sueños. El estar comprometido con tus metas es VITAL, de nada sirve fijarse una meta si no hay un compromiso de por medio, y el compromiso es contigo mismo, con nadie más.

¿Cuándo fue la última vez que te fijaste una meta y la cumpliste? Yo he estado trabajando con metas por los últimos cinco años. Creo que he estado trabajando con metas mi vida entera, pero aprender sobre el poder de fijar metas y cumplirlas es otra cosa.

La mayoría de nosotros pensamos en lo que queremos, pero no sabemos cómo conseguirlo, y yo creo que el gran problema aquí es que no tenemos claro lo que queremos. No queremos perder tiempo en averiguar lo que realmente queremos en la vida. Estamos viviendo en un mundo muy rápido y automático. ¿Te has dado cuenta de que ahora los años pasan más rápido que antes? También a mi me pasa eso, cada año somos más viejos, pero esa no es la razón por la que pensamos que el tiempo se va más rápido; es porque estamos más ocupados (distráidos) y no tenemos tiempo suficiente durante el día.

Estamos viviendo una vida automática. No conocemos a la personal REAL que vive dentro de nosotros. Por eso es que no sabemos lo que realmente queremos y lo que nos hace felices. Y, si no sabemos qué queremos, no nos interesa trabajar con metas, ¿cierto? Pero, estoy segura de que estás trabajando o tratando de conseguir las metas de otras personas en tu trabajo (y en la vida), eso es mucho más fácil. No necesitas saber cómo trabajar con metas porque tu trabajo no implica ninguna responsabilidad para ti; si esas personas (tu jefe, tu gerente) consiguen sus metas está bien, si no, lo único que puedes perder es tu trabajo.

Tú eres un creador y estás creando tu vida cada segundo, cada minuto, cada día. Todo lo que tienes en tu vida (o no tienes) tú lo has creado. **¿No crees que ya es tiempo de crear lo que realmente quieres y tener la vida que mereces?** Si tu respuesta es sí, una buena forma de empezar es aprender a trabajar con metas. ¡Crea el hábito de fijar metas! Establecer metas no es solo el decir (o escribir) quiero esto; fijar metas es una habilidad que puedes aprender con la práctica correcta.

En mi propia experiencia, he aprendido que establecer una meta implica tres cosas:

1. Claridad. No puedes establecer una meta si no sabes qué quieres conseguir. Necesitas tener claro lo que quieres y cuando lo quieres. Tienes que dar detalles de lo que quieres, cantidades, tiempo, colores, sabores, etc. Cuando defines exactamente lo que quieres, hay más posibilidades de que lo cumplas.

2. Esfuerzo. He conocido mucha gente que se fija metas que no implican ningún esfuerzo. Cuando te fijas una meta tienes la libertad de soñar en grande y fantasear. Cuando piensas en tus metas y deseos necesitas usar tu imaginación. Una meta que no requiere algún esfuerzo de ti no es una meta real. El esfuerzo nada tiene que ver con el sufrimiento.

Esfuerzo es el uso de energía física o mental para hacer algo, y eso es lo que necesitas hacer para conseguir lo que deseas. No tienes que sufrir, solo tienes que enfocarte y poner todo tu esfuerzo (físico y mental) en algo que quieres lograr. Como puedes ver, hacer un esfuerzo no significa sufrir. La palabra sufrimiento tiene energía negativa y esa energía actúa como una barrera en ti. Por eso cuando sufres para conseguir algo, estás "trabajando" en contra de tus deseos, sueños y metas. Establecer una meta es una buena forma de crecer, evolucionar y dejar tu zona de confort. **Una meta es para conseguir algo que nunca antes has tenido, por lo tanto requiere hacer cosas que nunca has hecho.**

3. Miedo. ¡Si, miedo! Si no te asusta tu meta, no es lo suficientemente buena. Una buena señal para saber si la meta es buena es cuando sientes mariposas en el estómago y tu corazón se acelera cuando piensas en eso. Es natural estar asustado cuando te fijas una meta grande, todos tenemos resistencia al cambio. No importa quién seas, todos tenemos miedos. No dejes que tu miedo te aleje de tus sueños y deseos. Aprende a abrazar tus miedos y a usarlos a tu favor.

Ten claro lo que quieres y empieza a escribir tus metas hoy mismo; asegúrate de que éstas te ayuden a crecer y evolucionar, y usa tu miedo para ayudarte a actuar en tu meta todos los días, y comprométete contigo mismo a cumplir lo que quieres. No pierdas otro día más de tu vida creando tu vida por default, empieza creando la vida que quieres y mereces. Empieza fijando hoy las metas correctas para ti y ¡preparate para cumplirlas!

¿Sigues haciendo lo mismo de siempre y esperas que pase algo diferente?

El 95% de la población mundial piensa de esta manera, queremos que pase algo diferente en nuestras vidas y seguimos haciendo lo mismo de siempre. Es algo ilógico pero cierto. Queremos que nuestra vida cambie y no queremos cambiar. Nos da miedo retarnos a nosotras mismos y fijarnos metas que nos hagan salir de nuestra zona de confort y de nuestra rutina. Cuando nos fijamos una meta lo peor que podemos hacer es pensar en cómo lo vamos a lograr. El preguntarnos **cómo** lo lograremos, es matar nuestros sueños y limitarnos, ya que por lo regular no tenemos ni idea de cómo lo lograremos y eso hace que la meta se vaya haciendo más chiquita, que pospongamos lo que queremos y que dejemos de soñar en grande.

Cuando nos fijamos una meta lo que hay que preguntarnos es el **por qué** quiero eso, es decir el propósito de la meta. Una meta sin propósito no se logra. El propósito es la conexión emocional con tu meta, es eso que te va a hacer sacar tu coraje y energía cuando vengan los tiempos de desaliento y de mayor esfuerzo. El propósito de tu meta es lo que te va a hacer retomar el camino para lograr lo que quieres. El propósito de tu meta es la URGENCIA de lograr lo que quieres.

A continuación te hago 10 preguntas que te pueden ayudar a la hora de crear tus metas.

¿Cómo imaginas tu vida en este año, a cinco años, diez años...? Yo creo realmente en que si puedo imaginar y visualizar mi vida exactamente como yo quiero que sea será mucho más fácil lograrlo. Así es como he logrado cosas muy buenas en los últimos años. Hace algunos meses que empecé a visualizar este programa, establecí mis metas para hacerlo realidad y he hecho cada día lo que ha sido necesario hacer para lograrlo. Me siento muy orgullosa de mi misma y estoy segura que tú también estás orgulloso de ti mismo porque has logrado grandes cosas en tu vida.

¿Qué has logrado en tu vida? Espera un momento si estás pensando decir "nada" porque estoy segura que has logrado muchas cosas. Si te enfocas en lo que has hecho bien encontrarás muchas cosas de las cuales sentirte orgulloso. De la misma manera, si enfocas tu mente en las cosas que no lograste o que hiciste mal, encontrarás muchas cosas también. Felicítate a ti mismo de cualquier manera porque hiciste un gran trabajo, y sonríe porque lo puedes hacer mucho mejor y lograr lo que deseas. El felicitarte y premiarte por los pequeños logros de cada día, semana y mes, es VITAL para recargarte de energía positiva y enfocarte en lograr metas más grandes.

¿Cuales son tus sueños y metas para este año, a cinco años, diez años...? Puedo decirte que menos del 10% de las personas saben qué es lo que quieren lograr en su vida. Este es el "punto" importante, **no sabemos qué es lo que queremos**. Estamos enviando órdenes incompletas e imprecisas al Universo, es por que eso que lo que piensas que quieres no te es concedido. El Universo y Dios no entienden lo que quieres. Piensa en cuando haces una orden por Internet, necesitas poner el nombre correcto del artículo que quieres, el color, la medida y todos los detalles para que puedas obtener exactamente lo que tú quieres. Si no eres claro o no das detalles de lo que quieres, la orden puede perderse o no ser entregada correctamente. El Universo trabaja de la misma manera, necesitas ser claro y específico en lo que quieres, si no es así tu orden será regresada o no entregada, o bien entregada erróneamente.

¿Puedes ver el resultado final de lo que quieres? Si puedes visualizarte o "vivir" en tu mente a ti mismo teniendo o siendo lo que quieres y te sientes feliz, puedes estar seguro que lograrás lo que deseas. Algunas veces nos fijamos metas solo porque otras personas nos dicen que podemos o necesitamos tener o hacer eso, o porque pensamos que es lo mejor para nosotros y nuestras familias, pero cuando nos imaginamos "viviendo" esa vida nos damos cuenta que no somos felices con eso o que necesitamos sufrir para lograr lo que "queremos". Piénsalo dos veces antes de establecer tus metas para tu vida y siéntete seguro de que eso es lo que realmente quieres. Vive la película de ti mismo teniendo lo que quieres todos los días, tantas veces como puedas y te convertirás en eso.

¿Necesitas escribir tus metas? Sí, está comprobado que más del 95% de las personas que escriben sus metas las cumplen. He notado que cuando yo escribo mis metas a mano (no en la computadora) funciona mejor para mi y de esta manera no las olvido. Yo siempre cargo mi libro de sueños/metastodos para todos lados. Es una buena idea empezar uno si aun no lo tienes. Escribe una lista de todos tus sueños y metas que quieres lograr en tu vida, decide

cuales quieres lograr primero y empieza a enfocarte en eso. Puedes hacer collages en tu cuaderno y acompañarlas con imágenes para hacerlas mas poderosas.

¿Cuál es la mejor manera de escribir tus metas? No estoy segura cual es la mejor manera de escribir tus metas, pero lo que funciona mejor para mi es, tan pronto como yo tengo la lista de metas, escribo cada meta como un guión o descripción usando afirmaciones positivas. Hago mi guión lo más descriptivo y emocional posible, usando la palabra "Yo", en tiempo presente y lo más simple posible.

Por ejemplo, **"Yo transformo la vida de mas de un millón de personas en los próximos cinco años. Yo me siento totalmente realizada y feliz con mi nuevo programa 'Yo soy Abundancia' porque es fácil de comprender y poner en practica. Yo me siento muy feliz y emocionada con el lleno total de mis seminarios y talleres. Yo me siento orgullosa de mi misma por inspirar e instruir a miles de personas que se cruzan en mi camino. Gracias Dios por la oportunidad de ayudar a transformar vidas. Gracias Dios por esta vida maravillosa que me das y por todas las cosas grandiosas que están por venir".**

Acostumbro a escribir un pequeño "script" (guión) acerca de mi meta donde incluyo todos los detalles y vivo mis sueños. Este guión, o mejor dicho, la meta, tiene tres partes: La meta en sí, el propósito de la meta y cierro con la oración de gratitud. Me gusta leer mi guión cada mañana y noche. Eso me ayuda a creer en mis metas y a alinearlos con mis creencias y así enviar la energía correcta al Universo.

¿Necesitas evaluar tus metas a fin de lograrlas? Es muy importante evaluar del 1 al 10 cuanto crees que puedes lograr tus metas. El uno es cuando no crees nada y el 10 es cuando crees totalmente y sin dudas en que puedes lograrlo. Si crees más de un siete que tú te mereces tener o ser lo que quieres, será mucho más fácil lograrlo. Si no crees, no desperdicias tu tiempo tratando de lograr algo en lo que no crees que es para ti. Se honesto contigo mismo. Ninguna meta es muy grande o muy pequeña, pero necesitas creer que la puedes lograr. Si en verdad quieres lograr tu meta y crees menos de un siete, es muy importante empezar a hacer cosas que te ayuden a creer que tú te mereces tener lo que estas pidiendo, puedes usar tus afirmaciones positivas todos los días, visualizarte logrando tu meta, revisar tu libro de sueños con las imágenes, y hacer alguna de las técnicas descritas en el ultimo modulo de este programa; y verás que con la práctica tu nivel de credibilidad sube.

¿Qué tan importante es estar comprometida con tus metas? Estar comprometida con mis metas, para mí, es **hacer lo que necesito hacer para lograr lo que quiero y disfrutar el camino, sin importar las circunstancias.** No me doy permiso para estar frustrada o estresada por más de diez minutos. Yo abrazo mis miedos y dudas, y los uso para hacerme más fuerte ¡Me encantan los retos! Cuando tomo una decisión (o me pongo una meta) no veo otras posibilidades, solamente lo que yo decidí y trabajo en eso hasta que lo logro. El compromiso real solamente tiene una opción, y es lo que quieres lograr, tu meta.

¿Necesitas tener un plan de acción? Sí. Este plan de acción puede ser una simple lista de tareas, estrategias y tácticas para cada meta. Yo acostumbro a hacer de tres a cinco cosas -grandes o pequeñas- para lograr mi meta cada día. Cuando sabes realmente qué quieres, escribes tus metas, visualizas y crees en tus sueños, estás enviando la energía correcta y el Universo se encargará de poner todo junto para que tú logres tus metas. Entre más claro y enfocado estás, podrás ver todas las oportunidades y saber qué es lo que necesitas hacer para lograr tus metas y sueños.

Y por último, y lo más importante, pregúntate cada mañana cuando despiertas **¿cómo puedo hacer de este día el más feliz de mi vida?** Lo más importante es celebrar tu vida y sentirte bien AHORA, cada momento de tu vida. Cada día es una oportunidad para sentirte feliz; para amarte a ti mismo y a los demás; para hacer y dar lo mejor de ti en todo lo que hagas; para sonreír y hacer feliz a alguien; para ser agradecido por todo lo que tienes y quieres; para ayudar a los demás; y la lista es infinita. La vida te recompensa y te regresa exactamente lo que tú le das. Asegúrate de darte a ti mismo y a los demás solamente lo mejor si quieres que tu vida sea mejor. **Ten fe de que tú te mereces solo cosas buenas y que tú puedes lograr todo lo que quieres.**

Es normal que te de miedo definir una meta, o ponerle fecha a algo que has estado prolongando por años. A la mayoría de los seres humanos nos da miedo pensar en lo que realmente queremos, porque creemos que no nos lo merecemos o que es casi imposible tenerlo. Es probable que cada año tu digas algo así: "el año que entra tendré eso, el año que entra me va a ir mejor, para todo hay tiempo y todo llega a su tiempo..." el decir este tipo de frases no implica ningún compromiso contigo mismo, por lo tanto seguirás haciendo lo mismo y sí, es muy posible que nunca se llegue ese día de tener lo que dices que quieres.

Me gustaría que te grabaras esto en tu memoria: para que un deseo o sueño se convierta en una meta, esta debe estar completamente clara, ser específica **y escribirla**. Yo tengo mi propio método para escribir mis metas y es el que recomiendo a todo mundo, porque a mí me ha funcionado muy bien.

Al escribir, la meta se compone de tres partes

La primera parte, es **la meta en sí**, esta es la declaración de la meta en afirmación positiva, usando la palabra Yo y en tiempo presente -siempre en tiempo presente- como si ya tuvieras lo que estas pidiendo. La meta debe estar completamente clara y bien definida, con números claros, tiempo, cantidades, medidas, colores, etc. Analizando la meta del ejemplo anterior:

Yo transformo la vida de más de un millón de personas en los próximos cinco años.

La segunda parte es el **propósito de la meta**, utilizando afirmaciones positivas que describan los beneficios y razones de tu meta que conecten con tus emociones, entre más emocional sea, es mucho mejor.

Yo me siento totalmente realizada y feliz con mi nuevo programa "Yo soy Abundancia" porque es fácil de comprender y poner en practica. Yo me siento muy feliz y emocionada con el lleno total de mis seminarios y talleres. Yo me siento orgullosa de mi misma por inspirar e instruir a miles de personas que se cruzan en mi camino.

Y la tercera parte, y última de una meta es **la gratitud**. Ser agradecida envía bendiciones y energía al universo, abre tu corazón y tu mente para recibir lo que estás pidiendo, y te garantiza que tu meta se logre. Yo incluyo la gratitud en todo lo que hago.

Gracias Dios por la oportunidad de ayudar a transformar vidas. Gracias Dios por esta vida maravillosa que me das y por todas las cosas grandiosas que están por venir.

Te recomiendo que todas tus metas tengan estas tres partes: **La declaración de la meta (la meta en sí), el propósito de la meta y la gratitud**, si en verdad deseas lograrlas. Crea el hábito de escribir tus metas en tu cuaderno de notas, metas a largo plazo y metas a corto plazo. Recuerda que sin metas, estás dejando que la corriente te lleve a donde sea, y tú sabes perfectamente a donde quieres llegar y para eso hay que tomar la responsabilidad de llevar el timón y guiarlo hasta ese punto. Tus metas son la guía de tu vida. Sin metas claras es posible que te pierdas en el camino y que nunca llegues a donde quieres.

Tus metas (sueños) son el motor de tu vida y muchas veces deciden los años que vives. Entre más metas a largo plazo tengas (5, 10, 20, 30, 40, 50... años) mas años tendrás de vida, no puedes dejar un "trabajo" incompleto. Recuerda que tú creas tu realidad y entre más enfocado estés y sepas a donde vas Dios te complacerá porque Dios y el Universo siempre dicen que si a lo que les pides. En cambio si no tienes una guía o propósito de vida, tu vida se termina y lo más probable es que mueras. Las metas requieren esfuerzo y compromiso. Cuando definas y escribas tus metas, sueña en grande, no te limites, y no pienses en el cómo lo vas a lograr, piensa en el por qué lo quieres y por qué te lo mereces.

4. FORMAS DE PROGRAMAR LA MENTE SUBCONSCIENTE

Ya hemos hablado de cómo funcionan las dos mentes, el consciente y el subconsciente. Si realmente quiero tener una vida de abundancia y ser feliz, es vital que mi mente consciente y mi mente subconsciente estén completamente alineadas. Es decir que trabajen juntas y se pongan de acuerdo para que las dos (mentes) sigan la misma dirección o instrucciones.

La **mente consciente** es la responsable de tus palabras y donde se generan los pensamientos y metas. Es la que usas para pensar, tomar decisiones, y dar órdenes a tu mente subconsciente. La **mente subconsciente** implementa lo que la mente consciente dice sin cuestionamientos ya que esta no tiene la habilidad de pensar o tomar decisiones, solo **obedece a la mente consciente**. En la mente subconsciente se encuentran almacenados las creencias, hábitos, experiencias, sentimientos, recuerdos, ideas y conceptos. Es decir todo lo que has aprendido durante tu vida, especialmente durante los primeros seis años. Estos programas controlan tu vida y son automáticos la mayor parte del tiempo.

En la mayoría de los humanos el consciente está activo solamente el 5% del tiempo, en cambio el subconsciente esta activo el 95% del tiempo. Esto quiere decir que el subconsciente está controlando su vida. Todos los programas (creencias, hábitos, experiencias, sentimientos, recuerdos, ideas y conceptos) que tienes grabados del pasado están **ACTIVOS** automáticamente la mayor parte del tiempo y creando tu **REALIDAD**. La manera de dirigir al subconsciente y decirle qué hacer es estando presente en nuestras vidas, es decir estando conscientes de lo que hablamos, pensamos, sentimos, hacemos y queremos. Y esto es precisamente lo que no hacemos, ya que vivimos automatizados por el mundo exterior.

A veces queremos usar la fuerza de voluntad para hacer y lograr lo que queremos. La **fuerza de voluntad** no es nada más que decirle conscientemente qué hacer al subconsciente, es decir tomar el control de nuestra vida. Por supuesto que la fuerza de voluntad funciona mientras estés consciente y enfocado. El problema es que en cuanto te desenfocas o te distraes por un momento, ahí es donde el subconsciente aprovecha y tus programas viejos se activan automáticamente. Por ejemplo, te propones a hacer ejercicio y bajar unos kilos. Haces tu meta y tu plan de acción. Empiezas a ir al gimnasio y a comer sano. Mientras estés consciente y enfocado, lo vas a lograr, pero en cuanto te distraes un poquito, te da flojera y no vas al gimnasio. ¿Por que? Porque perdiste el enfoque y el subconsciente activó los viejos programas automáticamente. El no ir al gimnasio es tu viejo hábito y se activó, quizás porque alguien te dijo por ahí que "con un día que faltes al gimnasio no pasa nada", y tú le hiciste caso porque hay algo en tus programas que se iguala a lo que ese alguien te dijo.

La mayoría de las veces pierdes el enfoque cuando hay factores externos -fuera de ti- (percibidos por medio de tus cinco sentidos) que se igualan a los programas que tienes grabados en tu subconsciente. El subconsciente es mucho más poderoso que el consciente y capta a 360 grados, por lo que es fácil que algo en el exterior active los programas que tú

tienes grabados. Ese algo puede ser palabras, acciones, imágenes, aromas, ruido, olores, o cualquier otra sensación percibida por los cinco sentidos, o hasta por tu intuición.

Eso pasa cada vez que queremos hacer un cambio en nuestras vidas. Nos proponemos hacer las cosas y lo empezamos a hacer, pero en el momento en que nos desenfocamos o nos distraemos, el subconsciente activa los programas que hemos grabado a través de nuestra vida. Estos programas son simplemente información del pasado que has almacenado en tu mente subconsciente a través de la **imitación, repetición y tus propias experiencias** y que pueden ser usados en cualquier momento para bien o para mal. Para bien si van de acuerdo con lo que quieres y para mal, si van en contra de tus deseos.

Estos programas grabados en nuestro subconsciente controlan nuestra vida diaria. La buena noticia es que si cambiamos esos programas, especialmente las creencias, cambiaremos nuestra vida, lo que significa que necesitamos cambiar o reprogramar (desprogramar y programar) nuestra mente subconsciente. Recuerda que la mente subconsciente opera automáticamente durante el 95% del tiempo, y la mente consciente solamente el 5%, por lo que **es mucho más sencillo grabar en tu mente subconsciente programas que vayan de acuerdo con lo que quieres que estar consciente y enfocado todo el tiempo**. Estar consciente las 24 horas del día es casi imposible. En cambio grabar programas alineados con lo que quieres es más sencillo. De esta manera tú subconsciente seguirá tus órdenes pero siguiendo su propia manera de trabajar y haciéndolo automático.

En realidad no es reprogramar nuestra mente. Desde mi punto de vista **lo que hay que hacer es desprogramar lo que no nos sirve o va en contra de lo que queremos y regresar a nuestra naturaleza (autenticidad) donde todo es sencillo y posible para así empezar a practicar lo que va de acuerdo con lo que queremos y deseamos**.

¿Cómo podemos programar nuestro subconsciente y empezar a practicar lo que va de acuerdo con lo que queremos y deseamos?

Los programas que tienes grabados en el subconsciente se grabaron ahí a través de palabras, imitación y experiencias personales a lo largo de tu vida. Es decir que tu programación ha sido de tres maneras:

Verbal - Por medio de palabras y paradigmas. Repetir todo lo que escuchas a tu alrededor.

Imitación - Al hacer lo que los demás hacen - Repetir lo que otros dicen y hacen. Palabras y acciones.

Experiencias - Acontecimientos especiales donde se involucran tus emociones.

De la misma manera como has programado tu mente inconscientemente, se programa la mente conscientemente. Es decir que para poner en tu mente programas o creencias que vayan de acuerdo con lo que quiere es el mismo proceso, por medio de la repetición de palabras y acciones, y por medio de tus emociones.

La mente subconsciente aprende a través de repetición y por experiencias emocionales. Por lo que hay dos maneras de programar la mente subconsciente: Por repetición y por emoción.

A través de la **repetición** hemos creado nuestras creencias (repetición de palabras y pensamientos) y hábitos (repetición de acciones), y podemos implantar nuevos de la misma forma. Si queremos cambiar nuestra vida implantando nuevas creencias y hábitos, lo primero que necesitamos hacer es saber exactamente qué es lo que REALMENTE queremos tener, hacer y ser. Cuando sabemos qué queremos, es más fácil darnos cuenta de qué creencias y hábitos necesitamos cambiar, remplazar o programar para atraer lo que deseamos.

Cuando repites algo una y otra vez estás programando tu mente con eso. Si repites palabras, esas palabras crean pensamientos y activan sentimientos, y programan creencias (conceptos) en tu mente. Si repites una acción continuamente, estás programando hábitos.

¿Recuerdas lo que es una creencia y lo que es un hábito? **Creencia** es un pensamiento que te repites una y otra vez hasta que lo aceptas como tu verdad. **Un hábito** es una acción que repites una y otra vez hasta que lo haces automáticamente o inconscientemente. Una creencia se forma por la repetición de un pensamiento (palabras) y un hábito se crea en base a la repetición de una acción. **La repetición es la manera más común de programar la mente y hasta cierto punto, la más fácil.**

Las **emociones** son sentimientos en acción. Las emociones te hacen actuar. Las emociones son muy poderosas porque se originan en el subconsciente o mente emocional y son activas. Es decir ya no hay que pasar el Factor Crítico, la división entre la mente consciente y la mente subconsciente. Al Factor Crítico no le gusta el cambio y su función principal es proteger al subconsciente. Por eso es que necesitas repetir y repetir algo una y otra vez hasta que pases el Factor Crítico para llegar a la mente subconsciente y programarla; pero las emociones ya no tienen que pasar el Factor Crítico porque ya son parte de la mente subconsciente y se programan fácilmente. Entre mas fuerte es la emoción mas fácil se queda grabada.

Por otro lado, las emociones son la forma más poderosa de poner energía en el universo. Las emociones tienen más energía que las palabras, los pensamientos y los sentimientos. Las emociones son muy poderosas, tan poderosas que son las únicas que logran evadir al Factor Crítico fácilmente. Las emociones no necesitan pasar al Factor Crítico puesto que las emociones se originan en el subconsciente, es decir, se programan automáticamente. Es por eso que cuando vivimos un evento emocional, no hay necesidad de repetirlo para que se quede registrado en nuestra mente para toda la vida. Entre mas emocional sea la experiencia, mas fácil se programa en la mente.

¿Cuáles han sido los eventos más emocionales en tu vida? Si lo piensas, puede haber eventos emocionalmente buenos y otros que te hacen daño. Por ejemplo: el nacimiento de tu primer bebé, tu boda, tu luna de miel, cuando falleció alguien querido, algún accidente, etc. La mayoría de esos eventos solamente pasaron una vez en tu vida, y eso fue suficiente para que los registraras en tu mente, y cada vez que algo los activa -palabras,

pensamientos, acciones o cualquier otro factor externo- vuelven a estar presentes en tu vida. El problema con las emociones es que por lo regular son accidentales o inconscientes la mayoría de los casos.

¿Cómo podemos usar las emociones para programar el subconsciente con lo que queremos? Claro que las emociones se pueden provocar conscientemente también. Y para eso yo uso la Formula de la Ley de la Atracción a la que yo llamo "L'attraction Formula". ¿La recuerdas?

Palabras -- > Pensamientos -- > Sentimientos -- > Emociones

Podemos provocar las emociones que queramos por medio de las palabras. **Las palabras crean pensamientos** (imágenes en tu mente), **los pensamientos desencadenan sentimientos convirtiéndolos en emociones y las emociones te hacen actuar** - en ese orden, es decir es una reacción en cadena o una alineación.

A través de la práctica diaria, me he dado cuenta que lo que mejor funciona para programar el subconsciente con lo que yo quiero (conscientemente) es usando las dos maneras al mismo tiempo, es decir, **repetición con emoción**. Es ahí donde entran las Afirmaciones Positivas, aunque hay mucha gente que no le funcionan simple y sencillamente porque solamente repite palabras huecas sin emoción. Para que las afirmaciones positivas funcionen, hay que vivirlas es decir ponerle emociones y sentirlas en todo el cuerpo y con todos los sentidos. Repetir por repetir es tiempo perdido ya que el Factor Critico automáticamente rechazará la información al no igualarse con los programas que ya existen en el subconsciente, principalmente si la repetición se da de vez en cuando y no es constante. Para que la programación funcione hay que tomar en cuenta **la calidad, la intensidad y la constancia**. La calidad se refiere a si lo que quieres programar es positivo o negativo, o mejor dicho si te sirve o no te sirve. La intensidad tiene que ver mucho con tus emociones, si acompañas la repetición con emociones poderosas como el entusiasmo, la pasión, la fe, la gratitud, el gozo, etc. o si solamente son palabras o pensamientos huecas sin emoción. Y la constancia es cada cuando repites lo que quieres programarle al subconsciente (creencias y metas), varias veces al día o una vez cada semana o mes.

De igual manera esto funciona con los Programas de Audición Nocturna o NAP's. Poniéndole emoción cuando los grabas y escuchándolos todas las noches por lo menos tres o más meses. De las Afirmaciones Positivas y de las NAP's hablaremos un poco mas adelante en este programa.

Imagínate lo que le estás haciendo a tu mente (a tu vida) viendo las novelas, las noticias y todos esos programas amarillistas que lo único que hacen es enfocarte en los problemas del mundo y de los demás, los cuales son idénticos a los tuyos. Los ves todos los días (repetición) y por supuesto que conecta con tus emociones porque te sientes identificado con los personajes y las situaciones que salen en los programas o shows. La mayoría de los canales de televisión o radio te están recordando a todo momento las noticias importantes del día (repetición) y por supuesto que ellos se encargan de hacerte la noticia trágica y emocional, para que no te despegues del canal. De todo lo que hay en los medios de comunicación, creo que no hay más del 5% que te pueda servir para algo en tu vida o que

sea positivo. Ah, eso sin contar aquellos que se duermen con el televisor encendido, esto es lo peor que le puedes hacer a tu mente y a tu vida. Recuerda que la protección de la mente o mejor dicho el Factor Crítico no está activado cuando duermes o cuando estás en el estado de Teta, así que todo lo que escuchas en la televisión va directamente a tu mente subconsciente y eso está creando tu vida por default. Ahora ya te puedes dar respuestas cuando te haces las preguntas ¿Por qué tengo esta vida que tengo? o ¿Por qué hago y hago y no tengo los resultados que deseo? Porque **tú estás creando tu vida en base a los programas que tienes grabados en tu mente subconsciente** ¿Qué le estás programando a tu subconsciente? Es tu responsabilidad decidir si te sirve o no te sirve el vivir al pendiente de los medios de comunicación. No te engañes pensando que solamente es información. Esa información está creando la vida que tienes. Recuerda que en las leyes del universo lo que no te sirve te hace daño.

Casi todos los métodos para programar al subconsciente utilizan la autosugestión.

Autosugestión es un término que describe el proceso en el cual la gente estimula su mente a través de pensamientos repetitivos, imágenes y/o palabras para la propia sugestión. **La autosugestión es programar la mente subconsciente conscientemente.**

La Visualización creativa es otra técnica para programar la mente subconsciente y es una técnica mental donde usas tu imaginación para crear lo que quieres en tu vida. Puedes ayudarte usando un **pizarrón de visiones** basado en tus metas, escribir un **guión** (historia) para tus metas o tu vida ideal, crear una película en tu mente o cualquier otra cosa visual que funcione para ti y que vaya de acuerdo con lo que quieres lograr en tu vida.

Por medio de la **Meditación** también puedes programar tu subconsciente ya que te ayuda a aclarar tu mente e incrementa tu paz interna. La meditación te ayuda a estar alerta de tus pensamientos, así que será más fácil alcanzar tu mente subconsciente cuando meditas. La **Meditación Intencional** o Activa es la que yo practico especialmente para alinear mi mente subconsciente con mi mente consciente y que las dos trabajen en completa armonía y con el mismo enfoque.

Como ya lo mencione, para mí la mejor manera de programar la mente subconsciente y la más fácil es usar la **repetición con emoción** al mismo tiempo. Y hay una forma de usar las dos juntas, la repetición y la emoción, y tú la usas inconscientemente todos los días para reprogramar tu mente. Estoy hablando de **las canciones**, esas canciones populares que cantas todos los días. Repites una y otra vez esas palabras y las haces emocionales, porque te sientes identificado con ellas. ¡Estás viviendo la canción! ¿Cuál es la canción que has cantado por los últimos días? ¿Cuáles son las palabras en la canción? ¿Son motivadoras o depresivas? ¿Van de acuerdo con lo que quieres lograr en tu vida o van en contra de lo que quieres?

Puedo decirte que estás en el mismo "humor" que la canción que estás cantando. ¿Y adivina qué? Estarás del mismo humor mientras sigas cantando esa canción. Tú estás creando tu vida con las palabras que estás repitiendo, especialmente si le estás poniendo emociones a las palabras. No te creas tan listo y digas "solo estoy cantando, eso no tiene nada que ver

conmigo..." ¡Te estás mintiendo a ti mismo! Recuerda, tu subconsciente está trabajando las 24 horas todos los días y es mucho más inteligente y poderoso que tú (consciente).

¿Por qué crees que la mayoría de las canciones populares hablan de tragedias, infidelidad, sexo, infelicidad, traición, desamor y depresión? Porque la mayoría de la población (el 95%) se encuentra en esos estados de ánimo (programas grabados en el subconsciente) y por lo tanto se atraen, es decir, les llegan por medio de las emociones y estados de ánimo. Ese es el lado negativo de las canciones, pero todo tiene un lado positivo, y lo bueno es que tú puedes crear tus propias canciones para alinear tus sueños y metas con tus creencias. Puedes programar lo que quieras en tu subconsciente cantando tus propias canciones. Solo necesitas escribir tus letras acordes a tus metas y sueños y agregar música. Necesitas ser muy cuidadoso al escribir tus canciones, recuerda que estás programando tu mente. La mejor manera de escribir tu canción es usando tus afirmaciones positivas.

Por ejemplo, si quieres tener un auto nuevo, escribe algo como esto (con el auto que quieres):

Yo tengo mi nuevo BMW X5 SUV azul para enero del 2014. Yo me siento muuuuy feliz manejando mi nuevo BMW. Yo me lo merezco y lo disfruto. Yo sé que este auto es mío, mío, mío. Yo estoy feliz y lo sé. ¡Yo Soy abundancia y sé que lo tengo!...lo tengo, lo tengo....

Si quieres tener más dinero, escribe algo como esto:

Yo tengo \$5,000 más en mi cuenta para finales de Julio de 2014. Yo pago mi casa fácilmente. Yo me siento libre y feliz de gastar dinero en mi iiiiii... Yo amo al dinero y el dinero me ama a mi oh...oh...oh... el dinero llega a mi todos los días y yo me divierto a diario, oh dinero te amo, oh dinero ven a mi...

Como ves, estoy usando afirmaciones positivas y describiendo cómo me siento para tener lo que deseo. Necesitas involucrar tus emociones cuando escribes tus canciones y por supuesto, divertirte y disfrutar cuando las cantes. Imagina que estás cantando esa canción popular que te conecta con tu corazón. Puedes agregar la música de una canción popular a tu canción. De esa forma será más fácil recordarla y divertirte. Lo único que necesitas hacer es cambiar la letra de la canción. Canta tus propias letras enfocado en lo que quieres ser, hacer o tener, o bien busca una canción que tenga una letra que vaya de acuerdo a lo que quieres crear. Yo acostumbro a "anclar" una canción (positiva) con cada proyecto que tengo y así cada vez que escucho la canción me enfoco automáticamente en los resultados que quiero lograr con el proyecto. Eso se llama anclaje en PNL (Programas de Neurolingüística).

No gastes tu tiempo cantando canciones que van en contra de tus deseos, sueños y metas, canta tu propia canción, la que te ayude a conseguir lo que tu desees. Puedes usar tus propias palabras para conseguir lo que quieras, pueden ser cosas materiales como dinero, autos, casa, trabajo, o cosas relacionadas con tu salud, tu familia o espirituales. Te recomiendo que escribas tu propia canción para una meta o deseo y la practiques (cantes) por un mes o más tiempo, hasta que la programes en tu mente subconsciente.

Empieza a escribir y cantar tu propia canción hoy y cántala todo el día. No olvides cantar tu canción con emoción, siéntela, báilala, vívela y compártela con tu familia. ¡Estás cantando y CREANDO tu vida!

5. EL PODER DE MIS EMOCIONES

Las palabras crean imágenes -pensamientos- en tu mente. Cuando te enfocas en un pensamiento éste crea otro pensamiento, y cuando este pensamiento dura lo suficiente crea un sentimiento. Si te enfocas en ese sentimiento creas un estímulo que lo activa y así se convierte en emoción. Las emociones son sentimientos enfocados o activos. Esto es una cadena en reACCION basada en la atención enfocada.

¿Qué es un sentimiento? Un sentimiento es una sensación percibida y experimentada a través de los cinco sentidos. Un sentimiento es el resultado de mensajes enviados por los cinco sentidos que se registran en la mente como información acerca del medio ambiente. Los sentimientos son la expresión interna o mejor dicho la fuente de las emociones.

¿Qué es una emoción? Una emoción es un sentimiento enfocado o fuerte. Una emoción es un sentimiento en acción. Según el diccionario, la palabra emoción se deriva de la palabra en latín "*emovere*" donde la "*e*" significa "fuera" y "*movere*" significa moverse, por lo que las emociones son sentimientos en movimiento o en acción. **Las emociones son la expresión de nuestros sentimientos.**

Las emociones son sentimientos poderosos, son el resultado de la combinación de pensamientos y sentimientos. Entre más intenso es el sentimiento, la emoción es mucho más dominante. Las emociones son asociadas con los estados de ánimo, el temperamento, la personalidad y la disposición. Las emociones implican acción y movimiento, y son expresadas por medio de la voz de las personas, el rostro, la respiración y el lenguaje corporal. Las emociones te mueven y crean una gran cantidad de energía, vibraciones que envías al universo, y el universo responde regresando el mismo tipo de energía (positiva o negativa) que tú enviaste.

Los sentimientos y las emociones provienen de la mente subconsciente (mente emocional). Los sentimientos y emociones son internos, necesitas cambiar la programación de tu mente para cambiarlas y este proceso toma tiempo. Los sentimientos son emociones tranquilas, mientras que las emociones son impulsivas y te hacen actuar. Las emociones se manifiestan por medio de impulsos. La semilla de todo impulso es la ruptura de un sentimiento que se expresa mediante una emoción. Las emociones son irracionales por naturaleza, pero si entiendes qué es lo que activa o provoca esa emoción tú puedes regular su intensidad.

El amor es un sentimiento que se puede activar fácilmente y convertirlo en emoción. Cuando se está enamorado de alguien, solo se necesita recordar al ser amado y automáticamente tu cuerpo reacciona a esa imagen o recuerdo. Es normal sentir una combinación de emociones diferentes al mismo tiempo: gozo, placer, adoración, éxtasis, felicidad y algunas otras. El miedo actúa de la misma manera. Si tuviste alguna mala experiencia con perros cuando eras más joven, cada vez que tú ves un perro (el estímulo), especialmente un perro parecido al de tu experiencia, tu miedo se manifestara de alguna manera: nerviosismo, terror, ansiedad, parálisis momentánea, o en algunas otras emociones. Los sentimientos son duraderos y pueden estar contigo toda tu vida, y cuando se manifiestan o se convierten en emociones,

estas pueden ser diferentes cada vez que se manifiestan. Los sentimientos pueden transformarse a través del tiempo dentro de la misma escala (positivo a negativo) y manifestarse en diferentes emociones, por ejemplo el amor puede transformarse en odio, la gratitud se puede transformar en resentimiento, la felicidad en tristeza.

Entre las emociones positivas y negativas más conocidas están:

Amor - Odio
Fe/Esperanza - Miedo/Preocupación
Gozo - Depresión
Confianza - Inseguridad
Sorpresa - Indiferencia
Gratitud - Enojo/Resentimiento
Dignidad - Impotencia
Felicidad - Tristeza

La mayoría de las personas no hace diferencia entre los sentimientos y las emociones. Aun en los diccionarios se refieren a las emociones como sentimientos. Yo me quedo con que las emociones son sentimientos en acción. La diferencia para mí entre los sentimientos y las emociones es que **todas las emociones son sentimientos (en acción) pero no todos los sentimientos son emociones**. Los sentimientos son sensaciones experimentadas a través de los cinco sentidos y registradas en nuestra mente subconsciente, y ahí permanecen inactivas hasta que un estímulo del exterior o de la mente consciente los activa para convertirse en emociones, por lo que las emociones son sentimientos en acción. Los sentimientos son duraderos o permanentes y las emociones son pasajeras, es decir van y vienen.

Las emociones tienen el poder de crear o destruir tu vida. Las emociones son expresadas en el presente y dicen lo que realmente estás sintiendo en el momento. Podemos decir que existen emociones positivas y negativas, dependiendo como te hacen sentir, bien o mal. Las emociones positivas son las que te sirven o se igualan a tus deseos y te hacen sentir bien, y las emociones negativas son las que no te sirven o van en contra de tus deseos y te hacen sentir mal. No hay emociones buenas ni malas, es, te sirven o no te sirven.

Existe una gran cantidad de emociones que podemos experimentar como seres humanos, pero casi siempre son las mismas las que conocemos: amor, odio, felicidad, miedo, alegría, tristeza, pasión, entusiasmo, gratitud, fe, seguridad y algunas otras más.

Realmente lo que determina la intensidad de la energía que pones en el universo son tus estados de ánimo o humor vibracional, es decir tus **emociones**. Existen cuatro maneras de poner energía en el universo, por medio de tus palabras, pensamientos, emociones y acciones. Y las emociones son **acciones del subconsciente**, así que están impregnadas totalmente con el súper poder del subconsciente.

¿Cómo me siento en este momento? Es la pregunta que necesitas hacerte cada hora o más de 10 veces al día para estar consciente de la energía que estás depositando en el

universo y por lo tanto lo que estás creando (tu realidad). Si aprendes a estar consciente de tus emociones, puedes empezar a crear las emociones que van de acuerdo con lo que tu quieres manifestar y así enviar la energía correcta al universo para manifestarlo.

Tus emociones son la conexión entre tú y el Universo. Si te sientes mal, atraes más cosas que te hacen sentir mal. Si te sientes bien, atraes más cosas que te hacen sentir bien. Esa es la forma en que funciona.

Los seres humanos somos seres emocionales y las emociones no se pueden controlar ni se deben controlar. Si las controlas o no las dejas salir se quedarán atrapadas en tu cuerpo (mente y espíritu) haciéndote daño, especialmente si son negativas, manifestándose con el tiempo en enfermedades. Para mí **las enfermedades son la acumulación de emociones unidas al maltrato del cuerpo** (no comer bien, tomar medicamentos, no tomar agua, no hacer ejercicio, fumar o cualquier cosa que maltrate tu cuerpo). Lo que yo he aprendido a hacer -con practica- es preguntarme **¿Cómo me siento en este momento?** y si la respuesta es mal o más o menos y siento emociones negativas, vivo, siento y expreso mis emociones de 10 a 15 minutos haciendo todo lo que quiero (y puedo) hacer, como gritar, patear, blasfemar, llorar, tirar golpes al aire o una almohada, o cualquier otra cosa que me ayude a sacar mi emoción negativa. Claro, esto lo hago en donde nadie me vea, si estoy fuera de mi casa, trato de ir al baño o a un lugar alejado de la gente. Y ya que me siento mejor, bailo o canto mis afirmaciones positivas, o bien hago algo que me ayude a sentirme bien y cambiar mi energía.

Si la respuesta a la pregunta de cómo me siento es positiva, de la misma manera vivo, siento y expreso mis emociones para hacerlas más poderosas, canto mis afirmaciones positivas que van de acuerdo con como quiero sentirme y con lo que quiero, bailo, brinco, me abrazo a mí misma, me echo porras, y a veces hasta lloro de emoción. Este hábito de preguntarme cómo me siento y de vivir mis emociones de 10 a 15 minutos, me ha ayudado mucho a sanar mi vida y a cambiar mi programación por medio de las emociones. Especialmente con mi desesperación y mi impaciencia, las cuales eran parte de mi personalidad, pero siempre trabajaban en mi contra. Ahora ya se como manejarlas y usarlas a mi favor.

Para mí existen cinco emociones principales: **El Amor, la Fe, la Gratitude, la Pasión y el Miedo**, de éstas se derivan todas las demás. De la Fe ya hablamos en el primer módulo y de la gratitud te voy a hablar en el último módulo. Por lo que aquí te voy a hablar del Amor, la Pasión y el Miedo.

EL PODER DEL AMOR

El amor no causa dolor, lo que causa el dolor es el mal entendimiento del amor. El amor no puede desaparecer porque es infinito. El amor no se gana o se prueba, porque los seres humanos somos fuente de amor y está en nuestra naturaleza. El amor es constante, solo las ideas y la manera de expresarlo cambian. El amor esta siempre presente en el momento correcto y no depende de las experiencias momentáneas. Todo esto es el amor, lo demás es

producto de nuestro condicionamiento, miedos y conceptos erróneos. Tú eres amor, todos los seres humanos somos amor y Dios es amor.

El amor es la medicina para sanar el mundo y está dentro de cada ser humano

¿Qué es el amor? Amor es un pensamiento, un sentimiento, una emoción y una forma de ser. Amor es una de esas palabras que no tienen una definición perfecta. Cada quien tiene su propia definición del amor. Amor es bienestar. Amor es cada cosa buena que nos pasa. Amor es sentirse completo, feliz y seguro, todo al mismo tiempo. Amor es unión. El amor es la llave de la abundancia real. Amor es aceptación. El amor es una elección. Y puedo continuar escribiendo más y más definiciones sobre el amor.

El amor es un sentimiento, un pensamiento, una emoción y una forma de ser positivos. La bondad te mueve a amar. Hay muchas cosas buenas que encontrar en la gente y en el mundo. El amor es elegir el lado bueno de todo y de todos. Tú eres fuente de amor y puedes crear amor dentro de ti y a tu alrededor.

El primer paso para amar es encontrar amor dentro de ti. Amate a ti mismo. Elige amarte completamente. Crea una imagen amorosa de ti mismo. Tú eres la creación más maravillosa del universo. Enfoca tu mente en lo que te gusta de ti. No seas muy crítico contigo mismo. Si encuentras algo que no te agrada, cámbialo. Cambia tu actitud negativa a positiva y diviértete trabajando en ti. Cuando te amas y te aceptas completamente estás listo para dar amor a otras personas.

El amor es un regalo incondicional. Cuando amas a alguien, significa que los aceptas incondicionalmente. Los amas exactamente de la forma en que ellos son. No deseas ni intentas cambiarlos. Te sientes bien al darles tu amor sin condiciones. Aprecias todas las cosas buenas que ellos tienen y respetas las cosas que no encajan en tu criterio. Celebras y te sientes feliz cuando ellos están felices. Quieres lo mejor para ellos.

El amor es acción. Necesitamos expresar el amor, a nosotros mismos y a la gente que amamos. Dar es la mejor forma de mostrar amor. Dar tu tiempo, tu atención, darte tú mismo a los demás. Dar una sonrisa, dar tu mano, dar un abrazo, dar un beso. Dar depende del tipo de relación que tengas con la otra persona. Mientras más des, más recibes. Da HOY, no esperes hasta mañana. Mañana puede ser demasiado tarde.

Amar es sentirse bien. Amar es sentir alegría. Si sientes dolor, enojo, ansiedad o cualquier sentimiento que contradiga tus deseos, eso no es amor. Eso es temor e inseguridad en ti. Está dentro de ti y necesitas hacer algo al respecto. No te estás amando a ti mismo completamente. Cuando NECESITAS "a alguien o algo más" para ser feliz, eso no es amor. El amor no es una necesidad, no es una dependencia de otros. Mira dentro de ti y ahí encuentra la respuesta. Si necesitas ayuda, pídelo.

Comunica siempre tu amor. No hay lugar para la suposición en una relación de amor. Cuando asumes, estás perdiendo la oportunidad de aprender algo nuevo sobre tu pareja, amigo o familiar, y estás arriesgando tu relación. Cuando una relación está llena de dolor y

sufrimiento, es porque tu relación está basada en proyecciones, no en amor. El amor es dar todo y no pedir nada a cambio.

El amor viene del fondo de tu corazón, pero tú puedes crear amor dentro de ti y a tu alrededor. "Yo elijo amarme a mi mismo y dar amor a la gente que me rodea. Estoy listo para ser fuente de amor y esparcir amor a mi paso".

La felicidad empieza con amor. Amor es tener fe, saber que tú deseas las mejores cosas en la vida. **¿Cómo sería tu vida si no estuvieras preocupado y tratando de impresionar a los demás?** Entonces, ¿Qué es el amor para ti? ¡Enamórate de ti mismo y de las cosas que quieres manifestar hoy mismo!

LA PASIÓN PROVIENE DE TU CORAZÓN

Me apasiona ayudarte a tener una vida mejor. La posibilidad de poner una sonrisa en tu cara y una esperanza en tu corazón me da la energía para levantarme cada día y hacer mucho mejor mi trabajo.

La pasión es la fuerza interna que pones en las cosas que haces. La pasión es energía, la pasión es acción; la pasión es tu poder interno. La pasión es un estado emocional que te hace actuar. Cuando agregas pasión a tu deseo o meta, obtienes grandes resultados.

Deseo/Meta + Pasión = Grandes Resultados
Mente consciente Mente Subconsciente

El deseo es lo que quieres conscientemente y la pasión es una emoción que viene de tu mente emocional o subconsciente; de tu corazón. Cuando la mente consciente y la mente subconsciente están alineadas y trabajan juntas los resultados siempre son GRANDIOSOS. La pasión apoya tu deseo y te da el poder de actuar y conseguir lo que quieres. Las emociones son sentimientos en acción que te inspiran a moverte y la pasión es una emoción muy fuerte.

Cuando pones un verdadero deseo (meta) y pasión juntos, estas listo para actuar. La acción es necesaria para conseguir lo que quieres. **Acción es la fuerza física para manifestar lo que quieres; pasión es la fuerza interna o el combustible para la acción.** La pasión es una emoción, por lo que puede tener altas y bajas; puede ser muy fuerte unos días y otros días no existir. Mantener tu pasión viva es muy importante, aliméntala con pequeños logros enfocados a lograr tus metas día con día. Felicítate cada vez que hagas tu trabajo. Siéntete importante por tus acciones, no importa si los resultados son los que tu esperabas. Fracasas solo cuando lo piensas así y cuando pierdes tu pasión. Tu pasión te ayudará a ver el lado positivo aun en los peores escenarios.

Un deseo alineado (consciente) con tu pasión (subconsciente) te lleva a la acción inspirada (lo que yo llamo acción e-mocional). Las acciones inspiradas son hechas intuitivamente con el corazón y no con la cabeza. Estas acciones son las acciones correctas para hacer. La

acción correcta es hacer lo que estás haciendo con alegría, con amor, con entusiasmo, con gozo. La mayoría de la gente pasa mucho tiempo haciendo cosas automáticamente, en vez de hacer las cosas con el corazón, desde adentro. Hacen el trabajo duro y siempre están muy ocupados pero no tienen lo que quieren. Hacen cosas solo porque tienen que hacerlo, sin ninguna pasión. La pasión te conecta con tu ser superior, te muestra el camino a seguir y te dice cómo actuar. Te ayuda a reconocer las señales y a actuar intuitiva e instantáneamente.

La pasión te hace actuar sobre tus deseos, así que necesitas ser cuidadoso y responsable de tus deseos y saber donde pones tu pasión. Cuando la pasión se mezcla con el miedo y la inseguridad se vuelve obsesión:

Pasión + Miedo (ausencia de fe) + Inseguridad = OBSESION

La obsesión te vuelve irracional y trabaja en tu contra. Pierdes tu conciencia y actúas siguiendo tus emociones. Cuando estás obsesionado los resultados siempre son desdichados. No te obsesiones cuando quieras tener algo. Da pequeños pasos, uno por uno cada día y disfruta la jornada.

La pasión es una de las emociones más poderosas. El entusiasmo proviene de tu pasión. Tener sentimientos intensos y emociones positivas te ayuda a atraer lo que realmente quieres. Mezcla tu pasión con otras emociones como el amor, entusiasmo, alegría, fe, gratitud, confianza, diversión, emoción, generosidad y otros. Añade pasión a tu vida diaria. Tú y todos los seres humanos podemos crear pasión dentro de nosotros mismos. La pasión viene de tu corazón, de tu yo interno, de tu fuente creadora, de tu mente emocional o subconsciente, de tu niño interno. Compromete tu YO interior contigo, alinea tu mente consciente con tu subconsciente y armoniza tu vida. Se feliz con el trabajo que haces, disfruta tu vida, da lo mejor en todo lo que hagas cada día y se feliz. Estas creando la vida que deseas y te mereces.

EL PODER DEL MIEDO

Cuando el miedo llame a tu puerta no abras, dile que estás muy ocupado con la fe, la esperanza y el amor, y que le abrirás cuando se transforme en coraje.

El miedo es la respuesta emocional en anticipación a un dolor o peligro específico. El miedo es un sentimiento natural normalmente percibido como una emoción negativa. Puede ser usado para mantenerte alejado de una situación o algo que puede lastimarte o puede ser usado por otros para controlarte. El miedo es una emoción muy poderosa.

A través de la historia, el miedo ha sido usado por personas que quieren controlar "las masas", especialmente por líderes políticos y religiosos. En estos tiempos los medios de comunicación, así como las grandes corporaciones y, algunas veces incluso, nuestros gobiernos, usan el miedo para vendernos algo –una idea, un producto o algo más. Esto lo hacen usando imágenes y palabras alarmantes en las noticias o programas. Les gusta crear

pánico en la gente porque saben que el miedo es un sentimiento natural que se encuentra programado en todos los seres humanos y es fácil activarlo y convertirlo en emociones por medio de palabras e imágenes.

El miedo es una energía emitida por la mente y por el cuerpo. Mucha gente tiene problemas para controlarlo y dejan que esto afecte sus vidas. La ira y el odio son los mejores ejemplos del miedo. Algunas personas muestran sus inseguridades a través de la ira. El miedo genera estrés. Cuando la gente está temerosa no pueden pensar claramente, solamente reacciona.

Todos los miedos son una reacción a algo que tu crees (creencias, conceptos, ideas, experiencias). Son mensajes que la mente te manda para hacerte saber que tienes conceptos o creencias que no te sirven y hay que desprogramarlos para que tu ser regrese a su normalidad o a su estado natural. **El miedo es la ausencia de fe.** Despierta la curiosidad en lo que te da miedo y esto te ayudara a relacionarte con ello y a aumentar tu fe, el miedo desaparece al ir aumentando tu relación con eso que te da miedo. El miedo al éxito es uno de los miedos más comunes.

Algunas veces me da miedo tocar puertas, porque estoy segura de que se abrirán, ¿y luego qué? No estoy segura a cuanta gente le pasa lo mismo, pero ésta es una razón muy común de por qué la gente no tiene éxito. Algunas veces me da miedo ser exitosa, isí, por supuesto, estoy consciente de mis miedos! Reconozco mis miedos y los acepto en mi vida. Creo que éste es el primer paso –el más importante- para no dejar que tus miedos saboteen tus deseos de triunfar y de crear la vida que te mereces y deseas.

Me considero una mujer muy positiva y optimista y cuando quiero hacer algo nuevo –que me saque de mi zona de confort- me da miedo. Yo veo esto como una parte de mi crecimiento. Abrazo mi miedo desafiándolo con la posibilidad de tener éxito.

La primera pregunta importante para hacerte es **¿Qué es el éxito para ti?** Creo que el éxito depende de tu actitud y de la forma en que reaccionas a cada evento en tu vida. Algunas veces las cosas no suceden como esperas. Si no estás abierto a recibirlas como son te sientes frustrado. Define lo que quieres y se lo más claro posible para poder conseguir lo que quieres. Para mi el éxito es **tener lo que quieres tener, como resultado de ser tú mismo y hacer lo que amas hacer** (Ser, hacer y tener). Para Antony Robbins el éxito es igual a progreso.

¿Qué pasará si tengo éxito? El éxito trae consigo responsabilidades y otras cosas más. ¿Qué más obtendré siendo, haciendo o teniendo lo que quiero? Imagina que quieres tener una pareja amorosa a tu lado, ¿qué pasará si encuentras a esa persona? Necesitarás tiempo para compartir con él (ella). Quizá tus amigos se sentirán abandonados y se molesten. Necesitarás hacer espacio en tu casa para él (ella) o cambiarte a vivir a su casa. Quizá no tendrás la misma libertad de la que has disfrutado en el pasado... ¿Estás listo para manejar todas éstas situaciones? Me gusta pensar que un éxito conlleva a otro.

El éxito implica cambio. ¿Cuál es tu disponibilidad al cambio? La mayoría de nosotros tememos al cambio. El miedo al cambio siempre va unido al miedo a triunfar. Si continuas

haciendo lo mismo tendrás los mismos resultados. Si quieres ver cambios (resultados diferentes) en tu vida necesitarás hacer algunos cambios en tu vida. Si quiere tener éxito necesitas cambiar algunas cosas en tu vida. Si no te sientes bien con los cambios que necesitas hacer para triunfar es posible que nunca seas exitoso. Si haces las cosas incómodas una y otra vez, llegarán a ser cómodas en poco tiempo; **pero es importante disfrutarlo** porque también puedes acostumbrarte al aburrimiento, malestar y sufrimiento, recuerda que los seres humanos somos seres de hábitos o mejor dicho de rutina.

¿Es seguro para mí ser exitoso? Algunas veces escuchamos sobre gente que tiene muchos problemas y no es feliz siendo "exitoso" y pensamos que a nosotros nos pasará igual si tenemos éxito. Las historias armonizan perfectamente con nuestros miedos y creencias. Las cosas no tienen que ser igual para ti; todo depende de tus creencias y tu percepción.

¿Qué es el fracaso para ti? El "fracaso" es una parte esencial del éxito. Edison fracasó más de 1,000 veces antes de inventar el foco. La mayoría de las veces me siento exitosa aun cuando no consigo los resultados que esperaba porque aprendí más del "fracaso" que si hubiera logrado lo que quería. No hay tal cosa llamado fracaso, los intentos fallidos son solo una lección más para aprender en el proceso de lograr los resultados que quieres.

Estas son algunas de las cosas que hago para superar mi miedo al éxito:

Evalúa tu meta. Cuando quieres ser, hacer o tener algo es muy importante evaluarlo y tener claro lo que quieres. **¿Es lo que AMAS hacer?** Algunas veces estamos tratando de hacer algo solo porque somos buenos en eso, o porque pensamos que es la mejor forma de hacer dinero o estar en la posición que estamos buscando. O quizá porque tus padres o tu familia piensa que es lo mejor para ti. **Haz lo que amas hacer** y disfruta cada paso del camino.

¿Crees que lo puedes lograr? Necesitas creer que mereces lo que quieres. No hay lugar para dudas. El miedo no es otra cosa que la ausencia de fe. Si te das cuenta de que tienes creencias limitantes que vayan en contra de tus deseos límpialas y replázalas con creencias motivadoras positivas. Busca personas y cosas que te ayuden a soñar y a incrementar tu fe en conseguir lo que quieres.

Enfócate en lo que quieres no en tu miedo. Cualquier cosa en la que te enfoques atraerás más de eso a tu vida. Si enfocas tu atención en tus miedos te paralizarás y evitarás cualquier acción. ¡Relájate y prepárate para actuar!

Usa tu imaginación para verte a ti mismo siendo, haciendo y teniendo lo que quieres, no olvides divertirte con ello. Practica viéndote en la situación que te asusta. Juega con todas las cosas que pueden pasarte, exagéralas y riéte de ellas. Te sentirás mejor y estarás listo para actuar.

Acoge y abraza tus miedos. Creo que tener miedo a algo es parte de la vida. El miedo es un sentimiento que viene de tu mente subconsciente y tú tienes la habilidad de transformar ese sentimiento en una emoción positiva que te haga actuar a tu favor y no en contra de tus

deseos. El miedo se puede convertir en coraje (salir de tu zona de confort). Solo necesitamos estar conscientes de esto. No permitas que tu miedo sea un obstáculo para conseguir lo que quieres, mejor úsalo a tu favor y se un ganador. **¿Qué sería la vida sin miedos para superar?**

Ámate a ti mismo y cree que mereces ser exitoso en todo lo que hagas. Sé agradecido por las cosas que tienes y las que están por venir día con día. ¡Estás aquí para ser un ganador, solo necesitas elegir esto y creerlo!

6. PASOS PARA PROGRAMAR LA MENTE

Los seres humanos somos seres de hábitos o de rutina. Estamos acostumbrados a hacer lo mismo casi todos los días. Revisa lo que haces de lunes a viernes, desde que te levantas hasta que te vas a dormir. Por lo regular, tu rutina casi es la misma ¿verdad? eso se refiere a que la mayor parte del tiempo estás en estado "automático" es decir, no estás consciente de lo que haces. La mente subconsciente es la que dirige la mayor parte de tu vida. El subconsciente es donde están grabados tus creencias y tus hábitos, es decir todos esos programas que tú has grabado ahí desde que naciste y que se activan automáticamente.

Si tratamos de cambiar nuestra vida usando solamente la mente consciente, lo más probable es que nunca logremos hacer los cambios. Eso es lo que la mayoría de la gente hace, y es por eso que sigue haciendo lo mismo y su vida sigue igual. **Para poder hacer cambios en tu vida es necesario** hacer los cambios en la mente subconsciente, es decir, **cambiar esos programas que son los que están creando tu realidad.**

Para que el proceso de manifestación se de y puedas crear la vida que deseas y mereces es vital que las dos mentes trabajen de común acuerdo y en armonía. Si tu dices (mente consciente) una cosa, pero tu mente subconsciente dice otra o lo contrario, ten por seguro que lo que dice la mente subconsciente siempre ganará. El Factor Crítico solamente va a dejar pasar aquello que se iguala a lo que tienes programado en tu mente subconsciente. No importa lo que tú digas -conscientemente- o las ordenes que tú des, si no hay algo que se "iguale" o que apoye lo que tú digas entre tus creencias y experiencias programadas en tu subconsciente, no habrá cambio alguno.

El paso más importante para desprogramar o programar la mente es saber lo que quieres exactamente. Recuerda que la mente consciente es la que piensa, analiza, decide, evalúa y la que da las órdenes y dirige tu vida. Si no sabes que cambios quieres hacer en tu vida es imposible dirigir la mente y darle instrucciones. Si no sabes a donde vas, ya llegaste. Sigues creando tu vida automáticamente (por default) con los programas que el medio ambiente se ha encargado de programar en tu mente. Es vital saber qué es lo que quieres lograr para poder saber que instrucciones dar. Cuando sabes lo que quieres, entonces puedes darte cuenta de qué es lo que te esta limitando para ser, hacer o tener eso que quieres y cambiarlo. Y por supuesto, cuando sabes que quieres, puedes programar tu subconsciente con programas que te ayuden a lograr eso que quieres. De esta manera tu consciente y subconsciente estarán alineados y trabajarán en armonía.

Como ya lo sabes, la mente tiene cuatro estados, Beta, Alfa, Teta y Delta. Los estados para desprogramar y programar la mente son **Alfa** y **Teta**. Cuando meditamos, estamos enfocados, visualizamos o usamos nuestra imaginación entramos en Alfa. El estado de Teta se da cuando estamos completamente relajados y durmiendo ligeramente. Si hacemos la programación desde el estado de Alfa, esta toma más tiempo, ya que el estado de Alfa aun se encuentra en la mente consciente y hay que pasar al Factor Critico para poder llegar al subconsciente. Por lo que la manera mas rápida de programar y desprogramar la mente es desde el estado de Teta, ya que este estado pertenece al subconsciente y ya no existen

barreras ni el Factor Crítico por lo que la mente está lista y disponible para la información nueva.

Existen dos maneras de programar la mente ¿las recuerdas? Si, son por medio de **repetición** y por **emoción**. Por medio de la repetición de palabras, pensamientos y acciones. Y por emociones las cuales se activan por medio de los cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. La mejor manera en cuanto a mi experiencia es usarlas juntas, **repetición con emoción**, repetición con emoción y más repetición con emoción. Casi todos los métodos de programación incluyen la autosugestión. **Autosugestión** es un término que describe el proceso en el cual la gente estimula su mente a través de pensamientos repetitivos, imágenes y/o palabras para la propia sugestión.

Dentro de las técnicas de programación desde el estado de **Alfa** están:

-Las Afirmaciones Positivas. Las afirmaciones positivas son declaraciones positivas que empiezan el proceso de manifestación o cambio, y es la forma más fácil de reprogramar nuestra mente subconsciente. Para que las afirmaciones positivas funcionen debe ser escrita en primera persona (Yo), tiempo presente, positivas y específicas. Ejemplo: "Yo soy felicidad. Yo soy abundancia. Yo me amo y me acepto completamente". La afirmación más poderosa que existe es "**Yo soy...**" la palabra que pongas después del soy crea tu realidad. También puedes usar preguntas inteligentes o estimulantes. Las preguntas inteligentes o estimulantes son aquellas que tienen una respuesta que te ayuda a crecer como persona o a conocer lo que quieres saber. Por ejemplo, "¿Por qué yo me siento tan feliz hoy? ¿Por qué yo soy abundancia? ¿Por qué yo me amo tanto? ¿Cómo puedo ser más feliz hoy? ¿Qué puedo hacer para lograr lo que quiero?"

-Visualización creativa es una técnica mental donde usas tu imaginación para crear lo que quieres en tu vida. Los pasos para una visualización creativa efectiva son: Saber exactamente lo que quieres manifestar en tu vida; crea una idea clara con imágenes de lo que quieres; enfoca tu mente en lo que quieres y sé positivo; agrega sentimientos y emociones, es decir vive el resultado de lo que quieres en tu mente; y por último, aparenta que ya lo tienes y empieza a experimentarlo en tu vida diaria. Puedes ayudarte usando un pizarrón de visiones, escribiendo un guión, creando una película en tu mente o cualquier otra cosa visual que funcione para ti.

-Meditación Intencional te ayuda a programar tu mente. Una Meditación Intencional es una petición al universo a través de tu intención consciente para atraer un determinado resultado. La Meditación Intencional es un proceso completo porque estás poniendo juntas varias técnicas para hacer que tus sueños se vuelvan realidad. Necesitas:

Escribir tu intención: ¿Qué es lo que REALMENTE quieres alcanzar? Sé claro, escribe todas tus afirmaciones positivas DESCRIPTIVAS de lo que quieres y cómo te sientes teniendo lo que quieres. Escribir un guión puede ayudar.

Meditar por unos 15 ó 20 minutos al día: Relájate y enfoca tu mente lo que quieres tener o ser. Enfoca tu mente en los resultados.

Agregar sentimientos a tu intención. Visualízalo. Vive tus emociones como si ya tuvieras lo que quieres. Recuerda, hay una gran diferencia cuando solo deseas tener algo y cuando lo tienes y lo EXPERIMENTAS. ¿Cómo te sientes teniendo eso? ¿Cómo actúas? ¿Quién comparte contigo?

-Las Canciones son una de las mejores formas de programar tu mente ya que incluyen la repetición de palabras mezcladas con emociones. Busca canciones que vayan de acuerdo a tu meta o con lo que deseas, cántalas y siéntelas todos los días. También puedes crear tus propias canciones con tus afirmaciones positivas, bailarlas y vivirlas, entre más emocionales las hagas, mucho más rápido pasarán al Factor Crítico.

-Hacer Planas ¿Te acuerdas de cómo aprendiste a escribir y leer? Haciendo planas con las palabras nuevas que estabas aprendiendo. Esto también funciona para programar al subconsciente, hacer planas con tus afirmaciones positivas o nuevas creencias que quieres programar en tu mente. Hacer planas es mucho más fácil que repetir las afirmaciones positivas, ya que cuando estamos repitiendo es muy fácil que nos desenfocemos. En cambio cuando escribes estás memorizando y tu mente sigue lo que estás escribiendo. Crea el hábito de escribir planas con tus nuevas afirmaciones positivas de 15 a 30 minutos todas las mañanas al levantarte o bien antes de acostarte. Que sea lo primero que hagas al levantarte o lo último que hagas antes de dormirte. De preferencia haz planas con una o dos afirmaciones por mes para que logres grabarlo bien en tu subconsciente. El repetir en voz alta lo que estás escribiendo aumenta el poder.

-La Repetición de Acciones enfocadas crea hábitos. Esta es otra manera de programar la mente. Cuando ya sabes lo que quieres y haces un plan, sabes perfectamente que actividades requieres hacer para lograr tus metas. Por ejemplo, levantarte mas temprano, ir al gimnasio, practicar algún deporte, dormirte mas temprano o cualquier otra cosa que te ayude a lograr lo que quieres. La acción enfocada esta muy ligada a tus emociones, especialmente a las emociones que se desencadenan al imaginarte los resultados finales, y también programan la mente.

Esos son los métodos que yo más uso para programar mi subconsciente y lograr lo que quiero usando mi estado de Alfa.

Para programar tu mente desde el estado de Teta, el método mas conocido es la **hipnosis**. Comúnmente este proceso se hace por medio de una persona profesional en la hipnosis. Por medio de ciertas instrucciones te ponen en un estado de adormilamiento y relajación que es el estado de Teta, y es ahí donde desprograman creencias y hábitos que no te sirven y programan nuevos que vayan de acuerdo a lo que tu quieres ser, hacer y tener en tu vida. Yo, en lo personal, nunca he intentado la hipnosis. Mi mente (creencia) rebelde dice que no me gusta ponerme a disposición de otros. Quizás algún día me anime y lo intente. Hay algunos programas en el mercado de Auto-hipnosis, que son programas grabados, de audio o visuales que te transportan al estado de Teta y te programan creencias que mejoran tu vida. Desde mi punto de vista estos programas son muy generales por lo que pueden o no funcionar ya que cada persona es diferente y tiene diferentes situaciones

en la vida. Pero, esto es solamente mi punto de vista y mi opinión, al final de cuentas tú tienes la capacidad de pensar por ti mismo y creer lo que te conviene o no.

Por ahora el método que me ha dado resultado y que practico y enseño desde hace cuatro años son los **Programas de Audición Nocturna** o NAP's (Night Audio Programs) que son palabras positivas grabadas y reproducidas en circuito, así que las puedes oír toda la noche mientras duermes. Esto te ayuda a implantar una afirmación, creencia o meta en tu mente subconsciente directamente sin resistencia alguna ya que cuando duermes te encuentras en el estado de Teta. Este método lo describo ampliamente al final de este módulo.

Los métodos para programar tu mente no sirven de nada si no sabes qué es lo que quieres, por consiguiente no sabes que es lo que te sirve y no te sirve de los programas que tienes programados en tu mente. Volvemos a lo mismo, **para crear la vida que tú te mereces y deseas es vital que las dos mentes trabajen en equipo y con las mismas metas (instrucciones) para así poder hacer los cambios necesarios en tu vida.** No se trata de programar solamente, se trata de desprogramar lo que no te sirve para poder recuperar tu potencial y naturaleza. Donde todo es simple y posible. En tu naturaleza y autenticidad lo tienes todo, solamente hay que quitar todo lo que te estorba para ser feliz y crear una vida maravillosa. Ya que limpiaste puedes entonces, experimentar lo que necesitas para hacer los cambios en tu vida y así crear nuevas creencias y hábitos que te ayuden a crear tu vida como tú quieres.

El proceso para desprogramar y programar tu mente consiste en cuatro pasos:

1. Identifica, 2. Limpia/deja ir, 3. Inserta/permitir/Retoma (creencia), y **4. Desarrolla** nuevos hábitos.

1. Identifica las creencias, experiencias y hábitos que te limitan. En este paso lo primero es saber que es lo que quieres ser, hacer y tener, o bien que es lo que quieres cambiar en tu vida. Es vital definir claramente y escribir tus metas para entonces saber que es lo que no te deja lograr eso que quieres. Un buen ejercicio para identificar tus creencias y hábitos que te limitan es, ya que tienes tu meta bien definida, clara y escrita, haz una lista con 10 o más cosas que crees que te limitan para lograr esa meta. Ya que tienes la lista, sepárala por creencias (pensamientos) y hábitos (acciones). Ahora haz otra lista convirtiendo estas cosas que te limitan a una lista positiva o lo contrario a lo que escribiste en la primera lista. Por ejemplo, si en tu primera lista escribiste "Yo tengo diabetes", en tu lista positiva escribe algo así como "Yo estoy sano, o yo soy salud". El escribir las cosas te desconecta del automático y te presiona un poco para darte cuenta de algo que comúnmente no te das cuenta en la vida diaria. Escribe todo lo que se te ocurra, no dejes que "la vocecita" o el Factor Crítico te controlen.

2. Limpia lo que te estorba - Perdónate, dale permiso de salir y sánate. Este paso consiste en desprogramar lo que no te sirve. Ya que tienes tu lista de creencias y hábitos que te limitan para lograr lo que quieres ahora hay que dejarlas ir o darles permiso de salir de tu vida. Por ejemplo si tu meta es estar sano, y tienes en tu lista de limitaciones, "Yo tengo diabetes", puedes escribir un párrafo que diga algo así:

"Diabetes, gracias por estar conmigo todo este tiempo, gracias por ayudarme a valorar mi salud, pero tu no eres parte de mi naturaleza y no perteneces a mi vida. Diabetes yo te doy permiso de que te vayas en este momento de mi vida. Diabetes yo te dejo ir hoy mismo y le doy permiso a mi salud de que se manifieste y se expanda en mi vida. Gracias, Gracias, Gracias".

Lo mismo puedes hacer con cualquier creencia o hábito que te este limitando. Si tu meta es ganar dinero pero siempre estas enfocándote en tus deudas, tu limitación es "Yo tengo muchas deudas y no se como pagarlas", tu escrito diría algo así:

"Deudas, gracias por estar conmigo todo este tiempo, gracias por ayudarme a valorar mi dinero (abundancia), pero tu no eres parte de mi naturaleza y no perteneces a mi vida. Pobreza yo te doy permiso de que salgas de mi vida en este momento. Pobreza yo te dejo ir hoy mismo y le doy permiso a mi abundancia de que se manifieste y se expanda en mi vida".

Ya que escribiste los decretos los puedes poner en una tarjetita y cargarla contigo para leerla a todas horas y todos los días (repetición) especialmente antes de dormirte y al levantarte por que ahí estás naturalmente en el estado de Alfa. Otra cosa que puedes hacer es grabarlos (con alegría y emoción) en tu teléfono celular y escucharlos a cada rato. También los puedes cantar y bailar. O bien incluirlos en tus Programas de Audición Nocturnos (NAP's) y escucharlos todas las noches mientras duermes.

Esto se puede oír muy tonto para algunas personas (especialmente para las personas racionales o inteligentes), pero te puedo decir que no es la "inteligencia" la que te manda ese mensaje. El que te está mandando ese mensaje es tu Factor Crítico y lo que está haciendo es protegiendo la información que tiene grabada tu subconsciente que dice algo así como "La vida es complicada, esto no puede ser tan fácil". Estamos tan acostumbrados a sufrir y a que las cosas nos cuesten mucho y es por eso que cuando algo es relativamente fácil, va en contra de nuestras creencias y no lo hacemos. La naturaleza de los seres humanos es la simplicidad (fácil) y la posibilidad (todo es posible), es el medio ambiente el que se ha encargado de complicarnos todo. Y mientras sigas creyendo que todo es difícil, tendrás que pagar el precio y quizás un precio muy alto.

Una de las cosas que yo enseñé en mis talleres es a hacer el ridículo. Léiste bien, a hacer el ridículo. Hacer el ridículo no es otra cosa más que hacer cosas diferentes a lo que la mayoría de la gente está acostumbrada. Yo creo fielmente en el poder que te da el no vivir complaciendo a los demás, o cumpliendo las reglas que la sociedad ha impuesto. Claro, siempre y cuando no te hagas daño a ti mismo o a los demás. No existe cosa más hermosa en el mundo que ser tu mismo y complacerte a ti. El no depender o estar preocupado por lo que digan los demás te da la verdadera libertad y te permite ser feliz. Es entonces cuando puedes darte cuenta que la vida es muy sencilla y que todo es posible. ¿Qué crees que es mas fácil complacer a todo el mundo o complacer a una sola persona, a ti mismo? Entonces te invito a practicar y a experimentar la vida fácil y a hacer "locuras", eso que nunca has hecho, me refiero a limpiar lo que te estorba de la manera más fácil y sencilla.

Dentro de este paso de limpiar lo que te limita y te estorba, también incluye el perdonar y sanar tu vida. La mayoría de nosotros cargamos odio, resentimiento, celos ó cualquier otro sentimiento hacia otras personas que nos hace daño. El perdón es un regalo que te haces a ti mismo, no a los demás. Cuando perdonas te limpias a ti mismo desde el fondo de tu corazón. Cuando perdonas quitas un GRAN peso de tus hombros. El perdón te libera de las cadenas del dolor y sufrimiento. Te da alas para volar alto y disfrutar tu vida. El perdón permite que la energía fluya dentro de ti.

Perdón significa "liberar la energía negativa que tienes dentro". Esa energía está bloqueando todos los buenos pensamientos, sentimientos y emociones que deseas tener y sentir para ser el nuevo TÚ. Si has pasado por experiencias fuertes o ha habido personas que te hicieron daño, es hora de perdonarlos y perdonarte a ti mismo. Para sanar y limpiar ayuda mucho la meditación intencional porque te ayuda a cambiar el enfoque en esas situaciones, y de esta manera estas programando tu mente con nueva información: dejas ir esas experiencias y sentimientos que no te sirven y al mismo tiempo te sanas y te das permiso de ser feliz.

-Inserta y programa nuevas creencias que se alinean a la persona que deseas ser. Hasta ahora haz identificado algunos de los programas (creencias y hábitos) que te limitan para lograr tu meta o lo que deseas. Ahora hay que programar esas metas en tu subconsciente. Para hacer esto lo primero que yo hago es definir y escribir bien mi meta, ¿recuerdas los tres pasos para escribir una meta? La meta en si, el propósito y la gratitud.

Ejemplo de meta escrita:

"Yo transformo la vida de mas de un millón de personas en los próximos cinco años. Yo me siento totalmente realizada y feliz con mi nuevo programa 'Yo soy Abundancia' porque es fácil de comprender y poner en practica. Yo me siento muy feliz y emocionada con el lleno total de mis seminarios y talleres. Yo me siento orgullosa de mi misma por inspirar e instruir a miles de personas que se cruzan en mi camino. Gracias Dios por la oportunidad de ayudar a transformar vidas. Gracias Dios por esta vida maravillosa que me das y por todas las cosas grandiosas que están por venir".

Este es el método que yo uso para programar mi mente. Escribo claramente mi meta, con las tres partes. No es solo una meta sino una meditación intencional completa, porque a veces el propósito lo extiendo incluyendo mis emociones, mis razones y los resultados de lo que quiero realmente lograr en mi vida. Ya que tengo mi meta escrita, la practico con visualizaciones creativas, le pongo música y la canto y la bailo; la apoyo con imágenes y hago mi pizarrón de visiones enfocado a mi meta; la leo antes de dormirme y al levantarme, pero sobre todo, la grabo con una voz amena y alegre y la escucho todas las noches cuando duermo (NAP's). Hacer esto es lo que ha funcionado muy bien para mí en los últimos cuatro años y para las personas que asisten a mis talleres. Programo mi mente usando todos los recursos a mi alcance, vivo para divertirme y lograr mis metas. Cuando hablo de metas, no solo hablo de trabajo. Mis metas incluyen toda mi vida: espiritual, emocional, mental y físico.

Así como uso mis metas para mantenerme en forma y saludable o tener buenas relaciones, uso mis metas para crear mis programas y tener los ingresos que quiero.

Otras creencias (programas) que suelo insertar o programar en mi mente, son las meditaciones de oportunidad o de permitir hacer cambios en mi vida. Estas las hago especialmente cuando no se exactamente que es lo que me limita para lograr lo que quiero, por lo que le hablo a mi subconsciente y dejo que él haga lo que se requiere hacer, ya que él siempre actuará a mi favor por que es mi conexión real con mi Ser Superior. Entonces el escrito o decreto dice algo así:

""Yo estoy lista y dispuesta a dejar ir todo lo que me estorba y causa conflicto con mis deseos y metas. Yo le doy permiso a mis excusas y a mis creencias limitantes de que salgan de mi vida y en su lugar, yo me doy permiso de programar nuevas creencias y encontrar razones que se alineen con mi propósito de vida, con mis deseos y mis metas. Yo me doy permiso de VIVIR y disfrutar cada día y de transformar mi vida, la vida de mi familia y la vida de todas las personas que me rodean. Tú sabes lo que es mejor para mí, lo dejo en tus manos porque yo merezco lo mejor y estoy abierta al cambio. Yo me amo y me acepto completamente. Gracias, Gracias, Gracias.""

De igual manera programo mi mente con este decreto, usando todos los recursos a mi alcance, visualización, meditación, repetición, bailando y cantando, y por supuesto usando mis NAP's. Te invito a tratar cualquiera de estas técnicas para que lo compruebes por ti mismo si te sirven o no. No dejes que tu voccecita te controle y sigas haciendo lo mismo. Recuerda que si quieres cambiar tu vida, hay que hacer cambios, y eso incluye tratar cosas nuevas aunque parezcan demasiado fáciles o tontas.

Y por último,

-Desarrolla nuevos hábitos que vayan de acuerdo a la personas que quieres ser. Acciones que apoyen tus deseos y metas y te ayuden a lograrlas. El insertar y programar nuevas creencias en tu mente subconsciente te va a ayudar a que las cosas se manifiesten más pronto. Cuando tu subconsciente sabe lo que tu quieres y está alineado con tu mente consciente, te ayuda a ver todas las oportunidades para que logres lo que quieres y que antes no habías visto. Es como si te guiara hacia las personas, lugares, y situaciones correctas, esas que te ayudan a lograr lo que quieres. Es como si las cosas cayeran del cielo y créeme, no dejas de sorprenderte lo fácil que es atraer las oportunidades que estabas esperando. Cuando tus mentes consciente y subconsciente están completamente alineadas y van en la misma dirección, tú sabes perfectamente que acciones son las correctas y las que te llevarán a lograr lo que deseas. A esto algunos autores le llaman acción inspirada, a mi me gusta llamarle acción e-mocional, porque son tus estados de animo o emociones las que te llevan a actuar.

En este paso es muy importante ayudarte con un plan de acción. Ya que tienes tu meta escrita y los resultados que quieres, hay que hacer el plan de acción, definir las estrategias y las tácticas que te llevaran a lograr lo que quieres. La acción enfocada también programa la

mente, pero sobre todo ayuda a tu mente subconsciente a reafirmar los nuevos programas que le estas programando. La acción y los planes vienen ampliamente en el siguiente modulo.

7. PROGRAMAS DE AUDICIÓN NOCTURNOS - NAP's

Siguiendo mi pasión por entender como trabaja la mente y como programarla para que me ayude a lograr lo que deseo en la vida, encontré por causalidad un foro donde la gente habla del poder de la mente y el ser positivo. En ese foro había varias personas que hablaban de los NAP's o Night Audio Programs, ya que el foro es inglés, traducido al español como Programas de Audición Nocturnos. Fui siguiendo cada foro y comentario hasta que logré darme cuenta qué eran en realidad los NAP's y como las podía crear yo misma e implementarlas en mi vida.

Los Programas de Audición nocturnos son palabras positivas, afirmaciones positivas, meditaciones o metas grabadas y reproducidas en circuito o repetidamente para oírlas por la noche mientras duermes y así programar tu mente sin resistencia alguna, ya que cuando estas durmiendo tu mente se encuentra en el estado de Teta, completamente relajado y disponible a nueva información. Este es el único método con el que puedes programar tu mente en el estado de Teta fácilmente (aparte de la hipnosis), el estado donde puedes acceder a tu mente subconsciente.

Los NAP's te ayudan a implantar una afirmación, creencia o meta en tu mente subconsciente directamente sin resistencia alguna. De esta manera tú conscientemente por medio de tus metas o meditaciones grabadas das instrucciones claras al subconsciente de lo que quieres que haga. Este proceso no se puede hacer durante el día (estados de Beta y Alfa) o mientras estés consciente, ya que el Factor Crítico no deja pasar ninguna información que no se iguale a la que ya tienes programada en el subconsciente. Esto es lo maravilloso de los NAP's, que lo haces sin ningún esfuerzo porque cuando estas durmiendo el Factor Crítico no esta activo y puedes llegar fácilmente a la mente subconsciente.

Yo he creado mis propios NAP's desde que aprendí como hacerlo, hace alrededor de cuatro años. Empecé escribiendo mis afirmaciones positivas y las grabé en mi computadora. Fue muy fácil, sólo necesité un micrófono y una computadora. Fue algo extraño escuchar mi propia voz grabada por primera vez, pero creo que mi voz es más poderosa para mí que cualquier otra voz, al igual que tu propia voz para ti. Al principio grabé dos afirmaciones similares –orientadas a la misma meta- las repetí tres veces cada una con un espacio de dos a tres segundos entre ellas, en cada "pista o track". Grabé las pistas (como canciones) en mi iPod, la programé para que se repitiera por dos horas y lo escuchaba mientras dormía. Leí que algunas personas se sienten cansadas, ansiosas o tienen dolor de cabeza cuando empiezan a practicar este método. Yo personalmente, al principio experimenté hormigueo en mi cara y cabeza, pero poco a poco fue desapareciendo hasta sentirme bien y dormir tranquila. Otra cosa que puede pasar al empezar a escuchar tus NAP's es que te duela la cabeza al otro día, pero esto es solamente por que no duermes bien las primeras noches por la molestia de los audífonos. También es común que tengas pesadillas o sueños raros cuando empiezas a escuchar tus NAP's, esto yo lo atribuyo a que la mente se esta reprogramando y por lo tanto los sueños son parte de tus miedos y viejos programas.

Todos estos síntomas no son nada más que mensajes de tu Factor Crítico para que no hagas cambios en tu vida, recuerda que su función principal es proteger al subconsciente de cualquier CAMBIO o mejor dicho su tarea principal es mantenerte como estás, en tu zona de confort. Los NAP's llegan directamente al subconsciente y cambian la información, cuando el Factor Crítico se despierta se encarga de mandarte todos los obstáculos y problemas para que dejes de hacer cambios, y por lo regular lo logra. **La única manera de que no logre es que te mantengas enfocado conscientemente y sigas haciendo lo que sabes que hay que hacer para cambiar y lograr lo que quieres.**

Algunas personas dicen que para formar una nueva creencia o hábito se necesita repetir el pensamiento o la acción por 28 días consecutivos, pero para que una creencia o un hábito se quede realmente en tu vida se necesita mínimo dos años de práctica. Algunas personas recomiendan que necesitas escuchar las mismas NAP's por lo menos 30 días consecutivos para que funcionen. Como yo se que la mente subconsciente aprende por repetición yo escucho los mismos NAP's por tres o más meses seguidos o hasta lograr mi meta. Hay NAP's que tengo escuchándolas por casi dos años, porque mi meta es a largo plazo. Cuando dejas de escuchar tus NAP's por un día, es volver a empezar, especialmente si es antes de los primeros 30 días.

Después de practicar mis NAP's por algún tiempo, empecé a jugar con las palabras y a hacerlas más descriptivas y emocionales, les agregué música suave como fondo y parece que funcionaron mejor. Cuando creé mi propio método para escribir mis metas con las tres partes (la meta en si, propósito y gratitud), lo puse en práctica y empecé a grabar todos mis NAP's siguiendo ese proceso. Hoy por hoy, grabo mis NAP's usando música de fondo, algunas veces solo música instrumental o de relajación y otras veces con sonidos especiales llamados "Theta Binaural Beats o Theta Waves" que son sonidos especiales donde las ondas del sonido son de 4 a 7 Hz o hertzios o mejor dicho de 4 a 7 vibraciones por segundo que son las mismas vibraciones que el estado de Teta. Si vas a usar música de fondo, para empezar yo te recomiendo que uses solamente música instrumental o para relajar. Conforme vayas teniendo más práctica y experiencia, puedes empezar a tratar con sonidos especiales para el estado de Teta o Theta Waves.

COMO CREAR TUS PROPIAS NAP'S

Necesitas una computadora que tenga un programa para sonido. La mayoría de las computadoras traen un programa integrado, con el Windows entre los "accesorios" viene el "sound recorder" o grabador de sonido, con ese accesorio puedes grabar las NAPS fácilmente. Necesitas un micrófono conectado a la computadora. Los micrófonos son muy económicos hoy en día y los puedes adquirir en cualquier tienda de aparatos electrónicos.

Lo que vas a grabar es tu meta escrita con las tres partes (la meta en si, propósito y gratitud) o bien, una declaración o meditación para limpiar tu mente. En realidad puedes grabar lo que gustes, pero se supone que **este proceso es para grabar programas en tu mente subconsciente que se alineen a tus metas y deseos**, para que te ayuden a lograr lo que quieres.

Un buen guión o meta puede ser algo así:

Yo me amo y me acepto completamente. Yo soy amor. Yo me doy permiso de dejar ir todo lo que me estorba y me limita para ver las oportunidades que se presentan en mi camino. Yo dejo ir mis creencias y hábitos que me estorban y no me dejan crecer y evolucionar como persona. Yo me doy permiso de crear el mejor plan de vida para mí y para mi familia. Yo creo en mis talentos y habilidades y las pongo en práctica cada día. Yo me doy permiso de aclarar y definir mis propósitos y mis metas de vida. Yo me doy permiso de usar mi potencial para lograr mis metas. Yo soy claridad y visualizo mi vida ideal. Yo soy abundancia en todos los aspectos de mi vida. Yo atraigo dinero a mi vida fácilmente. Yo amo al dinero y el dinero me ama a mí. Yo amo mi relación con el dinero. Yo soy abundancia, prosperidad y riqueza. Gracias Dios por esta vida maravillosa. Gracias Dios por mi abundancia, amor, salud, felicidad y todas las bendiciones que tengo diariamente en mi vida. Gracias, Gracias Gracias.

Otro ejemplo con una meta mas definida puede ser:

Yo peso 50 kilos para Diciembre del 2013. Yo amo, acepto y respeto mi cuerpo completamente. Yo me doy permiso de dejar ir mi gordura y mi celulitis y le doy la bienvenida a mi nuevo cuerpo esbelto y lleno de energía. Yo elijo sentirme bien con mi cuerpo y ver lo hermoso que está. Yo me doy permiso de disfrutar de mi cuerpo y verme delgada. Yo me permito comer sanamente y solamente cosas nutritivas. Yo aprecio y amo mi cuerpo esbelto cada día más. Mi cuerpo está delgado y luce espectacular con la ropa que sea. Yo me siento segura y feliz con mi cuerpo y me veo fabulosa en traje de baño. Yo amo mi cuerpo y me siento muy bien con mi cuerpo esbelto y delgado. Yo me siento llena de energía para hacer todas mis actividades diarias. Yo como sanamente todos los días. Yo tengo una mente flaca y mi cuerpo luce y se comporta como un cuerpo delgado y energético. Gracias cuerpo porque estás delgado y luces maravillosamente bien. Gracias cuerpo porque funcionas perfectamente y eres delgado. Gracias Dios por este cuerpo esbelto y saludable. Gracias Dios por darme la oportunidad de amar y lucir este cuerpo esbelto y hermoso. Gracias Dios por que yo soy una mujer hermosa y segura de mi misma. Gracias, Gracias, Gracias.

Como ves, esto funciona con cualquier tipo de meta, lo único que tienes que hacer es empezar y practicar escribiendo tus metas o meditaciones. Todo es práctica, práctica y más práctica.

Ya que tienes el guión el siguiente paso es ponerte frente al micrófono y grabarlo. Usa tu mejor voz, ponle emociones, haz de cuenta que estás viviendo el resultado de tu meta. Es muy importante que sea tu voz porque tu subconsciente lo reconocerá y será mucho más fácil que lo acepte.

Ya que tienes grabado tu audio como mp3 (es una extensión que se puede tocar fácilmente) lo puedes grabar en tu ipod o teléfono celular como cualquier canción. Por lo regular los

ipods y teléfonos tienen una opción para que la canción o audio se repita, selecciónala para que se repita una y otra vez, y si no, hazlo manualmente poniéndola en una librería en el iTunes para que se repita las veces que quieras. Otra manera de grabarlo es hacerlo directamente en tu teléfono celular. Los teléfonos celulares de ahora ya vienen equipados con programas para grabar tu voz como Mp3 o canciones, o también hay muchas aplicaciones gratis que puedes usar para grabar tus NAP's. No hay excusa para no hacerlo.

Cada noche cuando ya estés listo para dormir ponte los audífonos y escucha el audio por lo menos dos o tres horas. Si lo puedes dejar toda la noche sería mucho mejor. Lo importante es escucharlo cuando ya estés dormido, es decir en el estado de Teta, cuando ya no hay resistencia en tu mente y así logre llegar al subconsciente y se grabe.

Al principio va a ser un poco incómodo. Algunas personas se sienten cansadas, ansiosas o tienen dolor de cabeza cuando empiezan a practicar este método. Yo personalmente, al principio experimenté hormigueo en mi cara y cabeza, pero ahora me siento muy bien. Poco a poco van a ir disminuyendo los síntomas o incomodidades, todo es práctica. Si pasa el tiempo y no puedes dormir o tienes otro tipo de reacciones, deja de hacerlo y escucha tus grabaciones antes de dormirte y al levantarte (estado de Alfa), y las más veces que puedas durante el día. No se trata de sufrir, se trata de mejorar tu vida y lograr tus metas para crear la vida que deseas y mereces.

No olvides mejorar tu guión (meta) conforme vayas avanzando y logrando tus metas, hacerlo más específico y claro cada vez, enfocado en tus metas que te ayuden a ser feliz y tener una vida maravillosa. También puedes enfocar tu guión en mejorar tu salud, tus relaciones familiares, tu vida espiritual o cualquier otra cosa que quieras mejorar en tu vida.

RECOMENDACIÓN IMPORTANTE: Cuando ya estás escuchando tus NAP's por la noche, no es conveniente escuchar esos NAP's o meditaciones durante el día o cuando estás haciendo algo que te requiere estar consciente y en tus cinco sentidos, como manejar, cocinar, o cualquier otra actividad física. Esto se debe a que la mente identifica los NAP's con "dormir" (a través de la repetición) y en cuanto los reconoce (escucha) te manda el mensaje de "a dormir" y te pasa al estado de Alfa automáticamente y tus sentidos se debilitan. Sí puedes usar tus NAP's cuando meditas o visualizas durante el día, es decir cuando estás en un estado de relajamiento y descanso, no activo.

MÓDULO 6

**COMO
MANIFESTAR
LO QUE DESEO**

1. EL PODER DE MI IMAGINACIÓN Y EL DESEO

¡Tus sueños son la energía que impulsa tu vida!

¿Te he dicho que yo soy una soñadora empedernida? No estoy segura, pero esa es la razón por la que soy una mujer muy feliz. No es presunción, es simplemente que para mí la vida ha sido fácil (por que yo me la he hecho fácil). Yo soy una gran soñadora y mi mente siempre está ocupada creando proyectos para ayudar a los demás. No importa si hago dinero con ellos o no, yo disfruto realmente el tiempo cuando estoy creándolos. Vivo mi propia vida a través de mis sueños y mis creaciones. Creo mi propia vida y mi propia realidad en mi mente, y ¡estoy viviéndola! Soy humana y vivo en este mundo, - y como, me visto, tengo un lugar para vivir, tengo una hermosa familia, necesito las mismas cosas que cualquier ser humano. Y gracias a mi habilidad para soñar y crear, el dinero nunca ha sido un problema para mí. Mi relación con el dinero es maravillosa porque creo y merezco solo cosas buenas y estoy segura de que tengo todo lo que quiero.

Algunas veces cuando digo que soy una GRAN soñadora, la gente se ríe de mí. Y esto es debido a que sus "programas" (creencias) no van de acuerdo con los mías. La mayoría prefieren ser "realistas" y vivir la vida como "es", como la demás gente a su alrededor los ha enseñado. Es triste, pero la mayoría de las personas dejan de soñar a la edad de siete años, precisamente cuando el Factor Crítico aparece y frena la etapa de programación. Te quiero preguntar algo, **¿A ti te gusta soñar en grande o mejor dicho soñar despierto?**

Un día en uno de mis seminarios una señora nos contó una historia sobre un maestro de primaria quien pidió a sus alumnos hicieran un dibujo de cómo se imaginaban ellos mismos cuando crecieran. Uno de los niños hizo un dibujo de él como el dueño de un gran rancho con caballos, vacas, borregos y otros animales. El maestro le dio un cero de calificación al alumno. Cuando éste le preguntó por qué, el maestro dijo que tenía que dibujar algo creíble, o mejor dicho algo que él pudiera lograr, y le dio otra oportunidad para dibujar algo diferente. El niño regresó a su casa y le preguntó a su papá su opinión. El papá le dijo: "Si tú quieres ese rancho realmente y crees tenerlo, no necesitas dibujar algo diferente, aunque el maestro te ponga otro cero". Cuando el maestro vio el nuevo dibujo, era exactamente lo mismo, un rancho grande y hermoso, con animales y cultivos. El maestro le dio la misma calificación. Años después, el viejo maestro disfruta de llevar a sus alumnos al hermoso rancho de su exalumno consentido, el mismo alumno a quien le dio un cero, y del cual le gusta contar la historia a sus nuevos alumnos. Él reconoce que era un asesino de sueños.

¿Te has preguntado por qué no te gusta soñar despierto o tener sueños grandiosos? Acuérdate cuando eras niño, ¿puedes ver cuándo y porqué dejaste de soñar? Los niños son muy creativos, optimistas y curiosos y su pregunta favorita es ¿POR QUÉ? Porque ellos están muy ansiosos por descubrir el mundo; disfrutan explorando y usando su imaginación. Adoran soñar en grande. Cuando quieren algo y alguien les dice que no lo pueden tener, ellos pregunta por qué no. Ellos creen que todo es posible. Los adultos alrededor de los niños somos responsables de matar sus sueños y su imaginación, dependiendo de nuestras propias experiencias. Estamos condicionados a ver el mundo a

través de los ojos de las personas a nuestro alrededor (percepción) y vivir la vida de otras gentes. **¿Realmente quieres ese tipo de vida para tus hijos... y para ti?**

Nosotros como padres, maestros y líderes enseñamos a los niños a encajar en la sociedad y seguir las reglas. Estamos creando niños flojos, conformistas y matando su curiosidad para explorar más y usar su imaginación. Cuando ellos nos cuentan sobre sus sueños, acostumbramos a decir cosas como: "Eso no es para ti; tu no puedes hacer eso; eso no se puede; esto es mejor para ti; TIENES que hacer esto o aquello..." Cuando en realidad deberíamos aprender una vez más de los niños a nuestro alrededor a soñar en grande y usar nuestra imaginación en vez de matar sus sueños y hacer de ellos una más de las personas infelices en el mundo.

Hoy pregúntate, ¿Por qué no uso mi imaginación para soñar en grande? ¿Quién mató mis sueños? ¿Cómo puedo empezar a usar mi imaginación nuevamente? ¿Cuáles son mis sueños, deseos y metas? ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Qué me impide alcanzar mis sueños? Usa tu imaginación para encontrar las respuestas y trae tus sueños de regreso. Mira dentro de ti y encuentra al niño que está ahí dentro y anhela tu atención. Siempre hay una forma de conseguir tus sueños cuando usas tu imaginación y sueñas en grande.

No le permitas a los demás matar tus sueños y no seas un asesino de sueños para tus hijos y amigos. TÚ mereces vivir tu propia vida y los demás su propia vida también para ser felices. Ayúdales a tus hijos y aprende de ellos. Estoy segura que tus hijos serán felices compartiendo sus sueños contigo. ¡No te de miedo soñar EN GRANDE y usar tu imaginación!

Un día leí que la palabra imaginación en ingles, "i magi nation" quiere decir "a nation of magicians", o mejor dicho una nación de magos a tu disposición, imagínate tener todos esos magos a tu disposición, lo que puedes hacer con ellos ¿No es maravilloso este concepto? A mi me encanta y estoy segura que me sirve creer que tengo muchos magos a mi disposición y que solo están esperando por mis órdenes para hacer realidad lo que les pida.

La imaginación es la habilidad de formar imágenes, sensaciones y conceptos en tu mente. La imaginación es un proceso que te ayuda a crear tu propia realidad y puede ser expresado a través de historias y fantasías. La imaginación involucra completamente los cinco sentidos y los sentimientos, no solo la mente. Cuando juegas con tu imaginación eres capaz de **verte** (a ti y a otras personas) viviendo la vida como quieres, **escuchar** tu propia risa, **oler** la esencia de tu éxito, **paladear** el sabor de tu felicidad y **tocar** el corazón de todas las personas a tu alrededor. La imaginación no tiene límites y todo lo que puedes crear en tu mente (con imaginación) lo puedes crear en tu realidad y en tu propia vida.

¿Cómo puedes traer a tu realidad las cosas que creas en tu imaginación? Hay una cosa muy importante que tenemos que cuidar y es que **tu imaginación necesita armonizar con tus creencias**. Puedes crear hermosos sueños o historias con tu imaginación, pero si tus creencias contradicen tus sueños, el 99% de las veces no las podrás hacer realidad. Es una buena idea evaluar tu nivel de credibilidad del 1 al 10. ¿Cuánto crees que puedes lograr ese sueño/meta? Si tu creencia está entre 8 y 10 puedes estar seguro de que lo lograrás. Si tu calificación es cualquier número menor de 7, puedes reproducir la

misma historia en tu mente una y otra vez hasta que creas que lo puedes lograr. Juega con tu imaginación y agrega más y más detalles a tu historia, agrega más y más sentimientos y emociones, siéntete mejor cada vez. Si te sientes mal al pensar en tu sueño tu nivel de credibilidad es bajo. Soñar despierto es una buena herramienta para crear lo que quieres y superar emociones negativas.

El tener un libro de sueños es muy útil. Consigue un cuaderno especial y escribe todos tus sueños, deseos, metas y proyectos. Yo uso una pequeña porque me gusta traerla conmigo todo el tiempo. Escribe todas las ideas que lleguen a tu mente, incluso si crees que son solo fantasías o algo irreal. Describe tu vida IDEAL. Escribe sobre todo lo que quieres en tu vida, para ti, para tu trabajo o negocio, para tu relación de pareja, para tu familia, para tu comunidad, para tu mundo. Evalúa todos tus sueños dependiendo de cuánto crees y elige en los que crees más (8-10) para enfocarte y jugar con ellos en tu imaginación una y otra vez. Si quieres algo en lo que tú no crees lo suficiente, encuentra "razones" para ayudarte a creer en ese sueño e imagínalo una y otra vez, siéntete bien y se feliz con eso.

Estamos olvidando cómo soñar y es por eso que estamos viviendo en un mundo estresante y deprimente. Parece como si los "directores" del mundo estuvieran interesados en terminar nuestra habilidad para soñar y nosotros estamos colaborando con ellos. Ellos podrán controlar el mundo pero no pueden robar tu imaginación. Usa tu habilidad de soñar en GRANDE y crea tu PROPIA realidad. No importan las circunstancias, solo tu habilidad para soñar en GRANDE y siéntete bien con eso. **iSi puedes crearlo en tu mente, puedes tenerlo en tu vida!**

Cuando era niña soñaba con ir a la Universidad un día. Mi deseo era tener una vida feliz y hacer algo que amara –en mis propios términos. Yo era muy buena estudiante y siempre representaba a mi escuela en competencias. Vivía en un pueblo pequeño en México. Mi papá y la gente a mi alrededor decían que yo no podría ir a la Universidad porque no era bueno para una mujer dejar su pueblo para irse a estudiar. Casi todos a mi alrededor trataban de acabar con mi sueño de ir a la universidad. Sin embargo yo seguí siendo la mejor estudiante, y dando un paso a la vez. Cuando terminé la secundaria, convencí a mi papá de dejarme estudiar la preparatoria en una ciudad cercana. Después el me dio su autorización y apoyo para ir a una Universidad privada en Guadalajara, México, un poco lejos de mi pueblo. Seguí soñando y siempre guardé mi deseo conmigo y así logré lo que quería.

El Deseo es el primer paso para alcanzar TUS metas. El deseo es una parte esencial del proceso de manifestación. Cuando tienes una meta o un sueño que quieres realizar y no tienes un deseo para soportarlo, el 99% de las veces no lo lograrás. Querer y desear algo son cosas muy diferentes. Querer es solo saber qué quieres y desear es el propósito de tener lo que quieres. Quizás quieres un mejor trabajo, pero ¿realmente deseas un mejor trabajo? Tener un mejor trabajo puede significar para ti proporcionarle una mejor vida a tu familia, tener más dinero o hacerte sentir mas importante. En realidad lo que tú deseas "realmente" es un estilo de vida confortable para tu familia, libertad financiera y mejor estatus social que te proporcionará el tener un mejor trabajo.

Cuando quieres algo, es muy importante saber por qué quieres tenerlo. Es muy fácil lograr tus metas cuando tienes un deseo en mente. Esta es la razón de por qué la gente no cumple sus metas, porque no tienen un deseo claro. Tengo una amiga que quería perder veinte libras. Iba al gimnasio una o dos veces por semana durante un mes y luego se olvidaba de eso. Hacía dieta por dos semanas y después comía de todo. Pasó casi tres años haciendo lo mismo y no pudo perder peso. Un día conoció a un hombre que le gustaba y el deseo de conquistarlo la ayudó a perder peso. Hasta entonces ella perdió las veinte libras en casi cuatro meses. Tener **un deseo fuerte es lo que te estimula para tener éxito en lo que quieres. Un fuerte deseo se convierte en URGENCIA.**

Tener un deseo verdadero te ayuda a lograr lo que quieres, pero si tienes creencias limitantes que contradigan tu deseo, estas van a sabotear tus esfuerzos para lograrlo. Puedes tener un deseo verdadero de encontrar una pareja amorosa y casarte con él o con ella, pero si crees que no mereces ser amado, nunca encontrarás tu pareja perfecta. **Tus creencias necesitan ser igual a tus deseos para conseguir lo que quieres.** Tu mente consciente y subconsciente trabajan juntas, por lo que necesitan seguir la misma dirección para lograr lo que quieres. Si la mente consciente dice algo (Yo deseo esto), pero tu subconsciente dice otra cosa (Yo no creo eso), tu mente subconsciente SIEMPRE gana. La mente subconsciente es un millón de veces más ponderosa que la mente consciente.

Con un deseo fuerte empiezas el proceso de manifestación y le dices al Universo que quieres algo. La intensidad de tu deseo te dará la pauta para hacer que suceda. Todos tus logros empiezan con un deseo fuerte.

TRES PASOS FACILES PARA FORTALECER TUS DESEOS (Ten a la mano un pedazo de papel y una pluma y escribe tus respuestas).

-¿Qué quieres REALMENTE? Necesitas tener muy claro lo que quieres. Si quieres más dinero, ¿cuanto quieres? ¿Cuándo quieres el dinero? ¿Cual es tu plan para hacer esa cantidad de dinero? ¿Cuales son todas tus posibilidades para hacer ese dinero?

-¿Cuál es el propósito de tener lo que quieres? ¿Cuál es el verdadero deseo de tener lo que quieres? ¿Qué vas a hacer con ese dinero? ¿Que emociones, satisfacciones, placeres, alegrías y beneficios te dará ese dinero?

-¿Cuales son tus creencias limitantes detrás de tus deseos? Si quieres más dinero, ¿qué piensas sobre tener mucho dinero? ¿Cómo era la situación con el dinero en tu casa cuando eras niño? ¿Que te dice la gente sobre el dinero? ¿Mereces tener más dinero? ¿Crees que PUEDES tener esa cantidad de dinero? Si no, ¿Por qué no?

Es importante alinear tus pensamientos con tus deseos, de otra forma es menos posible lograr tus metas. Las creencias limitantes son más fuertes y más poderosas que un deseo verdadero. Si encuentras que tus creencias limitantes están sabotando tu éxito, límpialas reprograma nuevas creencias en tu mente subconsciente que vayan de acuerdo a tus deseos.

¿Estás tratando de ser rico cuando te estás sintiendo pobre? Puedo decirte que más del 95% de la población está tratando de hacer eso, incluyéndome yo algunas veces. Lo mismo aplica si estás tratando de estar sano cuando te sientes enfermo y te enfocas en la enfermedad o el dolor; o cuando estás tratando de ser exitoso cuando te sientes indigno.

Tú eres un creador y puedes crear lo que quieras en tu vida; pero no puedes crear lo que quieres si no estás en sincronía con eso. No puedes crear abundancia desde un estado de pobreza; no puedes crear éxito desde un estado de indignidad; no puedes crear felicidad desde un estado de infelicidad. Los "estados" son tus estados de ánimo, tus emociones, tu humor vibratorio.

Un deseo no es algo que estés tratando de conseguir de afuera, es algo que tienes dentro (de ti) y tratas de manifestarlo. Tú eres un creador y creas cosas de adentro hacia afuera, no viceversa; si estás tratando de crear de afuera hacia adentro, estás usando el camino equivocado y perdiendo tu tiempo.

Tal vez tienes el dinero para comprar el auto lujoso que quieres y lo compras, pero si tú piensas (crees) que no mereces tener ese auto o te sientes inseguro manejándolo porque estás aparentando ser lo que no eres, hay muchas posibilidades de que pierdas ese auto porque estás creando desde afuera hacia ti. Estás tratando de crear éxito desde tu indignidad. La forma correcta de traer ese auto a tu vida es empezar a creer que mereces tenerlo y manejarlo, y crear un estado de merecer dentro de ti. Cuando realmente creas eso, tu resistencia desaparecerá y el Universo conspirará para darte lo que quieres (el auto) y que se quede contigo.

Tú mereces solo cosas buenas, lo mejor, y tienes todo dentro de ti para manifestar lo que quieres. **Todo empieza dentro de ti.** Si quieres tener más dinero en tu vida, necesitas crear un estado de abundancia; crear una mejor relación con el dinero que tienes. Quizás quieres crear eso pero cuando ves tu bolsillo y tu estado de cuenta te recuerdas que no tienes dinero. Puedes elegir enfocarte en lo que no tienes o en lo que quieres tener. Enfoca tu mente en lo que quieres tener si quieres abundancia en tu vida. Convéncete de que mereces tener dinero, de que el dinero llega a tu vida fácilmente; se agradecido por el dinero que tienes y por el que llegará a tu vida. Puedes usar tus Afirmaciones Positivas, los Programas de Audición Nocturnos (NAP's) o cualquier otra técnica que te ayude a reprogramar tus creencias y experimentar el estado que deseas. Tan pronto como crees el estado de abundancia dentro de ti, más abundancia llegará a tu vida. Si te quejas todos los días por el dinero que no tienes, estás creando más pobreza en tu vida.

Cuida tus emociones y tus estados de ánimo, estas crean tu humor vibratorio y decidiendo lo que estás creando. Si estás estresado, frustrado, molesto, infeliz... estás creando más de lo mismo en tu vida. Si te sientes feliz, rico, exitoso, emocionado, alegre, agradecido... estás creando más de esto en tu vida. **¿Qué quieres crear hoy?**

Toda creación empieza con un sueño y un deseo fuerte, y cada quien es responsable de creer en tener lo que desea. Todos tenemos la habilidad de soñar en GRANDE y tener el deseo de una vida mejor y TÚ puedes hacerlo sin importar las circunstancias o "la realidad

del mundo". Tú puedes crear tu propia realidad. Ten fe en que mereces solo cosas buenas. Este mundo está esperando tu contribución, este mundo esta esperando por tu felicidad.

2. LA INTENCIÓN Y LA ACCIÓN

El enamoramiento es un estado mental que tú puedes crear.

¿Cuál es la mejor forma de manifestar lo que quiero en mi vida? Ésta es una de las preguntas que más me hacen las personas en mis talleres. El proceso de manifestación incluye muchas cosas, pero si tengo que resumirlo, yo diría, **mejorar tu (o crear una) conexión con lo que quieres manifestar para crear el estado de ánimo que se iguale con lo que quieres.**

Lo más importante en el proceso de manifestación es la fe ya que tu realidad lo determinan tus creencias; es esencial creer que tú MERECEES lo que quieres y saber que ya lo tienes. No hay lugar para dudas, con una sola duda que tengas, por más mínima que sea, es lo que necesitas para ya no manifestar lo que quieres. Y la mejor forma de incrementar la fe es mejorando la conexión o relación con la "cosa" que quieres manifestar.

Necesitas crear una relación con lo que quieres para poder manifestarlo. Si quieres un auto nuevo, es vital saber más de ese auto, por qué lo quieres, cuáles son las características de ese auto que se conectan contigo, como te sientes teniendo y manejando ese auto. No es un simple auto lo que quieres ¡Es parte de tu vida! Necesitas crear una relación de amor con el auto que quieres. No quiero decir que te enamores de lo "material" (el auto), quiero decir con la parte "emocional" (beneficios) de tener ese auto. Sí, antes de tenerlo. Tú eres un creador y creas cosas de adentro hacia afuera.

Si quieres manifestar algo en tu vida eso significa que aun no lo tienes (no lo has experimentado). Tú eres un creador y puedes crear todo lo que quieres, pero la única forma en que puedes crear algo, es desde el mismo "humor o estado" de lo que quieres crear. No puedes crear abundancia desde un estado de pobreza; no puedes crear amor desde un estado de resentimiento o desamor, no puedes crear salud desde un estado de enfermedad... Tú creas de adentro hacia afuera, por lo que necesitas primero crear dentro de ti el humor o estado que se iguale con lo que quieres, y así conectarte con lo que quieres y traerlo a tu vida.

Cuando tú creas una verdadera y REAL conexión con lo que quieres, permites que eso venga a tu vida. Empieza por conocer más sobre lo que quieres y crea una relación de amor con ello. **¡Enamórate de lo que quieres!** ¡Esa es la mejor forma de manifestar lo que quieres en tu vida!

Cuando estas enamorado te enfocas solamente en las cosas buenas y las cosas "malas" (o que no te sirven) pasan totalmente desapercibidas. Recuerda cuando has estado enamorado de alguien y que las personas a tu alrededor tratan de advertirte de todas las cosas malas que tiene la persona, pero tu simplemente no les haces caso. Eso es el enamoramiento, enfocarse solo en las cosas buenas para fortalecer la intención de que suceda lo que quieres. La intención es muy importante en el proceso de manifestación.

Me encanta tomar te verde después de comer. La mayoría de las veces yo pongo la taza con agua y la bolsa de te en el horno de microondas. Yo sé que no es la mejor manera y acepto que me da flojera poner el agua a hervir y hacer el te. Un día puse la taza con agua y la bolsa de te en el microondas y seguí trabajando como de costumbre. A los pocos minutos fui por mi te y me di cuenta que el agua estaba fría, ah, no le había prendido al microondas, por eso el te no estaba hecho. En ese momento me di cuenta de que mi intención no había sido suficiente para hacer el te, se necesitaba encender el horno.

Una intención es un compromiso para lograr un propósito específico, pero si tú no actúas para lograr eso, no pasa nada. Yo realmente creo que la intención tiene un gran poder y energía y es un paso importante en el proceso de manifestación y obtener lo que tú quieres pero la intención necesita la acción para hacer que pase. Con la intención tú intentas que pase algo y con la acción tú haces que pase, por lo que la fórmula se ve así:

Intención + La Acción Correcta = Los Resultados que tú quieres

El deseo unido a la intención es de los primeros pasos para manifestar lo que quieres. Es así como el universo recibe tu orden y conspira para poner toda la energía (cosas) que se iguala a tu deseo e intención junta y enviarte lo que quiere de regreso. Dependiendo de que tan intensa es tu intención (cuanta energía tiene) es como el universo te entrega tu orden. Si la intención no está clara y tiene poca energía (emociones) será muy difícil que el universo te regrese oportunidades claras para manifestar lo que quieres, pero si tu intención es clara y bien definida tú estás enviando energía poderosa al universo y él se encargará de regresarte oportunidades claras que tú las podrás ver fácilmente y actuar para lograr lo que quieres.

Por supuesto que tu intención le da forma a lo que tú quieres y lo pone a tu disposición, pero la ACCIÓN correcta o acción e-mocional (acción inspirada) es lo que te da lo que tú quieres. Entre más clara e intensa es tu intención es menor el esfuerzo que necesitas hacer para tener lo que tú quieres. Cuando tu intención es clara y poderosa las oportunidades se muestran claramente ante tus ojos y tú las puedes ver fácilmente porque tu energía o estados de ánimo se igualan perfectamente con las oportunidades, en otras palabras, tú estás completamente alineado con el universo.

La claridad y la intensidad de tu intención dependen de tu conexión con tu yo interior y con tu fuente creadora (Dios/Universo). En nuestra sociedad es muy "normal" el estar desconectado de nuestro ser interno y por ende, de Dios y el Universo, debido a que vivimos en un mundo automático tratando de seguir nuestras rutinas diarias. No tenemos tiempo para pensar y saber que queremos realmente, que nos hace felices, como nos sentimos y que estamos haciendo con nuestra vida. La vida está llena de ruidos emocionales como el estrés, la frustración, la depresión, la infelicidad, la tristeza, y otras tantas emociones negativas. Este ruido es nuestra resistencia y lo que no nos deja conectarnos con nuestro ser interno, con Dios y el Universo, y es esta desconexión total la que provoca que nuestras intenciones sean débiles y pobres.

Todo en el universo es energía, y tú eres energía pura. Tus palabras, pensamientos, emociones y acciones y todo a tu alrededor es energía. Necesitas sanar tu energía si

realmente quieres estar conectado con tu yo interno y con el universo, para así poder crear intenciones poderosas. ¿Cómo te hablas a ti mismo? Tú eres fuente de abundancia ilimitada, pero limitas tu abundancia por la manera en que te hablas a ti mismo. Urge desarrollar un sentido de conciencia y estar presente en tu vida para descubrir como te hablas a ti mismo, cuales son tus creencias, quien eres y que es lo que quieres en esta vida. Es el momento para desconectar el automático y apagar el ruido emocional para poder tener una conexión real contigo mismo y con el universo.

Tú tienes el poder de crear tu propia realidad y tú decides como la quieres. Tu realidad no es la misma que la realidad del mundo hasta que tú la dejas que sea. Tú creas tu propia realidad y en ella tiene mucho que ver tus intenciones. ¿Cuál es tu intención en este momento? **¿Cuales son tus intenciones para tu vida?**

Las intenciones claras y poderosas son el resultado de estar completamente alineado con el universo. Tu mente consciente está totalmente alineada con tu mente subconsciente. Tus creencias y hábitos están perfectamente alineados con tus deseos y con tus metas. Esto en conjunto es tu mentalidad, así que ya tienes alrededor del 99% de los resultados, solamente falta la acción correcta. La acción acaba con cualquier limitación que pueda existir en tu camino y es la que te va a dar los resultados finales.

Anteriormente mencioné que la acción es solamente el uno por ciento de lo que tienes y no tienes en tu vida, y es posible que te estés diciendo a ti mismo, bueno, ya tengo el 99% logrado con la mentalidad, entonces la acción no es tan importante. La acción en realidad la estás aplicando desde el momento en que empiezas a enfocarte en conocerte a ti mismo y en programar tu mente. En los módulos anteriores mencioné varias veces que las emociones son sentimientos en acción. Las emociones son parte importante de la mentalidad, son parte VITAL de ti mismo y las emociones son activas, te hacen actuar. Es por eso que es de suma importancia aprender a enfocar tus emociones, porque cuando las enfocas correctamente viene la acción inspirada o como yo la llamo, acción e-mocional, que es la que te lleva hacia donde tú quieres. La acción emocional es la que te ayuda a lograr tus metas y a manifestar lo que quieres, pero para lograrlo, tus creencias, tus hábitos, tus palabras, tus pensamientos, tus sentimientos y tus emociones deben estar alineados con tus deseos y metas.

Cuando digo que la acción es solamente el 1% es porque me refiero a la acción correcta para lograr lo que quieres, es decir la acción que es el resultado de tu alineación completa con el universo y de enviar la energía que se iguala a lo que tú quieres. Si te pregunto **¿Que porcentaje de TODO lo que haces durante el día son acciones que realmente te llevan a lograr tu meta?** No te conozco, pero te puedo asegurar que es menos del 1% porque si fuera el uno por ciento ya hubieras logrado lo que quieres. Aunque también puede ser que hasta ahora tu mentalidad no estaba alineada con tu meta y por eso has trabajado duro sin lograr nada. Parte VITAL de la mentalidad es aclarar lo que realmente quieres, el 99% de la población no logra sus sueños por que no está claro en lo que quiere, trabajan y trabajan duro todo el día pero no saben en realidad para qué están trabajando. Lo están haciendo solamente para sobrevivir y eso es lo que logran, sobrevivir.

Ya basta de trabajar duro, es hora de hacerte las cosas fáciles; es hora de sacar tu verdadero potencial y empezar a ACTUAR alineado con el universo, con una mentalidad al 100% y programado para crear todo lo que quieres en tu vida. Es hora de hacer los planes para la acción correcta y empezar a crear esa vida hermosa que deseas y mereces.

3. PIRÁMIDE DE LA ABUNDANCIA

Hasta ahora hemos hablado de la mentalidad, es decir de tus dos mentes, tu mente consciente y tu mente subconsciente, y de cómo alinearlas o ponerlas de acuerdo para que trabajen unidas por un mismo fin (resultado). Al final de cuentas lo más importante de todo este proceso es que tú logres estar en el estado de ánimo que se iguale a lo que quieres para de esta manera emitir la energía correcta al universo y que este te regrese materializado lo que estás pidiendo. Tus emociones o estados de ánimo son las que determinan la energía que tú pones en el universo, y las emociones siempre te hacen actuar. Cuando estás en el estado emocional adecuado puedes reconocer todas las oportunidades para actuar y tus acciones siempre son las correctas por lo que es fácil manifestar lo que quieres.

En realidad tu no necesitas aprender como manifestar ya que los seres humanos somos creadores y manifestadores por naturaleza, -Tu estás creando y manifestando 24 horas al día, siete días a la semana por default o automáticamente- lo que necesitas aprender es como quitar todo la basura que te estorba para poder manifestar lo que quieres y deseas.

¿Recuerdas qué es la abundancia? La Abundancia es la habilidad de igualar tu estado de ánimo (energía-vibraciones) con tus deseos y metas. La habilidad de crear y sintonizar el estado de ánimo que quieres. La habilidad de tener lo que quieres cuando lo quieres.

Podemos decir que la abundancia es un estado emocional pero que también incluye la acción. La mentalidad (palabras, pensamientos, creencias, emociones) es la parte principal, y la acción es el resultado de tu mentalidad para poder manifestar o materializar las cosas que quieres. Ya has aprendido todo lo referente a la mentalidad, como programar tu mente y crear los estados de ánimo que requieres para crear la vida que deseas y mereces, es tiempo entonces de hablar de los planes y las acciones que hay que hacer para cerrar el proceso de manifestación.

Para manifestar lo que deseas es vital estar consciente y usar el poder de definir lo que quieres, saber por que lo quieres y te lo mereces, seleccionar las creencias (pensamientos) y los hábitos (acciones) que se alineen con lo que deseas, y por ultimo crear estrategias y tácticas que te lleven a lograr lo que quieres. Como ves, en estos cinco pasos están involucradas las dos mentes, el consciente y subconsciente trabajando por un mismo fin. En mi opinión, **cualquier plan de acción debe incluir a las dos mentes para que trabajen de común acuerdo y por el mismo fin**, si no es así, lo más probable es que el plan no funcione o que crees de afuera hacia adentro y se te vaya o no lo disfrutes.

Esto planes son para ponerlos en practica, recuerda que la información sola no sirve de nada ni da poder, el poder lo da la PRACTICA de la información. Te invito a que pongas en práctica toda la información que comparto contigo en este programa si en verdad quieres cambiar tu vida y crear esa vida maravillosa que deseas y mereces. Y para hacerlo más sencillo es muy importante que tengas un cuaderno especial (de preferencia un cuaderno cosido y no de espiral) siempre a la mano para que hagas tus anotaciones, tus metas y tus planes. No importa si eres ama de casa, técnico, profesionista o persona de negocios, tus

estás creando tu vida y es importante tomar nota y empezar a darle forma a lo que quieres lograr en tu vida. El hábito de escribir tus sueños, deseos, metas y planes es uno de los hábitos principales que te va a ayudar a lograr lo que quieres, así que empieza hoy mismo a practicarlo.

A este plan que te voy a presentar a continuación yo le llamo **La Pirámide de la Abundancia**, por que incluye como crear el estado de ánimo correcto o la energía que se iguale a tu meta. Y por supuesto trabajan las dos mentes en conjunto y por un mismo fin.

La Pirámide de la Abundancia incluye, tus metas, razones, creencias, hábitos y el Plan de acción, que son las estrategias y las tácticas, en ese orden. (Grafica de la Pirámide en el manual)

1. METAS Claras y definidas. No puedes establecer una meta si no sabes qué quieres conseguir. Necesitas tener claro lo que quieres realmente y cuando lo quieres. Tienes que dar detalles de lo que quieres, cantidades, tiempo, colores, sabores, etc. Cuando defines exactamente lo que quieres y cuando lo quieres, el universo escucha lo que tú estás pidiendo. Entre más clara y definida este la meta, mucho mas alta es la posibilidad de lograrla, y en menos tiempo. Cada vez que tú defines y escribes una meta mandas una orden al universo, y si la orden no esta clara, es posible que esa orden se pierda, no sea entregada o bien la entrega sea errónea. Y tú no quieres eso **¿verdad?**

En este paso hay que escribir tu meta claramente. Te recomiendo que escribas tu meta como lo especifico en este manual, con las tres partes -la meta en si, el propósito y la gratitud- para que la hagas mas poderosa. De preferencia haz un plan para cada meta. No mezcles tus metas, al menos que sean metas para un mismo proyecto o fin. Recuerda que las metas no son solamente para cosas materiales, también pueden ser para la salud, relaciones, o cosas espirituales. La Pirámide de la Abundancia funciona para cualquier tipo de meta.

2. RAZONES del por que MEREZCO lograr tus metas. Ya que tienes tu meta bien clara, definida y escrita, ahora hay que escribir todas las razones del porque te mereces tener eso que quieres. Las razones son causas o motivos del POR QUE es URGENTE que yo tenga lo que estoy pidiendo. Las razones van muy unidas al propósito, así que aquí puedes incluir los propósitos de tu meta. Escribe todo lo que te dicte tu corazón y la cabeza, no dejes que se active esa vocecita (Factor Crítico) que le gusta echar todo a perder. La razón más importante siempre va a ser que tú te mereces solamente cosas buenas, lo mejor, y por supuesto que te mereces lo que estás pidiendo. Date razones para convencerte a ti mismo que puedes tener lo que quieres. No dejes que las excusas aparezcan y si aparecen, cámbialas por razones. Las excusas y las razones son la misma cosa, causas o motivos para hacer o no hacer algo, la diferencia es que las excusas no te sirven y van en tu contra y las razones te sirven y trabajan a tu favor. Entre más razones escribas es mucho mejor.

3. CREENCIAS para APOYAR el cumplimiento de tus metas. Y llegamos a las creencias que son una parte vital dentro de tu plan de acción porque es la parte que vas a programar en el

subconsciente para que se alineen con tu meta y de esta manera el consciente y subconsciente puedan trabajar juntos y en armonía.

Lo primero que vas a escribir son esas creencias que crees que te están limitando o te pueden limitar para lograr tu meta. Es importante reconocerlas para poderlas cambiar. Escribe todo lo que crees que te limita o que va en contra de lo que quieres o de tu meta. Ya que tengas la lista de tus creencias limitantes, ahora las vas a re-escribir en una creencia positiva, puedes usar tus Afirmaciones Positivas para hacerlo.

Por ejemplo: Si tu meta es comprar una casa en este año, **¿Qué crees o piensas que te impida comprar la casa que quieres este año?**

Tus creencias limitantes pueden ser algo así:

- Estamos viviendo una crisis económica
- Las casas son muy caras
- No tengo dinero

Cambiándolas a Afirmaciones Positivas:

- Las crisis económicas significan OPORTUNIDAD para mí
- Yo encuentro una buena oferta, la mejor para mí
- Yo tengo el dinero para comprar la casa que quiero

Te recomiendo que escribas por lo menos 10 o mas creencias que te limitan o que van en contra de lo que quieres. Por supuesto que las puedes encontrar, porque el que busca encuentra. Entre mas creencias que van en contra de tu meta encuentres y escribas, es mucho mejor porque solo entonces las podrás desprogramar y hacer espacio para las positivas, las que van de acuerdo a tu meta.

La otra parte importante es escribir todo lo que puedes o necesitas creer que apoye tu meta y te ayude a lograrla. Y siguiendo con la meta del ejemplo anterior **¿Qué necesito creer para comprar una casa este año?**

- Yo y mi familia nos merecemos tener una casa propia
- Tener una casa propia es fácil para mí
- La casa perfecta para mi y mi familia esta esperando por nosotros

Escribe todo lo que necesitas creer para tener una casa este año, escribe hasta lo más ridículo y loco que quieras creer, como es una meta familiar puedes involucrar a tu familia y hacerlo mas divertido. Y por que no hacer un pizarrón de visiones con imágenes de la casa que quieren donde incluya la meta, las razones y las creencias. Todo representado con imágenes y palabras positivas. El divertirse con este proceso (y con cualquier otro) te ayuda mucho ya que lo más importante de todo es estar en el estado de ánimo que se alinea con lo que quieres, con tu casa. Y las emociones positivas son siempre las correctas para manifestar lo que se quiere.

Recuerda que para agilizar el proceso de manifestación, puedes usar los métodos para programar tu mente (subconsciente), usando tus metas, razones y creencias. Haz pizarrones de visiones; visualiza tus metas ya logradas usando la meditación intencional; y por supuesto puedes grabar tus propias NAP's incluyendo tu meta, las razones y creencias positivas y escucharlas todas las noches. Empieza a vivir tu meta (resultado) desde el día en que la defines y la declaras.

4. HABITOS para APOYAR el cumplimiento de tus metas. ¡A escribir los hábitos se ha dicho! Los hábitos son acciones rutinarias que se convierten en hábitos a través de la repetición constante, y que tienen la característica de que son automáticas. Lo primero que hay que hacer -al igual que en las creencias- es encontrar esos hábitos que te limitan o que van en contra de tu meta para luego cambiarlos a positivos.

Siguiendo con el ejemplo de comprar una casa en este año, **¿Qué hábitos tienes que te impiden comprar la casa que quieres este año?**

Hábitos o acciones que me limitan:

- Mala organización del dinero - no ahorrar
- El posponer las cosas
- No conocer el mercado de bienes raíces

Cambiándolas a Afirmaciones Positivas o a hábitos alineados con tu meta:

- Yo empiezo a organizar mi dinero y ahorrar
- Yo planeo y actúo mis planes
- Yo dedico 2 horas por semana para informarme y conocer el mercado de bienes raíces

La mejor manera de cambiar un hábito es reemplazándolo por uno menos malo o que te ayude a mejorar. Por ejemplo si tienes el hábito de ver televisión por dos horas cada noche, empieza por hacer algo diferente a la hora que ves la televisión. Cuando se llegue la hora de ver televisión, en lugar de sentarte a ver televisión puedes ir al Internet e investigar acerca de tu meta (del mercado de bienes raíces) por una hora. Estas decisiones se hacen conscientemente, y se logran solamente con el compromiso y el enfoque en obtener un resultado (una meta), y de tener un plan de acción. La repetición de la acción es lo que va a crear el hábito.

La otra parte importante es escribir todo lo que necesitas o puedes hacer para apoyar tu meta y te ayude a lograrla. Y siguiendo con la meta del ejemplo anterior **¿Qué hábitos necesito desarrollar para comprar una casa este año?**

- Yo llevo a mi familia a ver una o dos casas cada fin de semana
- Yo dedico dos horas por semana a buscar casas en el Internet, revistas y periódicos
- Yo hablo con una financiera o banco para un crédito por semana

Cualquier hábito que desarrolles que te ayude a lograr tu meta hace una gran diferencia en la energía que pones en el universo, pero sobre todo te enfoca en lograr tu meta. Eso sin quitarle el valor a dejar de hacer cosas que trabajan en contra de tu meta. Los hábitos están

almacenados en el subconsciente y son automáticos por lo que hay que estar muy alertas (conscientes) de que no aparezcan y nos obstruyan el camino para lograr lo que queremos.

5. PLAN, ESTRATEGIAS, TÁCTICAS (PET)

En este punto ya definiste tus metas, ya sabes por que es urgente que tu logres tu meta, ya sabes lo que te limita y lo que necesitar creer y hacer para lograr lo que quieres, ahora ya solo queda hacer el plan de acción y comprometerte con el para manifestar lo que quieres.

El Plan de Acción incluye tus estrategias y las tácticas para obtener los resultados que deseas. Las estrategias te dicen qué hacer para lograr lo que deseas y las tácticas te dicen cómo hacerlo. Decide primero tus estrategias, para que puedas entonces decidir tus tácticas.

Escribe todo lo que se te ocurre que puedes hacer (acciones o actividades) para lograr tu meta. De preferencia más de 20 cosas. Recuerda, escribe todo lo que se te ocurra aunque parezca descabellado, loco o imposible. Entre más opciones tengas mejores serán las que selecciones y tus resultados serán grandiosos.

Siguiendo con el ejemplo de comprar una casa en este año, **¿Qué puedes hacer para comprar la casa que quieres este año?**

- Saber el precio de la casa que quieres
- Ahorrar más de un 10% de mi sueldo cada quincena para el enganche
- Pedir dos préstamos, uno para el enganche y otro para financiarla
- Trabajar horas extras
- Vender algo o crear un negocio propio de medio tiempo
- Trabajar los fines de semana

Como ves, la lista puede ser muy grande, porque lo difícil es empezar a pensar, ya que llevas dos o tres, las ideas empiezan a llegar a tu cabeza con facilidad. Esto es lo que le llaman un "brainstorm" o lluvia de ideas. Anota todas las cosas que puedas hacer para lograr tu meta. Ya que tienes más de 20 ideas, ahora selecciona tres que puedes empezar a hacer ese día o en esa semana, o por lo menos una para que te enfoques. Hay metas que requieren hacer varias cosas casi al tiempo, si este es el caso selecciona las estrategias por orden de prioridad. Lo mas importante es empezar a hacer algo ya, con urgencia, en este momento.

Ya que seleccionaste una o tres estrategias, ahora a escribir las tácticas para cada una de las estrategias, es decir como vas a lograr tu estrategia. Si seleccionaste: "**Saber el precio de la casa que quieres**" las estrategias pueden ser algo así como:

- Reunirme con agentes de venta de casas (cuando - fecha)
- Ir a visitar casas en venta (cuando - fecha)
- Revisar casas en los periódicos, revistas e Internet (cuando - fecha)
- Informarme con amigos que son dueños de casa (cuando - fecha)
- Contactar personas dueños de casa en la zona donde quiero comprar la casa (cuando - fecha)

Aquí la lista también puede ser grande. Recuerda entre más opciones tengas es mucho mejor. Empieza seleccionando una o dos tácticas y ponle la fecha exacta de cuando lo vas a hacer, entre más pronto lo hagas mejor. El Plan no queda terminado hasta que le pones fecha a la estrategia y a las tácticas y empiezas a actuar en ellas.

Ahora ya tienes el plan perfecto para lograr lo que quieres. Comprométete contigo mismo y con el plan y síguelo al pie de la letra y veras que tu meta se cumple antes de lo planeado. **Tu compromiso y enfoque deben ser con URGENCIA, es decir no puedes dejar pasar un solo día sin que hagas ALGO de tu plan para lograr tu meta.** Con este plan estás programando tu mente subconsciente para alinearla con lo que quieres y al mismo tiempo estás actuando (conscientemente) para lograr tu meta, así que no hay duda alguna de que estás enviando la energía correcta al universo para que tu meta se cumpla. Lo más importante de todo es divertirse con todo este proceso, si te sientes presionado o frustrado, eso quiere decir que no tienes fe y por supuesto estás poniendo energía negativa en el universo y trabajando en tu contra. Enfócate en lo que quieres y disfruta **el proceso** para que tu abundancia se manifieste.

4. REGLA 20/20/20

Si eres de las personas que quiere cambiar y mejorar su vida, pero te gusta posponer las cosas o te da flojera escribir mucho como para hacer y seguir el plan de La Pirámide de la Abundancia, aquí te comparto la versión resumida de La Pirámide de la Abundancia, a lo que yo le llamo la **Regla 20/20/20**, y es la que comúnmente uso para planear metas a corto plazo, cuando estoy muy ocupada o no estoy en casa.

La Regla 20/20/20 se refiere a escribir 20 metas, 20 razones y 20 estrategias.

20 METAS - Comúnmente estas metas son a corto plazo, o bien son parte de una meta mas grande o a largo plazo. Por ejemplo, puedes escribir 20 metas que quieres lograr en un mes, o bien a seis meses o un año. A veces uno no sabe ni como empezar a cambiar y tener una mejor vida; o muchas veces no sabes como salir de una situación que te hace daño y que cada vez se complica más. La Regla 20/20/20 es la solución perfecta para empezar a hacer cambios en tu vida. Escribe (afirmaciones positivas) 20 cosas que quieras lograr en un mes:

- Yo bajo 5 kilos en un mes
- Yo tengo \$1000 disponibles para viajar
- Yo me compro una bicicleta
- Yo comparto 5 horas por semana con mi familia
- Yo aumento mi salario un 15% en este mes

Ya que tienes tus 20 metas a cumplir a corto plazo, ahora selecciona una o dos para empezar a enfocarte y trabajar en ellas. Puedes seleccionar las que son a mas corto tiempo o bien las mas importantes para ti. Ya que seleccionaste uno o dos metas para empezar, puedes escribir la meta con las tres partes (la meta en si, el propósito y la gratitud) para que las puedas usar con cualquier método de programación y las grabes en tu subconsciente.

20 RAZONES - Ya que tienes seleccionadas tus metas, ahora escribe 20 razones por cada meta que seleccionaste. Escribe por qué te mereces y puedes lograr tus metas. Aquí también puedes incluir tus propósitos y creencias o lo que debes creer para cumplir tu meta. Busca razones que soporten tu urgencia de lograr tu meta. Entre mas emocionales hagas tus razones, mas fácil llegaran a tu subconsciente, tu nivel de credibilidad (1-10) subirá y te convencerás de que lo puedes lograr.

Si seleccionaste "**Yo bajo 5 kilos en un mes**", tus razones pueden ser:

- Yo amo y cuido mi cuerpo
- Yo me merezco estar sana
- Yo uso talla 4 y toda la ropa me queda perfecta
- Yo me divierto haciendo ejercicio
- Yo me siento feliz con mi peso actual

Ya que tienes tus razones escritas, ahora cópialas a una tarjetita (junto con tu meta) que puedas traer contigo siempre para que las leas las más veces posibles durante el día. No

solamente las leas, siéntelas, cántalas, báilalas y vívelas con tus cinco sentidos. Léelas todas las noches antes de dormirte y al levantarte. Hay que disfrutar el proceso y divertirse.

20 ESTRATEGIAS - Es tiempo de escribir las acciones o estrategias que puedes hacer para lograr tus metas seleccionadas. Escribe 20 estrategias por cada meta.

Para tu meta de "**Yo bajo 5 kilos en un mes**", tus estrategias pueden ser:

- Yo voy al gimnasio de 3 a 5 veces por semana
- Yo corro por 30 minutos 3 veces por semana
- Yo como saludablemente y en casa
- Yo dejo de comer pan y pastas
- Yo "vivo" 5 afirmaciones positivas frente al espejo cada mañana

De estas 20 estrategias puedes seleccionar 3 o mas que te lleven a lograr tu meta para empezar. El seleccionar es simplemente para empezar a hacerlas hoy mismo, en este momento, así que selecciona las que puedas hacer en este momento. **La acción mata cualquier limitación.** Si guardas tu plan para empezarlo mañana o cualquier otro día, ten por seguro que no lo harás. Le estás dando permiso y tiempo al Factor Crítico de que actúe, y ten por seguro que tus buenas intenciones se verán saboteadas por tus viejas creencias y hábitos. Si en verdad quieres hacer cambios en tu vida, empieza hoy mismo a hacer cosas diferentes. Comprométete contigo mismo y con tu plan y actúa hoy con sentido de URGENCIA, no mañana.

5. FÓRMULA DE LA ABUNDANCIA

En este módulo estamos hablando de cómo manifestar lo que deseas. Al principio cuando empecé a estudiar el poder de la mente y el universo, me encontraba con libros y artículos que eran difíciles de entender porque la mayoría hablaban en términos científicos o no muy comunes, por lo que yo no estaba familiarizada con ellos. Si no lo entendía, no había manera de poner la información en práctica. Eso no hizo que me diera por vencida, sino todo lo contrario. Yo soy rebelde por naturaleza y no me doy por vencida fácilmente. Si yo no podía entender muchas cosas lo más probable era que les pasara lo mismo a otras personas. Gracias a esto, me propuse que todo lo que yo escribiera y enseñara sería lo más fácil posible. Tan fácil que cualquier persona, aun sin haber ido a la escuela, lo pudiera entender y poner en práctica.

Mi pasión por enseñar unida a mi rebeldía me ayudaron a seleccionar a mí mercado dentro de las ventas directas para mi primer programa hace algunos años. Un mercado donde predominan las mujeres amas de casa dueñas de su propio negocio y muchas de ellas sin preparación académica, pero con muchas ganas de tener una vida mejor. Y gracias a ellas (y a Dios) he aprendido mucho más de lo que esperaba. Cada día ha sido y sigue siendo un reto (por que sigo trabajando con ese mercado) para poner todos mis conceptos y enseñanzas de la manera más sencilla posible y que ellas lo puedan poner en práctica y cambiar su vida.

Es así como nació mi siguiente fórmula, ah porque mi mente piensa en formulas, ya que para mi es la mejor manera de entender y explicar las cosas. **Ésta es la fórmula más sencilla para manifestar lo que quieres**, o mejor dicho para que tus dos mentes trabajen en conjunto y en armonía, envíen la energía correcta al universo y manifestar lo que quieres. La Fórmula de la Abundancia consiste de 3 pasos muy sencillos:

El primer paso es:

1. Definir y escribir tus metas. El escribir tus metas es un hábito de vida. Como arquitecto y creador de tu vida es importante crear mapas que te guíen de DONDE estás ahora hasta donde quieres LLEGAR. Definir tus metas y escribirlas es VITAL para poder tener la vida que te deseas y mereces. Recuerda que las metas son el MAPA (Guía) para lograr lo que quieres ¿Quieres un mapa CLARO o complicado? Eso dependerá de que tan específico y claro seas a la hora de definir y escribir tus metas. Si no defines lo que quieres en tu vida, entonces no te quejes de lo que tienes. Lo que tienes lo has creado tu mismo, inconscientemente la mayoría de las veces, pero en el momento en que tu deseas tomar el timón de tu vida, puedes llevar tu vida a donde tu quieras, y para hacerlo hay que definir exactamente que es lo que quieres. Te recomiendo que escribas tus metas con los tres pasos - la meta en si, el propósito y la gratitud- esto hace la meta mucho más poderosa.

En este paso no pienses en el CÓMO, piensa en el POR QUÉ me lo merezco. Si piensas en el CÓMO a la hora de escribir tu meta, esto te limitará y te dará miedo definir tu meta claramente y ponerle fecha. Piensa solamente en el por qué o propósito de tu meta cuando la escribas.

Segundo paso:

2. Creer 100% en que te lo mereces y lo puedes lograr - Ya que tienes tu meta escrita es importante evaluar tu nivel de credibilidad del 1-10, qué tanto crees que la puedes lograr (1 no crees que lo puedes lograr, 10 crees completamente que lo puedes lograr). Si tu nivel de credibilidad es menos que un siete es importante re-evaluar tu meta y quizás dividirla en metas pequeñas o a corto plazo para poder lograr tu meta original paso a paso. Es muy importante que seas honesto contigo mismo. Es mejor que tu nivel de credibilidad sea poco y tener espacio para aumentarlo, que engañarte diciendo que es un nueve o 10 y en realidad no lo creas.

En este paso puede estar el engaño y la razón del por que la mayoría de la gente no logra su meta, no importa lo mucho que hagan para lograrlo. Cuando pregunto en mis talleres, cuanto creen que pueden lograr algo (del 1 al 10), casi todo mundo dice 9 o 10. El decir que crees un 9 o 10, no te da espacio para trabajar en tu nivel de credibilidad, y lo más probable es que te estés engañando porque dentro de ti, no lo crees. Tu consciente dice que si, pero tu subconsciente no lo cree. Es mucho mejor tener un nivel de credibilidad bajo y trabajar en aumentarlo (creerlo subconscientemente) que engañarte y no lograr tu meta.

Si tu nivel de credibilidad es bajo, puedes aumentarlo practicando tus afirmaciones positivas, visualizando el resultado de tu meta, con imágenes o pizarrones de visión, y sobre todo con tus Programas de Audición Nocturnos o NAP's. Date razones y convéncete a ti mismo que ya es tuyo lo que estás pidiendo. Practica tu fe y siéntete seguro que lo que quieres ya lo tienes, no importan las circunstancias o lo que pase a tu alrededor. Si tienes dudas ya perdiste la fe y hay que retomarla.

Y el paso número tres y último es:

3. Sentirte Bien en este MOMENTO. Tus resultados son un reflejo de cómo te sientes en este momento (todo el tiempo). Si no te sientes bien, es necesario tomarte un tiempo y hacer algo para SANARTE y sentirte mejor. Cuando te sientes bien acerca de tus metas tu energía es positiva y tus resultados son EXTRAORDINARIOS, porque estás alineado con el universo. Recuerda que el tipo de energía que tú emites al universo es lo mismo que recibes, o mejor dicho, los resultados que obtienes. El saber claramente lo que quieres, tener fe y sentirte bien te lleva a aclarar tu mente y ver las oportunidades para así hacer la ACCIÓN correcta y lograr tu meta. ¿Qué puedo hacer HOY mismo para lograr mi META? Crea un Plan de Acción Diario/Semanal/Mensual. Empieza a escribir todo lo que puedes hacer -estrategias y tácticas- y empieza a hacerlo hoy mismo.

Poniendo estos tres pasos en práctica te lleva a crear el estado emocional (emociones) que se iguale con tus deseos y poner la energía correcta en el universo para materializar lo que tu quieres. Esta formula es muy sencilla y la puedes poner en práctica con el tipo de meta que quieras, para tu salud, relaciones, cosas materiales y cualquier otra cosa que desees. Empieza a ponerla en práctica y veras que poco a poco se convierte en hábito y todo lo que quieres se manifestara automáticamente. Todo es práctica en esta vida, práctica, práctica y más práctica.

6. TRIFECTA DE TRANSFORMACIÓN

"Los Milagros son algo natural. Cuando no ocurren es porque algo anda mal".

Me gusta hacer las cosas fáciles y prácticas, eso es lo que he aprendido en los últimos diez años. Todos estos años que he estado aprendiendo y practicando cómo crear una vida maravillosa de adentro hacia afuera me he divertido mucho consiguiendo resultados asombrosos. ¡Casi todos los días hago milagros! Y no tengo un talento o habilidad especial o algún superpoder, soy alguien como tú. Quizá la diferencia es que yo creo sólo lo que me conviene, lo que es bueno para mí y practico lo que aprendo, por lo que yo creo que puedo hacer milagros y los hago todos los días!

Los seres humanos le tememos más a usar nuestro verdadero potencial (poder) que a fallar. Imagina que puedes CREAR cualquier cosa que quieras. Imagina que tienes superpoderes. ¡Tú tienes superpoderes! Tú has creado todo lo que tienes –bueno y malo. ¿Qué quieres crear? ¿Te gustaría hacer milagros todos los días? Tú puedes hacerlos, ¿Podrías manejar el poder de hacer milagros todos los días?

Para hacer milagros, primero necesitas tener claro qué es un milagro para ti. Un milagro para mí es cualquier evento asombroso y maravilloso que sucede y que no tiene una explicación. La mayoría de nosotros relaciona la palabra milagro con un ser divino (Dios, Universo, Jehovah, Alá...) y no hay nada de malo en eso. Yo realmente creo que Dios me dio todo lo que necesito para hacer milagros, porque Él me hizo a su imagen y semejanza y Él hace milagros a través de mí. Si yo no creo que puedo hacer milagros, no podría hacer milagros.

Me he dado cuenta de que hay tres pilares o cosas importantes que PRACTICAR si quieres crear milagros y transformar tu vida. Yo llamo a estos tres pilares **Trifecta de Transformación**, porque si pones estos tres pilares en práctica diariamente tu vida se transforma totalmente.

Estos son los Tres Pilares:

1. FE total. La fe es el poder MÁGICO que los seres humanos tenemos dentro de nosotros mismos para hacer nuestros sueños realidad, y para CREAR Milagros. La FE es saber sin ninguna duda que cualquiera que sea tu deseo, ya lo tienes. Fe es darte permiso de soñar, de imaginar, de amar, de lograr, de estar seguro de que estarás bien aun en los tiempos más difíciles. Cuando tienes fe, todo se ve más fácil y nada es imposible.

Fe es creer que tú MERECEES solo cosas buenas sin importar las circunstancias. ¡Fe es creer en ti mismo! ¿Cómo puedes incrementar tu fe? Conociéndote más; mejorando la conexión contigo mismo. Cuando estás conectado con tu ser interno, estás conectado automáticamente con el poder divino (Dios, Universo...) y entonces, creas milagros.

La fe se practica todos los días y a todas horas. El tener fe cuando en nuestra vida todo parece ir bien es muy fácil; la fe se pone realmente en práctica cuando las cosas en nuestra

vida o a nuestro alrededor (circunstancias) no se ven bien. La mayoría de las personas dicen que tienen fe, pero se pasan la vida quejándose, preocupados, estresados y frustrados cuando hay situaciones que no les gustan o les hacen daño. Eso no es tener fe. Las situaciones difíciles o los "problemas" son simplemente oportunidades o retos que nos ayudan a poner en práctica la fe y a sacar el potencial que tenemos dentro. **Tener fe es saber que estarás bien aun en las peores circunstancias porque tú tienes el poder de crear milagros, y lo que hace los milagros es tu fe, en ti mismo y en Dios (universo).**

Desde mi punto de vista la fe no tiene nada que ver con el sacrificio, sufrimiento o la resignación. Fe es creer que tú te mereces lo mejor y para eso estás diseñado, para crear lo que tú quieras, tú decides si quieres sufrir, resignarte o divertirte. Hay una frase muy conocida que dice, el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional; el dolor pasa rápido, pero el sufrimiento es crónico y se puede convertir en hábito fácilmente. La fe va muy unida al amor, porque tú eres fuente de amor, y el amor lo cura todo.

2. AMOR Incondicional. Amor es tu estado natural de ser. Tú naciste del amor. Amor es la fuerza que mueve al mundo, que te mueve a ti, y está dentro de ti. Todo lo que quieres ser, hacer o tener viene del amor. Lo que das es lo que recibes. Si das amor, recibes amor. Tú puedes crear amor dentro de ti y a tu alrededor. Amor es sentirte bien. Amor es sentir alegría. Enamórate de ti y cambiarás todo.

¡Primero ámame a ti mismo! Si no te amas incondicionalmente no tienes amor para dar. ¿Cómo puedes dar lo que no tienes (experimentas)? El amor es la única medicina para sanarte y sanar al mundo, y lo tienes dentro de ti, solo necesitas practicarlo y experimentarlo. Cuando te amas completamente te perdonas y perdonas a los demás. El perdón solo es posible a través del amor incondicional. El amor es acción y la emoción más poderosa en el Universo. El amor es y debe ser la fuerza que te mueve y se practica todos los días y a todas horas si quieres crear una vida maravillosa.

3. GRATITUD. La gratitud es la bendición más poderosa que puedes dar y recibir. Tener un sentido de gratitud y aprecio por la vida es un regalo para ti. La gratitud es una actitud, es una expresión de amor. La gratitud es tu bandera diaria. Es la expresión verdadera de tu grandeza, ¡porque tú eres grande!

Ser agradecido por las cosas que tienes y, especialmente, por las cosas MARAVILLOSAS que están por venir es la mejor manera de crear Milagros. Ser agradecido es la apertura para recibir todo. La gratitud elimina cualquier barrera en ti y en los demás. Cada vez que dices "gracias" desde el fondo de tu corazón estás enviando bendiciones y te estás preparando para crear milagros en tu vida.

Fe total, Amor incondicional y Gratitud son los tres pilares para crear milagros y una vida maravillosa, la vida que tú te mereces. Estos pilares son ACCIONES no solo palabras o conceptos. Te recomiendo que vuelvas a leer donde hablo de la fe, el amor y la gratitud, para que te sea mucho más fácil ponerlos en práctica. Necesitas implementarlos y ponerlos en práctica todos los días si quieres transformar tu vida. La repetición (práctica)

crea creencias (repetición de pensamientos), las creencias crean hábitos (repetición de acciones); y los hábitos crean tu comportamiento, tu estilo de vida. ¡Pon los tres pilares en práctica en tu vida diaria hoy mismo y crea milagros todos los días!

7. 10 REGLAS DE VIDA PARA SER FELIZ SIEMPRE

Es de sabios cambiar de opinión, pero es irresponsable no estar comprometido con tus decisiones.

Tomamos decisiones todos los días, pequeñas o grandes. Estamos muy acostumbrados a tomar decisiones, el "punto" es que no estamos comprometidos con las decisiones que tomamos. No somos responsables con las decisiones que tomamos, y si no vemos los resultados que esperamos en poco tiempo, las olvidamos y renunciamos.

El gran "problema" (reto) es que hay demasiadas opciones de donde escoger, por lo que es muy fácil cambiar nuestra decisión. Si decides correr un maratón tienes la opción de ser el ganador, o de quedar en el segundo lugar o el tercero o cualquier otro lugar dependiendo de cuantos corredores corren el maratón. Si tuvieras solo UNA opción, la opción de ser el ganador, serías el ganador ¿cierto?

No hay nada malo en tener muchas opciones de donde elegir. Creo que esa es la parte emocionante porque podemos elegir lo que queremos ser, hacer y tener. Así que **no hay excusas para no elegir lo que realmente queremos cuando tomamos una decisión.** Lo que me he dado cuenta es que después de haber tomado una decisión, aun tenemos "otras" opciones en mente, por lo que no nos enfocamos en lo que decidimos, pensamos que hay otras opciones por si no funciona la que hemos elegido. El tener otras opciones en mente no es comprometerse. No es lo mismo estar interesado en algo que comprometerte con algo. **El compromiso implica tener una sola opción (la que decidiste) y hacer lo que sea necesario para cumplirlo, sin importar las circunstancias.** El compromiso es tener sentido de URGENCIA por las cosas que queremos.

Lo que me ha dado mejores resultados es que cuando tomo una decisión, me digo a mi misma (y programo mi subconsciente) que no hay OTRA opción para mí. Eso me ayuda a enfocarme en lo que elegí y terminarlo. Si decido bajar siete kilos en un mes, no hay otra opción para mí más que bajar siete kilos en un mes o bajar siete kilos en un mes. Por supuesto que necesito creer en eso y alinear mi meta o deseo con lo que he elegido, pero **cuando tomo una decisión REAL y estoy comprometida con eso, yo creo las circunstancias para hacer que ocurra** porque no TENGO (no quiero ver) otra opción.

Cuando tomas una decisión y no estás realmente comprometido contigo mismo estás funcionando al 50% o menos, estás desperdiciando tu potencial. ¿Por qué no estás dando lo mejor de ti? ¿Tienes miedo al éxito? Yo también le tengo miedo al éxito, sí señor. Yo uso mis miedos para hacer todo más emocionante y divertirme con las cosas nuevas que intento todos los días. Mis miedos me ayudan a dar lo mejor de mí y divertirme. No importan los resultados porque obtengo más experiencia y sé que la práctica (repetición + mejoras) es lo que me llevará al siguiente nivel y a conseguir lo que quiero.

Los seres humanos somos creadores por naturaleza y tú estás creando tu vida cada segundo con las decisiones que estás tomando todos los días. ¿Por qué no comprometerte con las decisiones que tomas y crear la vida que te mereces? Eso es más fácil que rendirte y

cambiar tus decisiones cada vez que no logras o consigues lo que quieres. Estás trabajando muy duro para nada. Estás invirtiendo tu tiempo y esfuerzo y dejándolo a la mitad del camino. Quizás por eso estás trabajando duro y sin conseguir lo que realmente quieres. Quizás no estás comprometido con las decisiones que tomas todos los días. Quizás estás viendo otras opciones cuando piensas que es muy duro, difícil o complicado lograr o conseguir lo que has decidido. **Es de sabios cambiar de opinión, pero es irresponsable no estar comprometido con tus decisiones.**

Yo sé que mereces una gran vida y tú también lo sabes. Es hora de dar lo mejor de ti, de tomar decisiones poderosas y no ver otras posibilidades después de que has hecho tu decisión. Comprométete con tus sueños y hazlos realidad. Es hora de ser feliz y crear esa vida que deseas y mereces.

La verdadera felicidad incluye todas tus emociones, las que te hacen sentir bien y las que te ayudan a aprender y a valorar tu vida, como el miedo, el dolor, la frustración, enojo, y aun ser capaz de amarte y aceptarte a ti mismo completamente. En este espacio quiero compartir contigo 10 reglas que yo practico en mi vida diaria y que son las responsables de los milagros que yo hago diariamente en mi vida y en la vida de las personas que me rodean; y estoy segura van a hacer lo mismo con tu vida cuando tomes la decisión de ponerlas en práctica. **Porque para ser feliz, lo único que hace falta es tomar la decisión de serlo y comprometerse con ella.**

Éstas son mis 10 reglas de vida para manifestar mi felicidad y mi abundancia:

1. Divertirme en todo lo que hago.

Yo me divierto con todo lo que hago. Tenemos un concepto erróneo de la felicidad, creemos que ser felices solamente incluye los momentos de alegría, de gozo, de placer y todo lo que implica risas. Es por eso que creemos que no podemos ser felices todo el tiempo. Cuando hablo de felicidad estoy hablando de la felicidad que incluye todas tus emociones y estados de ánimo, como el miedo, el dolor, la frustración, enojo, y aun ser capaz de amarte y aceptarte a ti mismo completamente. Abraza todas tus emociones, positivas y negativas, y aprende de ellas. Esta es la verdadera felicidad, sentirte bien contigo mismo. Cuando te sientes bien, todo a tu alrededor cambia.

Una de las principales razones del por qué no nos divertimos es porque estamos haciendo cosas que no nos gusta hacer. Si deseas crear una vida maravillosa es VITAL divertirse, y solamente hay dos opciones para lograrlo. La primera es, **"hacer lo que te apasiona hacer"** es decir encontrar eso que te hace feliz y que podrías pasar todo el día haciéndolo. Es muy probable que como adulto hayas olvidado ya lo que te hace realmente feliz. Es hora de retomar esas actividades que dejaste de hacer hace años por complacer a los demás o simplemente porque la rutina (el automático) del día a día no te lo han permitido. Si tienes un trabajo que no es tu pasión o lo que realmente quieres hacer, es tiempo de crear una meta, programar tu mente y hacer un plan para cambiar tu trabajo y hacer eso en lo que realmente eres buena y te apasiona. No escuches a tu vocecita ni a los demás, nunca es tarde para cambiar y ser feliz.

La segunda opción es "**divertirte con todo lo que haces**". Quizás esto se oye muy simple, pero requiere de un gran esfuerzo divertirnos haciendo algo que no nos gusta hacer. Para esto es necesario estar totalmente conectados con nuestro yo interno y pensar en el "resultado" o beneficio que obtendremos si damos el 100% en lo que estamos haciendo. Compara los resultados de lo que haces solamente por hacerlo y de mala gana, con los resultados de lo que haces con alegría y entusiasmo. Estoy segura que te darás cuenta de que el inyectarle pasión y alegría a las cosas te produce mejores resultados. Siempre hay maneras de hacer las cosas divertidas, es solamente poner a trabajar tu creatividad y dejar volar tu imaginación, pero sobre todo darte permiso de hacer el ridículo y ponerle tu marca personal. Recuerda que todo es práctica en esta vida, quizás al principio no te guste mucho hacer algo, pero poco a poco, conforme vayas aprendiendo y tomándole el gusto - y sobre todo viendo los resultados que obtienes- verás que es mucho más fácil de lo que pensabas y te empezarás a divertir con ello.

2.- No preocuparme por nada.

Preocuparse es orar para que pase lo que no quieres que pase. ¿Leíste bien?, sí, **preocuparse es orar para que pase lo que NO quieres que pase.** Cuando te preocupas lo único que estás haciendo es pidiéndole a Dios (y al universo) que te mande más de lo mismo o que la situación se empeore. No hay razón alguna para poner energía negativa en el Universo. Recuerda que la energía que pones en el universo es lo mismo que se te regresa. Si tú estás preocupado, estás poniendo energía negativa en el universo. Tú pones energía en el universo por medio de tus palabras, pensamientos, emociones y acciones, y la preocupación se expresa por medio de tus palabras y emociones.

Cuando empiezas a preocuparte es simplemente porque estás perdiendo la fe. Si tuvieras fe, no estarías preocupado, estarías completamente seguro de que tú (y tu familia) te mereces lo mejor y por lo tanto nada malo te puede pasar. No importan las circunstancias ni los hechos, solamente importa tu fe y como te sientes. Si no te sientes bien, haz algo para sentirte bien y cambiar tu energía. Enfócate en lo que quieres que pase y no en lo que no quieres que pase. Practica tu fe y verás que "tu realidad" cambia.

3.- Creer solo lo que me conviene y/o lo que me beneficia.

No importa quién lo diga, tu familia, un líder religioso, un político, un artista o cantante de moda, un escritor, científico o los medios de comunicación. Tú tienes la capacidad de decidir que creer y que no. **Lo que tú crees automáticamente se convierte en tu realidad.** No es la realidad del mundo tu realidad, pero en el momento en que tú aceptas lo que el mundo te dice, se convierte en tu realidad automáticamente. Tú creas tu realidad en base a tus creencias.

Aprende a usar tu propio filtro y cada vez que escuches, veas o leas algo pregúntate **¿Me conviene creer eso o no?** Si te sirve y te hace bien, créelo y practícalo, si no, simplemente tíralo a la basura y déjalo ir. Aquí se aplica el dicho de "lo que no te sirve te hace daño", así que lo que no te sirve déjalo ir y no lo almacenes en tu vida, porque tarde o temprano te hace daño. Otra pregunta que te puedes hacer es ¿Qué necesito creer para lograr mis metas

y crear la vida maravillosa que deseo y merezco? Y empieza a alinear tus creencias con tus metas y deseos.

4.- Dar mi 100% en todo lo que hago.

La integridad está en tu naturaleza. La integridad se refiere a la totalidad de una persona, incluye todos sus valores, aptitudes y capacidades. Una persona íntegra es aquella que no se conforma con ser mediocre, es una persona que siempre hace lo correcto, lo mejor para ella sin afectar a los demás.

Da siempre lo mejor de ti en tu vida personal, familiar, espiritual y profesional. El 99% de la población no están comprometidos con ellos mismos y es por eso que hacen las cosas simplemente por hacerlas. En cambio el 1%, que es a donde yo quiero llegar y supongo que tú también, está comprometido con ellos mismos y con su familia, y siempre da su 100% en todo lo que hace, así sea una cosa pequeña.

Cuando tú haces y das lo mejor de ti en todo, no hay espacio para recriminaciones ni lamentos. Si no obtuviste los resultados que esperabas, es porque ahí hay una lección de vida por aprender, y esa es tu recompensa por dar tu 100%. Imagínate vivir una vida sin arrepentimientos ni lamentaciones, sería una vida maravillosa, y la única manera de tenerla es haciendo y dando siempre lo mejor de ti, hacer ese último esfuerzo, correr esa última milla para llegar a tu meta.

El dar tu 100% en todo incluye tu salud física y mental. Es vital que mantengas una rutina diaria de ejercicio físico si quieres dar tu máximo potencial. Un cuerpo enfermo jamás va a poder funcionar bien. El ejercicio físico no necesariamente tiene que ser en un gimnasio, puede ser cualquier actividad física que disfrutes hacer, al aire libre o en casa, como caminar, jugar algún deporte, andar en bicicleta, trotar, bailar o cualquier otra actividad. No esperes a tomar la decisión de ir al gimnasio para cuidar tu cuerpo, puedes empezar en cualquier momento que lo decidas.

La gente exitosa, cuando toma una decisión se compromete al 100%, no hay excusas ni excepciones, no importan las circunstancias, su decisión no es negociable. El crear la vida que deseas y mereces implica tomar decisiones como una persona exitosa, es decir, comprometerte al 100% sin excusas ni excepciones y sin importar las circunstancias.

5.- Las circunstancias y los hechos no importan solamente mi actitud.

Albert Einstein dijo "Hay dos formas de vivir la vida, puedes vivir como si nada en la vida fuera un milagro, o puedes vivir como si todo en la vida fuera un milagro"... y eso es cuestión de actitud y tu decisión.

No podemos cambiar lo que pasa a nuestro alrededor ni a las demás personas, pero si podemos cambiarnos a nosotros mismos y la manera en que vemos las cosas. **Cuando cambias la manera de ver las cosas, las cosas cambian automáticamente.** Y esta es

la única manera de cambiar tus circunstancias. Tu creas de adentro hacia afuera, y cuando tu cambias dentro de ti, todo a tu alrededor cambia.

Los seres humanos nos inclinamos a ver la negatividad a primera vista en todo. Por experiencia, puedo decirte que **lo negativo se extiende 10 veces más rápido que lo positivo. Lo negativo atrae 10 veces más que lo positivo.** Ser positivo requiere un esfuerzo extra. Mantener una actitud positiva es estar consciente y conectado con tu ser interno todo el tiempo. Debemos estar presentes en nuestra vida y alertas de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, y palabras.

Todo tiene dos lados, uno negativo, es decir lo que te hace daño y no te deja avanzar y mejorar en tu vida. Y el lado positivo, lo que te ayuda a crecer como persona y que hace tu vida maravillosa. Tú tienes la capacidad de elegir cual lado quieres ver y enfocarte en eso. Tu actitud lo determina todo, y una actitud positiva es la mejor para cualquier ser humano. Enfoca tu mente en lo que tú quieres ver y eso es lo que encontraras.

6.- Mis problemas y limitaciones son OPORTUNIDADES para experimentar mi GRANDEZA.

Tú tienes un gran potencial (grandeza) dentro de ti, pero no lo has puesto en práctica, por eso es que no lo conoces. Cuando pones en práctica todo tu potencial te das cuenta de que nada puede detenerte si de verdad quieres cambiar tu vida. Es normal tener miedo. Toma tiempo y mucha práctica cambiar las creencias y los hábitos que has repetido por años. El primer paso es darte cuenta de que tú eres el creador de tu vida y que tú eres el responsable de cambiarla. Solo tú estás a cargo de hacer tu vida diferente. **Tú tienes el poder de hacer lo que quieras y es tu decisión ver las cosas como limitaciones (dependencias) o como oportunidades para crecer y hacer tu vida maravillosa.** Tus dependencias y limitaciones son solo retos para tu fe. Tú tienes fe, ¿cierto? Practica tu fe cada día, tú mereces las mejores cosas en la vida y tienes el poder de crearlas.

Pregúntate ¿Cómo puedo practicar mi grandeza (dar mi 100%) para resolver esta situación a mi favor? Todos los "problemas" tienen solución, si no la tienen, no son problemas así que no pierdas tu tiempo tratando de resolverlos. No existen problemas en realidad, solo existen retos que te ayudan a ser mejor cada día. Cada vez que resuelves un reto, tu nivel de confianza se eleva y transformas tu vida. Los momentos difíciles y los problemas los creamos nosotros mismos, no nos pasan ni nos llegan por casualidad; los desafíos o problemas son parte de nuestro crecimiento y nos llegan cuando necesitamos fortalecer nuestra fe y poner a prueba nuestras habilidades y talentos.

7.- Dejar de luchar y de sufrir.

Tú eres una estrella desde que naciste y brillas con luz propia. En tu naturaleza todo es simple y posible. Desafortunadamente el medio ambiente y la sociedad se han encargado de moldearte (programarte) a su imagen y semejanza para que entraras en ella. A través de los años perdiste tu forma y tu autenticidad y es por eso que ahora como adulto vas en contra de tu naturaleza. La sociedad dice que hay que luchar y sufrir por todo. Nos han enseñado

que si no cuesta no vale. Hay hasta estudios científicos que comprueban que si no te cuesta no lo valoras. Y por supuesto, tu has comprado eso que todo mundo dice, porque si todos lo dicen, es que es verdad.

Estamos sufriendo y luchando todos los días porque todos queremos hacer lo mismo e ir a donde los demás van, y ahí ya esta congestionado, ya no hay lugar. Es hora de ser tu mismo y retomar tu autenticidad, tu verdadero yo. Ese lugar es infinito y hay mucho espacio disponible todavía, y no hay necesidad de luchar ni de sufrir para llegar ahí. Lo único que hay que hacer es quitarte todo eso que te estorba (creencias, hábitos, ideas, conceptos, recuerdos y experiencias) y retomar tu poder original, donde todo es simple y posible. **Deja de seguir a los demás, crea tu propio camino y fluye con él.** Ahí todo está predispuesto para tu beneficio, solo es cuestión de que tú tomes la decisión y te comprometas con ello. Tú estás diseñado para que todo sea fácil y posible, empieza por creerlo y veras como tu vida cambia.

8.- Lo que la gente dice de mi nada tiene que ver conmigo.

Sí, lo que la gente dice de mí, nada tiene que ver conmigo, ésta es una de mis "reglas" de vida favorita y es uno de los grandes principios que enseñé en mis programas y talleres. Cuando entiendes realmente este principio estás a cargo de tu vida y eres capaz de hacerla maravillosa.

Lo que la gente dice de ti no tiene nada que ver contigo. No es lo que la gente te dice o te hace, sino lo que tú haces con eso. La gente habla sobre sus propias experiencias y creencias y no son las mismas que las tuyas. Cuando la gente habla o actúa no están pensando en ti, están pensando en ellos mismos. Ellos proyectan sus problemas en los demás (tú) y luego los culpan (a ti) por lo que a ellos no les gusta de ellos mismos.

Cuando alguien dice algo que lastima tus sentimientos, no es por lo que ellos están diciendo, es por los programas (experiencias, recuerdos, creencias) que tú tienes guardados en tu mente subconsciente y que armonizan con las palabras que ellos están diciendo y esa "conexión" desencadena tus pensamientos, sentimientos y los convierte en emociones que te lastiman. Cuando reaccionas en contra de ellos, tú solo estás expresando tus propios "programas", entonces, no es lo que ellos dicen, es lo que hay en tu mente. Las preguntas que puedes hacerte son, ¿Por qué me lastiman esas palabras o acciones? ¿Por qué me siento así cuando ellos hacen o dicen eso? Estoy segura de que encontrarás alguna respuesta que te ayude a sanar tu vida y a aprender de eso, en vez de reaccionar y crear sentimientos en contra tuyo o de los demás, que solo te lastiman más.

Realmente creo que **no hay gente mala en el mundo.** Cuando la gente nos lastima o se comporta de cierta forma (equivocada), de alguna manera, ellos solo están repitiendo patrones de comportamiento, patrones que han aprendido a través de los años. Estas personas solo expresan sus propias creencias, experiencias, recuerdos y emociones. Desafortunadamente esa es la única forma que ellos conocen para expresarse. Están expresando sus frustraciones, inconformidades, tristezas, inseguridades, dolor y quejas. Están hablando o actuando desde sus propias emociones, no están realmente interesados en

nosotros. Por eso es que nosotros, como sociedad, somos responsables de educar a nuestros hijos y ser buenos modelos para ellos. Repetimos patrones de comportamiento generación tras generación; es una reacción en cadena y nosotros podemos romperla si tomamos responsabilidad de nuestras vidas.

Cuando entendemos que lo que la gente hace o dice no tiene nada que ver con nosotros, no tomamos las acciones o palabras de forma personal. No les damos permiso de lastimarnos o de controlar nuestras vidas. Cuando nos damos cuenta de que la gente solo está hablando por sus propias creencias, experiencias y recuerdos, y repitiendo patrones de comportamiento, no tenemos la necesidad de reaccionar o actuar en contra de ellos. Cuando realmente entendemos eso, no acumulamos sentimientos negativos y podemos perdonarlos si necesitamos hacerlo.

Estamos muy acostumbrados a vivir tratando de complacer a los demás y preocuparnos por la opinión que tienen de nosotros y si no nos aceptan nos sentimos indignos y tristes.

Nuestro valor no depende de lo que los demás piensen o digan. Somos dignos y valiosos por naturaleza, pero necesitamos amarnos a nosotros mismos primero y experimentar ese amor cada día en nuestra vida. Toma tiempo reconocer que somos valiosos cuando hemos estado rodeados de gente negativa que dice solo cosas malas o equivocadas de nosotros, y especialmente cuando éramos niños, o si fuimos criados por gente frustrada e infeliz. Pero tú puedes cambiar tu vida tan pronto como tomes la decisión. Tú eres responsable de tu vida y eres el único que puede cambiarla.

Nunca es demasiado tarde para aprender y entender que lo que la gente dice sobre ti no tiene nada que ver contigo. Estoy segura de que si aplicas este principio a tu vida diaria, tu vida cambiará. Tendrás la oportunidad de practicar tu autenticidad, ser tú mismo y olvidarte de pasar la vida agradando a los demás. Aprenderás a no tomar las cosas personales, por lo que será más fácil entender a las personas y comunicarte con ellos. Crearás relaciones maravillosas y agradables y tendrás una vida hermosa. **Tienes solamente una vida y solo tú puedes hacerla valiosa.** ¡Empieza ahora, no mañana!

9.- Actuar en lugar de reaccionar

Tú estás creando tu vida las 24 horas del día, siete días a la semana. Cada vez que reaccionas, estas activando tus recuerdos del pasado. Cada vez que se te presenta una situación tú tienes la opción de reaccionar o de actuar. Desafortunadamente si no estás consciente y presente en tu vida, lo más posible es que reacciones automáticamente basado en tus programas grabados en tu subconsciente. Tus reacciones están basadas en tus creencias, recuerdos, conceptos y experiencias que has grabado en tu mente a través de los años. Estos programas se activan automáticamente por medio de factores externos en tu medio ambiente.

Tú puedes CREAR diferentes resultados cuando eliges ACTUAR en vez de REACCIONAR a los eventos en tu vida diaria. Actuar es tomar acción, es hacer algo para sacar lo mejor de la situación, es elegir una respuesta que te beneficie. Recuerda que todo tiene dos lados, uno positivo y uno negativo, ¿cuál quieres elegir y enfocarte?

Reaccionar es responder a algo en una forma particular y la mayoría de las veces con hostilidad u oposición, culpando situaciones u a otras personas. Reaccionar es actuar irracionalmente. Cuando reaccionas estás evadiendo tu responsabilidad y haciendo tu vida miserable por tomar la decisión "errónea" para ti y tus seres queridos. Usualmente las reacciones son emocionales.

Sí, es más fácil reaccionar y evadir nuestras responsabilidades, que actuar y manejar la situación a nuestro favor. Es más fácil echarle la culpa a los demás por las cosas que nos pasan en la vida. Cuando reaccionas le estás dando el control de tu vida a los demás. ¿Haz visto a los muñequitos que son movidos con unos hilitos? esos que se llama títeres. Haz de cuenta que tú te conviertes en uno de esos y que la demás gente tiene los hilitos para controlarte cuando tú reaccionas ante determinadas situaciones. ¿Y que crees? la gente que te conoce, sabe como mover esos hilitos y controlarte como ellos quieran y todo en base a tus reacciones.

Nuestras reacciones son determinadas por nuestras emociones. Las emociones son muy poderosas y nos hacen actuar irracionalmente, que es lo mismo que reaccionar. ¿Te has dado cuenta que cuando no te sientes bien y estás pasando por un momento difícil, cualquier cosa que haga o diga otra persona te molesta?, en cambio si te sientes bien y feliz, la misma persona puede hacer o decir lo mismo pero tú simple y sencillamente ni lo tomas en cuenta, o mejor aun, aprendes de la situación. Por lo que es más fácil reaccionar cuando no nos sentimos bien y es mucho más fácil actuar cuando nos sentimos bien y felices.

Todo es energía en el universo y está listo para que tú le pongas la información que quieras. ¿Qué tipo de energía le quieres poner, negativa (reaccionando) o positiva (actuando)?

10.- Abrir la cajita de mi REALIDAD y ser flexible.

Estamos acostumbrados a formar ideas y conceptos de todo y de todos. Ponemos nuestras ideas o conceptos dentro de una cajita y solamente vemos lo que hay dentro de esa cajita (programas grabados en el subconsciente). Existen millones de posibilidades en el universo, pero nosotros solamente vemos lo que hemos puesto en nuestra cajita. Olvidamos que como seres humanos tenemos el poder de crear lo que queramos. Podemos escoger lo que ponemos en nuestra cajita (mente), y lo que es mejor, sacar todo lo que no nos sirve y empezar a ser flexibles y ver lo que queremos en las personas y situaciones.

Cuando conocemos a alguien nos formamos un concepto de esa persona basado en como se ve, como habla y como se comporta. A veces ya tenemos una idea de la persona porque alguien más se ha encargado de darnos información, y eso no nos permite ver a la persona como es, porque nosotros ya habíamos hecho nuestros propios conceptos basados en lo que alguien más nos dijo. Recuerda, no creemos lo que vemos, vemos lo que creemos basado en los programas que tenemos en nuestro subconsciente (cajita). Si realmente queremos ver a la verdadera persona necesitamos abrir nuestra cajita, sacar lo que tenemos ahí y darnos permiso de ver a la persona como realmente es o como nosotros la queremos ver.

La mayoría de las personas solamente nos muestra lo que su medio ambiente les ha programado, lo que ellos tienen en sus cajitas, pero su potencial y su verdadero yo está más allá de eso. Es nuestra responsabilidad como seres humanos ayudar a las personas que nos rodean a salir de sus cajitas y ser auténticos. Todas las personas tienen talentos y habilidades aunque ellos no lo sepan. Es urgente salir de nuestras cajitas y crear la vida que deseamos y merecemos, solo así podremos ayudar a los que amamos a hacer lo mismo.

Lo mismo pasa con cada situación o problema que tienes en tu vida. Tú percibes la situación dependiendo de lo que tienes en tu cajita (experiencias). Tú tienes el poder de crear y cambiar cualquier situación si abres la cajita y cambias los programas grabados. Al cambiar tus creencias, conceptos e ideas, tu manera de ver las cosas cambia automáticamente. Los problemas son solamente oportunidades para practicar tus talentos y habilidades, especialmente esos talentos que no sabes que tienes.

Es tiempo de abrir esa cajita, tirar lo que no te sirve y ponerle cosas que sí te sirven; o si quieres deshazte de tu cajita y abre tu mente y tu corazón para ver la realidad que tú quieres ver. El universo es infinito y existen miles de posibilidades esperando por ti, solo es cuestión de alinear tus programas con tus deseos.

EJERCICIO DE LA CAJITA:

Abre y deja ir la realidad y pon en tu "cajita" lo que tú quieres creer, los conceptos e ideas que te ayudan la realidad que tú quieres.

Compra una cajita (bote o tarro), decórala y llámale como tú quieras. Coloca en esa cajita tus "conceptos y creencias" para las situaciones y personas como tú quieres que sean. Escribe Afirmaciones Positivas en papelitos o tarjetitas, recortadas y ponlas dentro de la cajita. Sacala diariamente o cuando te sientas deprimido. Repítela y vive tu afirmación las más veces posibles durante el día.

Ejemplo de Afirmaciones:

"Yo soy Abundancia y el dinero viene a mí fácilmente"

"Yo me divierto en mi trabajo y todos se portan amables conmigo"

"Yo me siento feliz porque mis hijos se portan bien y son responsables"

"Yo tengo una relación de amor, respeto y confianza con mi esposo"

"Yo soy feliz y contagio mi felicidad a mi familia"

"Gracias Dios por todas las oportunidades de hoy"

"Gracias Dios por que hoy cumpla mis metas y recibo grandes cosas"

MÓDULO 7

**7 TÉCNICAS
PARA SANARME
Y CREAR
UNA VIDA
MARAVILLOSA**

1. VIVE TUS AFIRMACIONES POSITIVAS

¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes empezar a cambiar para tener una vida mejor? Me refiero a cuando ya te diste cuenta de que no estás viviendo la vida que quieres y mereces. Es muy fácil ser absorbido por la rutina diaria y dejar que el piloto automático (mente subconsciente) te controle y nunca darte cuenta de que mereces una vida mejor.

Es maravilloso que en estos días podamos tener acceso fácilmente a información valiosa que nos ayude a crear la vida que merecemos; pero algunas veces no sabemos cómo empezar a poner en práctica esa información. La primera pregunta que escucho en mis talleres y seminarios es **¿cómo puedo empezar a cambiar mi vida?** Cuando me preguntan eso es porque ya se dieron cuenta que hay algo que quieren cambiar. Y ese es el primer paso, **estar consciente de que quieres cambiar tu vida.**

Realmente creo que todo cambio de vida empieza con tus palabras y es la forma más fácil de empezar a cambiar. Las palabras son la manifestación física de tus pensamientos y sentimientos. Las palabras desencadenan pensamientos y sentimientos que tienes guardados en tu mente subconsciente transformándolos en emociones que son las que te hacen actuar. Por otro lado, las palabras son solo tus pensamientos y sentimientos "hablándote". Puedes comprobar esto si analizas las palabras que usaste en los últimos tres minutos. ¿Qué te dijiste a ti mismo y a los demás? ¿Esas palabras "reflejan" tu realidad o lo que tienes en tu vida? Se honesto contigo mismo.

El proceso de manifestación empieza con tus palabras y tú puedes controlar tus palabras conscientemente. Eso significa que puedes empezar a cambiar tu vida fácilmente, cambiando tus palabras, ¿Cómo? Usando tus **Afirmaciones Positivas** todos los días. Estoy segura de que has escuchado sobre las afirmaciones positivas, pero quizás no te has dado cuenta como usarlas y del poder que tienen o a lo mejor crees que no sirven porque no las has usado correctamente.

Las afirmaciones positivas son declaraciones positivas que empiezan el proceso de manifestación o cambio, y es la forma más fácil de reprogramar nuestra mente subconsciente y cambiar nuestras creencias. Tú estás creando tu realidad, dependiendo de tus creencias (pensamientos) y hábitos (acciones). Un hábito es creado en base a una creencia, así que la forma más fácil de cambiar tu realidad es cambiando tus creencias a través de la repetición de afirmaciones positivas (palabras). Solo hay dos formas de acceder a la mente subconsciente conscientemente (teniendo tú el control), por **repetición** y con **emociones** poderosas.

A muchas personas no les funcionan las afirmaciones positivas por varias razones, la primera es que no saben como hacer una afirmación positiva y eso lo he visto y lo sigo viendo en mis talleres todos los días. Para hacer una afirmación que funcione, hay que saber que palabras usar y que sean palabras positivas cien por ciento. Otra razón por la que no les funcionan es por que las hacen en futuro en lugar de presente, usando principalmente el "yo voy a...". Y

una cosa mas y muy importante del por que no funcionan las afirmaciones positivas es porque solamente las repiten como maquina y de vez en cuando o cuando se acuerdan.

Para que las afirmaciones positivas funcionen, hay que saber como hacer una afirmación positiva poderosa. Aquí comparto 10 cosas importantes que hay que tomar en cuenta para que tus afirmaciones positivas funcionen:

1. Comienza tus afirmaciones con la palabra "Yo". Una afirmación es personal. Funcionan solo para ti no para alguien más, y usar el "YO" las hace más poderosas. En el idioma español es muy fácil omitir el 'YO' al principio de una oración, y la gramática lo permite. Las afirmaciones que comúnmente leemos o escuchamos en algún programa no nos sirve cien por ciento porque están hechas por otras personas, no por ti mismo, y para que funcionen necesitas hacer las tuyas propias. Si quieres hacer tus afirmaciones positivas poderosas es muy importante que empieces a usar el "YO" al iniciar tu afirmación.

"Yo soy feliz"

"Yo gano \$1000 para diciembre de 2013"

"Yo estoy en mi peso ideal"

2. Afirma en tiempo PRESENTE. Esto es muy importante. Todas las afirmaciones DEBEN ser en presente, como si ya tuvieras, fueras o sintieras lo que quieres. Recuerda que los seres humanos creamos de adentro hacia afuera y el hacer las afirmaciones en presente estás reconociendo que tú eres un creador. Es mejor no usar los verbos: querer ni desear, porque estas palabras están afirmando que aun no lo tienes.

"Yo me siento feliz manejando mi auto nuevo"

"Yo disfruto de unas felices vacaciones en Acapulco este verano"

"Yo tengo y vivo en la casa de mis sueños"

3. Hazlas POSITIVAS. Evita palabras negativas o que tengan un significado negativo para ti. Las palabras negativas son las que van en contra de tus deseos, como las palabras no, dolor, problema, crisis económica, enfermedad, resistir, desistir, y cualquier otra palabra que tenga un significado negativo para ti. Enfócate en lo que si quieres no en lo que no quieres. Evita mencionar el problema o punto que quieres mejorar o cambiar.

Afirmación errónea:

"Hoy no me duele la espalda"

"Yo resuelvo mis problemas económicos"

"No me rindo ante las dificultades"

Afirmación bien hecha:

"Yo estoy sano y mi cuerpo trabaja perfectamente"

"Yo me siento bien"

"Yo soy abundancia y tengo dinero para todo lo que quiero"

"Yo resuelvo mis retos con esfuerzo y confianza"

4. Hazlas CORTAS y SIMPLES. Usa la menor cantidad de palabras que puedas, de esa forma puedes memorizarlas fácilmente y repetirlas todo el día. Puedes crear tu propio "eslogan" y jugar con eso.

"¡Yo soy bonita, sexy e inteligente!"

"Yo soy feliz"

"Yo me amo y me acepto completamente"

5. Se específico. Describe el beneficio o resultado que quieres conseguir. Define tus propios conceptos: felicidad, éxito, salud, amor y más. Ponle colores, fechas, cantidades, medidas, formas, lugares y los detalles que quieras.

"Yo me siento muy feliz enseñando en mi santuario de San Miguel de Allende"

"Yo gano \$1000 extras para el mes de diciembre de 2013"

"Yo me divierto manejando mi nuevo Jeep Wrangler amarillo del 2014"

6. Hazlas PODEROSAS. Usa palabras que conecten con tus emociones, palabras que te hagan sentir vivo y feliz; ponles humor y diviértete con ellas. Haz que te lleguen al alma. Haz una canción con tus afirmaciones y cántala todo el día. Deja de cantar esas canciones deprimentes y desmoralizadoras y reemplázalas con canciones motivadoras y emocionantes (puedes usar la misma música ¿por qué no?). ¡También puedes bailar cantando tus afirmaciones!

"Yo soy feliz muy feliz..."

"Yo soy bonita, yo soy hermosa, yo soy maravillosa..."

7. Haz tus afirmaciones creíbles. Todo es posible pero es vital que tú te lo creas. Crea tus afirmaciones enfocándote en pequeños cambios, de esa forma los crearás posibles y puedes evaluar los resultados. Si tienes una meta grande por lograr, divídela en pequeños logros (metas).

Cambio grande/forma equivocada.

"Yo gano 10,000 dólares por mes" (Si ahora ganas \$1000 por mes).

Cambio pequeño/forma correcta.

"Yo gano \$2000 dólares en el mes de Noviembre de 2013".

8. Comparte tus afirmaciones con tu familia y amigos cercanos. Algunas personas recomiendan no compartir tus afirmaciones con otra gente, pero yo creo que eso te puede ayudar a estar más comprometido contigo mismo. Si los demás te apoyan y te dan su respaldo, será maravilloso para ti. Si no te apoyan y te fastidian, eso te hará más fuerte porque sabes que estás en el camino correcto para cambiar. Aquí es donde está el reto y la parte de aprendizaje.

9. Práctica, Práctica y Más Práctica. ¡VIVE tus afirmaciones! Repítelas durante todo el día todas las veces que puedas. Ayúdate con imágenes que apoyen tus afirmaciones. Juega con imágenes en tu mente y visualiza el resultado que quieres lograr. Recuerda que mientras más emocionales las hagas será más fácil guardarlas en tu mente subconsciente y reprogramar las viejas creencias con nuevas. Ésta es la forma correcta, **irepetición con emoción!**

Gran parte del porque no funcionan las Afirmaciones Positivas es porque solo es repetición de palabras "huecas", sin conexión emocional. Para que funcionen hay que hacerlas emocionales. Las emociones se originan en el subconsciente y si tu logras ponerle emoción a tus palabras (afirmaciones) estas se grabaran mucho mas fácil en el subconsciente. Tony Robbins llama a las afirmaciones positivas "Incantations", que quiere decir **in**= dentro, **cantare**= cantar, o mejor dicho, cantar desde adentro o cantar con el alma. Incantations son afirmaciones positivas cantadas con el alma, usando todo el cuerpo y los cinco sentidos. Hay que cantar, sentir y vivir tus afirmaciones todos los días y a todas horas si quieres que estas funcionen.

10. ESCRÍBELAS... No te saltes este paso. Es importante escribir tus afirmaciones porque cuando las escribes (manualmente) estás memorizándolas, y así será más fácil recordarlas. Escribe tus afirmaciones positivas en tu Libro de sueños y en tarjetas que puedas traer contigo en tu bolso, mochila o lo que siempre traigas contigo, léelas, cántalas y vívelas tantas veces como puedas. Estás llevando contigo tu "realidad" ideal, así que isolo es cuestión de tiempo para que se materialicen!

Las afirmaciones más poderosas son las que empiezan con "Yo soy.... Se dice que la palabra que pones enseguida del "soy" determina tu realidad. Ahí te puedes dar cuenta lo poderoso que son estas afirmaciones. Si la palabra que le sigue al "soy" es negativa o va en contra de tus deseos, esa es tu realidad. Para mi las afirmaciones mas poderosas son:

"Yo soy Amor"
"Yo soy Salud"
"Yo soy Abundancia"
"Yo soy Felicidad"
"Yo soy Éxito"

Recuerda que tú eres fuente de todo, por lo tanto eres fuente de amor, salud, abundancia, felicidad y éxito. Es muy importante que estés alerta de las palabras que pones después de la palabra "soy" porque en ese momento se convierte en tu realidad. Otras afirmaciones que son muy poderosas son las afirmaciones de gratitud, puesto que esas automáticamente te ponen en el estado de recibir y te permiten recibir lo que estás pidiendo.

"Gracias Dios por este día maravilloso"
"Gracias cuerpo por sentirte bien"
"Gracias Universo por darme todo lo que deseo"

No tienes más excusas para no empezar a cambiar tu vida. Empieza practicando tus PROPIAS afirmaciones positivas frente a tu espejo hoy mismo. Este es un estilo de vida y no solo un ejercicio para hacer de vez en cuando o cuando tengas algún problema o quieras cambiar algo. **Las afirmaciones positivas hay que integrarlas a la vida diaria si queremos crear la vida que deseamos y merecemos.** Tal vez te sentirás un poco raro al principio, pero todo es cuestión de práctica, ¡no te rindas! Tú has creado tu vida de la misma forma, pero con las afirmaciones equivocadas, así que es tiempo de cambiarlas y empezar a practicar las afirmaciones correctas, esas que se alinean con tus sueños, deseos y metas. ¡Empieza ahora a practicar tus afirmaciones positivas, no mañana!

2. EL PODER DE LA GRATITUD

¿Has descubierto el maravilloso mundo de vivir en gratitud?

¡Gracias Dios por este día maravilloso! Estas son las primeras palabras que vienen a mi mente cuando me despierto; incluso si abro mis ojos en medio de la noche, esas son las palabras que vienen a mi mente. He descubierto –si, descubierto- el maravilloso mundo de vivir en gratitud. He descubierto **la forma más fácil de disfrutar y crear una vida maravillosa**. Estoy segura de que has escuchado sobre la gratitud, pero ¿practicas la gratitud CONSCIENTEMENTE todos los días? ¿Vives en gratitud?

Gracias Dios, gracias Universo, gracias cuerpo, gracias a ti... son mis palabras favoritas desde hace casi seis años. Creo que cada cambio de vida empieza con mis palabras, y la palabra GRACIAS lo cambia todo. Cuando digo "Gracias" mi corazón se llena de alegría y mi cuerpo y mi mente responden con emoción. Puedo sentir energía poderosa alrededor de mi cuerpo. Esa energía transforma mis dudas, miedos, debilidades, tristezas, dolores y cualquier energía negativa en esperanza y mi fe regresa a mí.

¡La gratitud es tu fe en práctica! Cuando eres agradecido sabes que mereces lo mejor, que lo tienes y está listo para ser experimentado por ti. Ser agradecido por las cosas que tienes y, especialmente por las cosas que estás pidiendo y que llegarán a ti. La gratitud es la mejor forma de crear milagros. Ser agradecido es abrir tu corazón, mente y espíritu para recibir lo que estás pidiendo. La gratitud remueve cualquier barrera en ti y en los demás. La gratitud borra y sana todo dejando el espacio listo para empezar de nuevo. Cada vez que dices gracias desde el fondo de tu corazón estás enviando bendiciones y estás listo para crear milagros en tu vida.

La gratitud es la llave de la abundancia. La mejor forma de traer abundancia a tu vida es siendo agradecido por todo lo que tienes. Si haces una lista de todo lo que tienes en este momento estoy segura de que tu lista es interminable. Y si haces una lista de las cosas que no tienes esa lista es corta. Desafortunadamente hemos sido moldeados (por la sociedad) para ver lo que no tenemos en vez de enfocarnos en lo que si tenemos, en nuestra abundancia. ¡Tú y yo somos abundancia, solo necesitamos practicarla! Y **el primer paso para practicar nuestra abundancia es ser agradecidos por todo lo que tenemos.**

La gratitud es la bendición más poderosa que puedes dar y recibir. Tener un sentido de gratitud y apreciación por la vida es un regalo para ti mismo. La gratitud es una actitud, es una expresión de amor. La gratitud es la verdadera expresión de tu grandeza, porque ¡tú eres grande!

¿Cómo estás practicando hoy tu gratitud?

¡Es el tiempo perfecto para dar gracias! Si, el tiempo perfecto para dar gracias es todos los días. Todos los días se nos presentan un sin fin de oportunidades para dar gracias. Si eres de esas personas que piensa que tu vida es un desastre y que no tienes nada que agradecer, piénsalo dos veces y ve (conscientemente) a tu alrededor. Si miras con atención y ves las

cosas desde el punto de vista positivo te sorprenderás de todas las cosas (grandes y pequeñas) que tienes en tu vida por las que puedes dar gracias.

La gratitud es la mejor manera de llenar tu vida de felicidad. Cuando aprecias tu vida y todas las cosas pequeñas que pasan a tu alrededor envías energía positiva al universo y por lo tanto atraes cosas buenas a tu vida.

Empecé a decir: "gracias" **conscientemente** hace alrededor de seis años, y la gratitud se ha convertido en parte esencial de mi vida. Y repito, **conscientemente**, porque la mayoría de las personas dicen "gracias" por hábito, es decir automáticamente, ya que el decir gracias es una regla de cortesía en la sociedad en que vivimos. Eso no es practicar la gratitud, eso es ser amable o cortés. La gratitud consciente es decir gracias con tus cinco sentidos; es **ver** los colores de tu aura, **sentir** el cambio de tu energía, **oler** el aroma de lo que estás pidiendo, **tocar** la felicidad con tu corazón y **saborear** las mieles de tu abundancia. Ser agradecido conscientemente es vivir a plenitud diariamente y estar consciente que tú solamente mereces cosas buenas por lo tanto nada malo te puede pasar.

Yo uso la gratitud en todas las técnicas que practico y enseño. La gratitud es uno de mis tres pilares de transformación (unido al amor y la fe) y es abrir las puertas para recibir todo lo que mereces y deseas. La gratitud es crear el estado de permitir que la abundancia se expanda en tu vida. Ser agradecido te hace sentir bien, mejor cada día. Tener sentido de gratitud y aprecio por la vida es un regalo para nosotros mismos.

Alguna vez leí que una investigación experimental sugiere que existen razones para creer que las acciones de gratitud podrían estar asociadas con la felicidad y el bienestar de las personas. Y yo lo creo totalmente, ya que desde que yo uso la gratitud conscientemente en mi vida diaria he experimentado grandes cambios y mi vida cada día es más sencilla, posible y feliz.

Podemos ser agradecidos por todo lo que tenemos o lo que nos pasa. Si aprendemos a apreciar los pequeños detalles y pequeñas cosas cada día, nuestra forma de pensar cambiará y traerá cosas positivas a nuestra vida de forma automática.

He aquí algunas razones para decir Gracias:

Da Gracias a Dios (Universo)

Cada mañana que te despiertas.

Cada día que te sientes vivo.

Cada día que llegas a tu trabajo sano y salvo... y a tiempo!

Cada día que ves el sol.

Cada vez que ves la sonrisa de tus niños.

Cada vez que tienes comida en tu mesa.

Cada vez que conoces a una persona agradable.

Cada vez que logras algo, por pequeño que sea.

Cada vez que hagas algo que te guste.

Cada vez que te acuerdes de dar gracias.

Da Gracias a la Gente.

Cada vez que encuentres un amigo.

Cada vez que alguien te ayude.

Cada vez que recibas un regalo (incluyendo los regalos NO materiales)

Cada vez que alguien te sonría.

Cada vez que recibas un halago.

Cada vez que encuentres un cliente nuevo.

Cada vez que tus empleados hagan algo por ti o por tu compañía.

Cada vez que tu jefe te pida algo.

Cada vez que te sientas ofendido (la gratitud cambia tu enfoque).

Cada vez que esperes algo de alguien y no lo haga.

Da gracias por todo y a todos... y así sucesivamente.

Maneras de dar Gracias.

En persona. Se específico y explica por qué estas dando las gracias, por ejemplo:

"Gracias por ayudarme a sacar a pasear mi perro"

"Gracias por recordarme cuidar mi cuerpo"

"Gracias por hacerme ver que yo valgo mucho más que eso"

Con una nota de agradecimiento/certificado. Esta es una manera personal de expresar tu gratitud. Una nota de agradecimiento siempre hace sentir bien a las personas. También puedes agradecerte tu mismo y hacer una notita diaria para ti, la persona más importante de este mundo. ¡Se creativo!

Envía un e-mail. En la nueva era de las comunicaciones el correo electrónico es una de las mejores alternativas para dar las gracias y hacer sentir bien a las personas. Trata de ser creativo en el encabezado y breve en el mensaje. Usa palabras que conecten con tus emociones y las de la persona a la que va dirigida el e-mail. Claro que puedes incluir imágenes emotivas.

Manda un mensaje de texto. Otro medio de comunicación muy usado en la actualidad. Sé breve, conciso y emotivo.

Haz una llamada telefónica. Dí por qué estás dando las gracias, tal como lo harías en persona. Pregunta si la persona tiene tiempo de hablar y si no, se breve y amable.

Da un regalo pequeño. Un chocolate, un dulce, una flor, fruta o galletas – y añade una nota de agradecimiento con ese toque especial. Los detalles de agradecimiento son muy bien recibidos y tienen la cualidad de elevar las emociones.

Con un gran abrazo o un beso. Los abrazos son necesarios para una vida feliz. Abraza a tu familia, amigos y tus seres queridos. Y si es un desconocido, pide permiso antes de abrazarlo para no causar molestias o incomodidades.

He aquí otra idea de dar las gracias, un pequeño desafío. Inicia un **Diario de Agradecimientos** anotando de tres a cinco cosas por las que estas agradecido cada día. Te sorprenderás de lo feliz que eres sólo por expresar tu agradecimiento y aprecio cada día. ¡Siempre se puede encontrar algo para estar agradecido!

En lo personal yo practico tres actividades de gratitud consciente diariamente:

1. Gratitud al amanecer. Agradezco y bendigo el día maravilloso que inicia y diez cosas más que quiero que pasen durante el día (o cosas incluidas en mis metas) cada mañana.

- Gracias Dios por este día maravilloso
- Gracias Dios por el taller exitoso y que tengo el día de hoy
- Gracias cuerpo porque estás totalmente sano
- Gracias Dios por la oportunidad de transformar vidas
- Gracias Dios por el dinero que llega hoy a mi vida

2. Un minuto de Agradecimiento. Agradezco todo lo que puedo en un minuto a cualquier hora del día. Comúnmente lo hago bailando o cantando y lo mas rápido que puedo, para agradecer las más cosas posibles en el minuto. Esto es como un juego para mí y lo hago divertido.

3. Gratitud al anochece. Nunca me duermo sin agradecer el día maravilloso que acaba de pasar (sin importar las circunstancias del día). Y agradezco mínimo diez cosas que tengo o que están por venir (mis metas).

- Gracias Dios por este día maravilloso que viví hoy
- Gracias por la salud y la abundancia de mi hija y mi familia
- Gracias por el éxito de mi nuevo programa
- Gracias por abrir mi corazón y mente para recibir tus mensajes
- Gracias por esta camita donde duermo feliz
- Gracias por mi salud impecable

Dar gracias es tan sencillo que uno se puede pasar la vida dando gracias. La gratitud tiene el poder de cambiar la energía de cualquier situación fácilmente. Cuando estás pasando por alguna situación difícil o "problema" la manera más sencilla de cambiar la energía es agradeciendo cinco o más cosas por esa situación. Es pensar y decir lo que puedes aprender de esa situación. Por ejemplo, si no tienes dinero para pagar la renta, podrías decir algo así:

"Gracias Dios por que aun tengo donde vivir"

"Gracias Dios por decirme que yo puedo dar mucho más"

"Gracias Dios por mi abundancia"

"Gracias Dios por abrir mi mente y mi corazón para aprender de esta experiencia"

"Gracias Dios por enviarme retos y darme la capacidad para salir triunfante"

Cuando empiezas a agradecer por una situación difícil, automáticamente le cambias el enfoque al esforzarte por ver lo bueno dentro de lo "malo". Y ¿que crees? Encuentras la manera de resolver el problema porque la energía que estas enviando al universo es positiva

en lugar de negativa (si te enfocas en el problema y en quejarte o lamentarte). Aparte estas creando un estado de abundancia y por lo tanto permitiendo que tu realidad cambie. La gratitud es el estado perfecto para atraer la abundancia, o mejor dicho la gratitud consciente es la práctica de la abundancia.

iEmpieza a ser agradecido HOY! Empieza tu día agradeciendo el día maravilloso que estás empezando: "Gracias Dios por este día tan hermoso" -aunque el día apenas esté comenzando. Tan pronto como crees el hábito de ser agradecido por las pequeñas cosas que tienes en tu vida y por las cosas que están por llegar (tus metas), te darás cuenta de que es muy fácil ser feliz y tener una vida hermosa, y por supuesto la abundancia llegará a tu vida.

"Gracias por ser la parte más importante de mis proyectos y en especial de este programa. Gracias por practicar tu gratitud. Gracias por estar vivo y ser feliz. Gracias por tu felicidad. Tu felicidad está contribuyendo a mejorar el mundo. Gracias por mejorar el mundo."

Te invito a practicar tu gratitud cada día y descubrir por ti mismo la belleza y la grandeza de tu vida. Vivir en gratitud es la forma más fácil para crear la vida que te mereces y que quieres. **iVivir en gratitud es el estilo de vida que tú mereces!**

Si quieres saber más sobre como practicar tu gratitud te recomiendo el libro de "La Magia" de Rhonda Byrne. Este libro es muy fácil de leer y de entender, y es una guía práctica de la gratitud.

3. VISUALIZACIÓN CREATIVA Y PIZARRÓN DE VISIONES

“La Imaginación lo es todo. Es la visión anticipada de las atracciones por venir en nuestra vida.” - Albert Einstein

El término “visualización creativa” se define como **una técnica mental donde usas tu imaginación para crear lo que quieres en la vida.** Con la visualización creativa puedes atraer cosas sorprendentes con tan sólo crear imágenes, pensamientos, sentimientos y emociones dentro de ti. Y la mejor manera de crear imágenes en tu mente es por medio de las palabras. Las palabras crean imágenes en tu mente, ya que las palabras desencadenan o activan los conceptos o ideas que ya tienes grabados (programas) en la mente subconsciente.

Usamos la visualización todos los días de nuestra vida. Cuando imaginamos nuestras próximas vacaciones, o pensamos en el novio(a) que queremos, nuestro auto nuevo, casa nueva, empleo nuevo... visualizamos todo tipo de eventos o cosas. Cuando pensamos en cosas negativas también estamos visualizando. Esas son las cosas que no queremos atraer a nuestras vidas y que al visualizarlas y ponerlas en nuestra mente se convierten en realidad.

La visualización creativa es una herramienta muy poderosa, necesitamos saber cómo usarla correcta y positivamente. Visualiza sólo los eventos, situaciones u objetos que quieras manifestar en tu vida. El pequeño truco está en que necesitas visualizarlas como si ya las hubieses alcanzado, como si lo estuvieras viviendo ahora mismo. Vivir (visualizar) significa experimentar cada momento y estar presente en cada detalle. Ponerle emociones a tus imágenes y experimentarlas a través de tus cinco sentidos.

Puedes visualizar en cualquier lugar. Algunas personas dicen que la mejor forma para visualizar es en un lugar tranquilo, con tu cuerpo relajado y los ojos cerrados, y que, la mejor hora es durante la noche antes de dormir y en la mañana antes de levantarte porque es cuando la mente –subconsciente- y el cuerpo están relajados y más receptivos. En lo personal yo visualizo y vivo mis deseos y metas a todas horas del día. Y como lo mencioné en la Meditación Intencional, yo medito y visualizo cuando hago ejercicio, cuando corro, bailo o muevo mi cuerpo.

Estos son los pasos que yo considero son importantes tomar en cuenta para una visualización exitosa:

-Piensa EXACTAMENTE qué es lo que quieres traer a tu vida. La visualización creativa como herramienta para manifestar lo que quieres se practica con un deseo o meta clara y específica. Si no sabes exactamente lo que quieres la visualización es por default y entonces estarás creando lo que sea y no lo que quieres. Es vital saber lo que quieres antes de visualizar, y la mejor manera de hacerlo es escribiendo tus metas.

Ejemplo:

"Yo disfruto de dos semanas de vacaciones con mi hija Daniela en la Isla Atlantis Paradise en las Bahamas para el verano del 2014".

-Crea una idea clara de lo que quieres. Ya que tienes tu meta clara te puedes ayudar con fotos e imágenes. Ahora con la ayuda del Internet puedes buscar imágenes de lo que gustes y conocer más acerca de lo que quieres. Entre mas información tengas de lo que quieres mucho más fácil es visualizarlo y enamorarte de eso. Las imágenes refuerzan tu visualización. En el ejemplo anterior yo puedo buscar imágenes de la Isla Atlantis Paradise en las Bahamas y seleccionar las atracciones a las que queremos ir o bien las actividades que queremos practicar en ese lugar. Entre más conozcas acerca de tu deseo mucho más real y poderosa será tu visualización.

-Enfoca tu mente en lo que quieres y se positivo. Es posible que al querer visualizar tu "vocecita" interior o Factor Crítico te manden mensajes negativos o que vayan en contra de lo que quieres. Mientras tú sigas enfocado en lo que quieres y hagas emocionales tu visualización la vocecita te dejará de molestar. Tu enfoque siempre va a determinar lo que visualizas.

-Agrega sentimientos y emociones. Las emociones se originan en la mente subconsciente por lo que el ponerle emociones a tus visualizaciones lo hace mucho más poderosas. Vive tus deseos y metas en tu mente. Si logras darle forma y vivir lo que quieres en tu mente entonces podrás manifestarlo en tu realidad. ¿Cómo te sientes teniendo "eso" en tu vida? ¿Quién está contigo disfrutándolo? ¿Cómo lo puedes hacer más real?

-Empieza a vivirlo en este momento. ¡Vívelo ahora! Los seres humanos creamos de adentro hacia fuera, y la manera en que lo hacemos es sintiendo y experimentando (estados de ánimo) las cosas aun antes de manifestarlas físicamente. Cuando estás visualizando es el momento perfecto para vivir y experimentar eso que quieres.

-Repite tus visualizaciones diariamente. La mejor manera de programar la mente es repetición con emoción. De nada sirve que visualices algo que quieres de vez en cuando, si haces eso es posible que eso tarde mucho tiempo en manifestarse o que nunca llegue. Te puede ayudar el crear una rutina o el hábito de visualizar. Este es un hábito de vida que te ayuda a fortalecer tu poder de crear lo que quieres en tu vida.

Siguiendo estos cinco pasos te puedo asegurar que tus visualizaciones serán mucho más poderosas y te sorprenderás cada día del poder de creación que tienes por naturaleza.

Algunas técnicas de visualización creativa son:

Afirmaciones Positivas. Todo cambio de vida empieza por tus palabras y las afirmaciones positivas son la mejor herramienta para empezar a transformar tu vida. Repitiendo tus afirmaciones positivas puedes crear imágenes en tu mente que te ayudan a visualizar la vida que quieres. Incorpora las afirmaciones positivas a tu vida diaria y vívelas con tus cinco sentidos.

Tablero visual o pizarrón de visiones (Vision Board). Esta técnica es muy común en la actualidad, y se refiere a pegar imágenes en un tablero o superficie plana de las cosas que quieres tener, ser o hacer en tu vida. El propósito es ayudarte a recordar las cosas que

quieres para visualizarlas. Ésta es una forma divertida para visualizar y una de mis favoritas. Mantén tu tablero visual en un lugar donde puedas verlo durante todo o varias veces al día.

Para crear tableros visuales hay que saber seleccionar las imágenes y las palabras que vas a usar. En mi experiencia he encontrado que muchas personas no se percatan de las imágenes o palabras que ponen en sus tableros visuales y es muy común encontrar imágenes negativas o que van en contra de sus deseos o metas. Hay muchas frases famosas que parecen "motivadoras" a simple vista, pero que en su contexto hay palabras negativas, por ejemplo:

"Persiste, Insiste y Resiste" (Resistir significa oponerse con fuerza a hacer o tener algo).

"Sudor + Sacrificio = Éxito" (Esto lo dicen algunos motivadores y desafortunadamente es la fórmula de éxito para muchas personas, esta en ti creerla. En lo personal creo que es una fórmula muy negativa, si tengo que sufrir o sacrificar algo eso no es éxito para mí. Esforzarte no tiene nada que ver con sacrificarte).

"Estoy luchando por mis sueños" (decir esto es lo mismo que decir que tus sueños están en tu contra).

Y así, hay un sin número de frases que parecen positivas pero en realidad van en contra de lo que tú quieres y deseas y si las usas en tu pizarrón de visiones las estás programando en tu mente inconscientemente. También he visto muchas fotografías donde la expresión de la cara es de tristeza, dolor o frustración y la tienen para visualizar un sueño o meta de felicidad, esto va en contra de lo que quieres. O a veces incluyen cosas en las imágenes que no quieren. La mente subconsciente es muy poderosa, ve a 360 grados y tiene la capacidad de ver todo a tu alrededor. Es por eso que hay que ser cuidadoso cuando seleccionas las palabras e imágenes que pones en tu pizarrón de visiones. Imagínate lo que le estás programando a tu mente poniendo imágenes o palabras que van en contra de lo que quieres.

También puedes hacer tu pizarrón de visiones en un cuaderno o en tu cuaderno de sueños. Otra manera de hacer un pizarrón de visiones en la época actual es poniendo imágenes y palabras en la pantalla de tu computador (screensaver), iPad o en la pantalla de tu teléfono celular. El propósito de los pizarrones de visiones es que lo veas -consciente o inconscientemente- muchas veces al día y así programar tu mente subconsciente (repetición con emoción).

Tu entrevista exitosa. En esta técnica, tú tomas el rol de un famoso o de una persona exitosa. Imagina que estás siendo entrevistado por un conductor famoso, como Oprah. Imagina las preguntas que ella te está haciendo: ¿Qué es lo que te hace único y feliz? ¿Cómo empezaste? ¿Cuál es la llave de tu éxito? ¿Quién te inspira? ¿Cuáles son tus próximas metas? Contesta a todas las preguntas que crees que una persona de los medios de comunicación te podría preguntar. El usar esta técnica te permite ver tus metas como ya realizadas y te ayuda a desarrollar nuevas ideas.

Una Película para visualizar (Mind Movie). Una técnica de visualización muy buena es crear un guión y un video de tu vida ideal o exitosa. Esto es una película sobre tus sueños y

metas, sobre la vida que quieres vivir. Es muy divertido hacer y editar todas las imágenes, el sonido y, algunas veces, el texto. Puedes incluir a tu familia, tu nueva casa, tus próximas vacaciones, tu negocio exitoso y todo lo que quieras. Usa todas las buenas imágenes y deseos para motivarte tú mismo. Aprovecha la tecnología y las aplicaciones gratuitas que tienes en tu computadora, ipad o teléfono celular para crear un buen video que puedas compartir con toda tu familia y amigos. Hazlo divertido para aumentar su poder de programación y manifestación.

Una plática motivante. Ésta es una conversación normal. Yo practico esta técnica con mi hija casi todos los días. Platicamos sobre las cosas que queremos tener. Ella dice una afirmación positiva para describir situaciones y cosas y luego yo digo algo más.

Por ejemplo:

- Vivimos en una casa hermosa en Sierra Madre. - Yo
- Yo me divierto nadando en la alberca y siento el agua fresca en todo mi cuerpo. - Daniela
- El perro corre alrededor de la alberca y yo me siento muy feliz. - Yo
- Puedo oler el pollo asado en la hermosa cabaña junto al jardín, ummmm. - Daniela

Y así sucesivamente hasta terminar con una afirmación de agradecimiento:

- Gracias Dios por esta hermosa casa donde vivimos.

La conversación se puede alargar lo que tú quieras. Otra manera en que visualizamos con mi hija es que mientras vamos en el auto, caminando o haciendo ejercicio, mi hija tiene cinco minutos para hablarme de sus sueños y metas en presente, como si ya las estuviera viviendo. Ella hace una historia con mucha facilidad, como lo hacen casi todos los niños. Yo la escucho y hago preguntas acerca de lo que ella me esta contando. Después es mi turno, yo hablo por cinco minutos acerca de mis metas y sueños en presente, como si ya estuviera pasando. Esta es una manera divertida de enfocarme y de enfocar a mi hija en que todo es posible y por supuesto de manifestar lo que queremos mas rápido. Recuerda que el divertirse con lo que haces quita la resistencia automáticamente y envía mas emociones y energía positiva al universo. Tu orden se hace más clara y fuerte por lo que seguro se manifestará mucho más rápido.

Estoy segura de que tú puedes crear tu propia técnica o hacer una combinación de las técnicas mostradas aquí para visualizar y atraer lo que quieres y deseas a tu vida. Cualquier cosas que funcione para ti es buena. No hay reglas. Tú eres el único que conoce lo que funciona para ti. **No olvides tener un deseo verdadero, creer y ser feliz con los resultados, pero sobre todo divertirse y hacerlo emocional.**

4. SESIÓN DE AMOR - Cuerpo, mente y alma en conexión.

El Amor siempre es la respuesta para la sanación de cualquier tipo. - Louise Hay

¿Qué es la vida si estás enfermo y no te sientes bien? Estoy segura que no puedes ser feliz si tu cuerpo no funciona bien. Nuestro cuerpo es la manifestación física en este mundo y necesitamos cuidarlo si queremos tener una vida maravillosa. Es nuestra responsabilidad como seres humanos tener un balance entre mente, cuerpo y espíritu (alma-corazón) si queremos crear una vida de felicidad.

Mente, cuerpo y espíritu (alma-corazón) trabajan juntos. El cuerpo es responsable de conectar la mente y el corazón (alma) y si el cuerpo no funciona bien la comunicación entre la mente y el corazón se interfiere. **El cuerpo actúa dependiendo de las creencias (pensamientos y conceptos) que tengas programadas en tu mente, pero tú puedes cambiar esas creencias a través de tus emociones.** Entonces, podemos decir que mente, cuerpo y espíritu son uno solo, pero yo creo que todo empieza con el corazón (espíritu o alma). Todo empieza con el amor, el amor incondicional, la emoción más poderosa en el mundo.

He aprendido a sanar mi cuerpo a través del amor incondicional. Hace alrededor de cuatro años erradiqué 10 años de colesterol alto enviando amor y apreciación a mi cuerpo. Aprendí a hablar con mi cuerpo, de la misma forma que hablo con mi hija (lo que más quiero). Realmente creo que las enfermedades son la acumulación de emociones negativas (estrés, frustración, odio, tristeza, enojo, ansiedad, depresión, miedo) unido al maltrato o abuso del cuerpo. El maltrato del cuerpo es no comer bien, no tomar suficiente agua, no ejercitarte, consumir drogas o medicamentos, no dormir bien y cualquier otra cosa que pueda dañar tu cuerpo.

Yo empecé hablando con mi cuerpo mientras corría por las mañanas. Dejé de escuchar canciones "populares" (mientras me ejercitaba) y empecé a tener una conversación real con mi cuerpo usando mis propias afirmaciones positivas. Afirmaciones como éstas: *"Yo te amo cuerpo, gracias cuerpo por ser tan hermoso y sano. Yo te envío toneladas de amor. Yo envío amor incondicional a cada célula, nervio y músculo de mi cuerpo. Todo funciona perfectamente en ti, mi cuerpo. Sé que estás orgulloso de mí así como yo estoy orgullosa de ti. Estamos juntos en este cuerpo y somos muy sanos. Perdóname por no cuidarte y atenderte bien. Perdóname por enfermarte. Gracias por ser tan bueno conmigo. Gracias por funcionar perfectamente. Te amo mucho cuerpo hermoso..."* Aprendí a tener una conversación real con mi cuerpo e incluí algunas preguntas en mi charla, preguntas como éstas: *¿cómo puedo ayudarte a estar sano cuerpo mío? Dime ¿qué necesito hacer para ayudarte a sanar? Quizás estás un poco molesto conmigo porque no te he cuidado bien y lo siento mucho, ¿me puedes ayudar a cuidarte? Realmente te amo y quiero sentirme bien y confiar en ti, ¿tú confías en mí?..."*

Por supuesto que la primera vez me sentí como una tonta hablando con mi cuerpo, pero con la práctica me fui enamorando de mi cuerpo y mejorando mis conversaciones y mi

comunicación con mi cuerpo cada día. ¡Todo es práctica y más práctica! Después de tres meses de hacer eso, vi los resultados REALES; yo estaba sana, no más colesterol "malo" en mi cuerpo. Sané mi cuerpo usando mi Sesión de Amor; así llamo yo a **mi conversación con mi cuerpo, Sesión de Amor**.

Yo uso mi Sesión de Amor a cualquier hora todo el tiempo, no solo cuando estoy corriendo o cuando me siento enferma. Mi sesión de amor es parte de mi vida diaria. Mi sesión de amor puede ser una conversación real con mi cuerpo, como la describo anteriormente, con afirmaciones y preguntas positivas, o una meditación usando el Amor, el Perdón y la Gratitude. Ésta es una meditación basada en la técnica de Ho'oponopono.

Meditación Sesión de Amor (meditación Ho'oponopono)

Mi Sesión de Amor empieza sentándome en una posición relajada. Inhalo y exhalo profundamente tres veces. Cierro los ojos y empiezo a hablar con mi cuerpo.

Amor Incondicional: Empieza diciendo a tu cuerpo porque lo amas. *"Te amo cuerpo por la simple razón de que eres mi cuerpo. Te amo cuerpo porque eres muy hermoso. Te amo porque eres mi templo y eres parte de mí ser. Te amo cuerpo porque eres muy sano. Te amo cuerpo porque trabajas perfectamente. Te amo cuerpo porque cada célula de ti está llena de amor incondicional. Te amo cuerpo porque eres increíble. Te amo cuerpo porque..."* Tú puedes decir cualquier cosa que quieras para expresar tu amor a tu cuerpo, sí, solo cosas positivas! También me gusta darle y enviarle besitos a mi cuerpo.

Perdón: Después de enviar amor pídele perdón a tu cuerpo. *"Por favor cuerpo, perdóname por no cuidarte, perdóname por creer que estás enfermo, perdóname por creer lo que me dice el doctor y te enfermo mas, perdóname por tratarte mal, perdóname por abusar de ti, perdóname por no comer bien, perdóname por no escucharte cuando tratas de hablarme, perdóname por no hacer ejercicio, perdóname por no saber qué necesitas, perdóname por..."* No seas tímido, pide perdón a tu cuerpo, "él" te está escuchando y es muy bueno y comprensivo contigo. Tu cuerpo es sano por naturaleza y tu (nosotros) eres el responsable de enfermarlo.

Y la última parte:

Gratitud: Da gracias a tu cuerpo, gracias por estar sano y trabajar perfectamente (aunque por el momento este enfermo). *"Gracias cuerpo por estar completamente sano, gracias cuerpo por escucharme, gracias por trabajar perfectamente, gracias por ser mi amigo, gracias por verte tan bonito, gracias cuerpo por dejarme saber cómo te sientes, gracias por ser maravilloso, gracias por estar lleno de amor y salud, gracias cuerpo por estar vivo y lleno de energía, gracias cuerpo por..."* Este es el tiempo para apreciar tu cuerpo y abrir las puertas a tu salud y que se expanda.

Yo siempre cierro mi Meditación de Sesión de Amor con afirmaciones de gratitud: *"Gracias Dios por éste cuerpo hermoso y sano que tengo. Gracias Dios por estar sana..."* Inhalo y exhalo profundamente tres veces y abro mis ojos. Si tienes un dolor físico en una parte de tu

cuerpo o sabes que algo está mal con tu cuerpo, enfoca tu Meditación de Sesión de Amor en sanar esa parte de tu cuerpo. Por ejemplo, si tienes migraña, enfoca tu Sesión de Amor en tu cabeza: *"Te amo cabeza porque eres parte de mi cuerpo y eres maravillosa. Te amo cabeza por que me ayudas a pensar. Por favor cabeza perdóname por no tratarte bien y por creer que tienes migraña. Perdóname por enfermarte y tratarte mal. Gracias cabeza por estar sana y funcionar perfectamente. Gracias cabeza porque estas llena de salud."*

En los últimos dos años he creado el hábito de hacer mi Sesión de Amor todos los días antes de levantarme de la cama. En cuanto me despierto o abro los ojos (aun en el estado de Alfa) empiezo a hablarle a mi cuerpo. Empiezo por los pies y voy mencionando todas las partes de mi cuerpo que recuerdo hasta el pelo. Primero con el amor, después el perdón y por último la gratitud. Por lo regular la mayoría de las personas se despierta y suele durar de cinco a 10 minutos en la cama antes de levantarse, esa es la hora perfecta para hacer tu Sesión de Amor y crear un hábito, es decir incluir tu Sesión de Amor en tu estilo de vida.

Esta meditación te lleva solo de cinco a diez minutos y te puede ayudar a sanar tu vida completamente. El punto principal aquí es aprender a comunicarte con tu cuerpo y tu ser interno. La razón de que estés enfermo o te sientas mal es porque estás desconectado de tu ser, de tu mente de tu cuerpo y de tu alma, y la Sesión de Amor te ayuda a reconectarte contigo mismo. Tu cuerpo está diseñado para sanarse por sí mismo, solo necesitas "conectar" las partes, cuerpo-mente-alma y puedes hacerlo a través de una Sesión de Amor (amor, perdón y gratitud).

No pases otro día más sintiéndote mal, tú puedes sanar tu cuerpo y tu vida ahora, y lo mejor, totalmente gratis. Empieza practicando tu Sesión de Amor todos los días. Este es un estilo de vida, no algo para hacer hoy y después olvidarlo. La Sesión de Amor no se practica solamente cuando te sientes enfermo, se practica todos los días. Pero si estás enfermo, no hay excusas para no empezar a hacerla. No tiene efectos secundarios, al contrario, todos los efectos son maravillosos. ¡La vida diaria está hecha de rutinas (repeticiones), empieza creando hábitos (rutinas) que te ayuden a tener la vida que mereces y quieres!

5. TAPPING MERIDIANO

Tapping Meridiano, o Meridian Tapping en inglés, es una de las técnicas que practico diariamente para reprogramar nuevas creencias, curar cualquier dolor o enfermedad, cambiar mis emociones y estados de ánimos, y especialmente para abrazar mis miedos y transformarlos en una emoción de alta energía.

Escuche sobre el tapping hace algunos años. Leí artículos y vi algunos videos sobre cómo hacer tapping. Usaba el tapping algunas veces, pero no fue hasta que me inscribí a la Cumbre Mundial de Tapping 2011 y tomé varios cursos que adapté esta técnica en mi vida diaria. He seguido a expertos que usan el Tapping Meridiano para sanar enfermedades como el cáncer y la diabetes, algunos que lo usan para bajar de peso, otros para la mercadotecnia y las ventas, otros más para enfermedades mentales, y cada día me sorprende más de como el Tapping Meridiano puede transformar tu vida cuando lo conviertes en un hábito.

Tapping es una Técnica de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés), una herramienta usada para limpiar los conflictos emocionales de nuestro cuerpo. La técnica combina la psicología moderna y los principios de acupuntura china. Hay varias formas de hacer tapping, pero todas ellas implican dos cosas:

1. Enfocarte en el problema, y 2. Golpear en los puntos de acupuntura o Meridianos del cuerpo.

Tapping Meridiano es la técnica más común, donde golpeamos en los puntos meridianos. Todos los seres humanos tenemos un sistema de energía en nuestro cuerpo, compuesto de círculos de energía llamados meridianos. Casi todos nuestros problemas son causados por algunos disturbios en el sistema de energía y el tapping ayuda a limpiar esos disturbios.

Todo en nuestras vidas tiene una base emocional. La mayoría de nuestros problemas físicos –dolores y enfermedades- tienen un fondo emocional y si tratamos el problema desde la raíz, obtendremos mejores resultados. Con el tapping nos concentramos en la raíz donde la energía y las emociones están estancadas. El Tapping Meridiano puede ser usado para casi todo: estrés emocional o cualquier emoción que tengas, ansiedad, miedo, culpa, fobias, adicciones, dejar de fumar, bajar de peso, dolores físicos y enfermedades –siempre y cuando las tratemos desde el punto de vista emocional.

El Tapping Meridiano tiene algunos componentes claves y son:

Encuentra y elige el punto a trabajar o el problema. El PUNTO de enfoque es una emoción, miedos, un evento, una creencia limitante o un síntoma. Tu punto es el problema a resolver y en el que te quieres enfocar. Sé claro y específico. Cuando hablo del problema no te estás enfocando en la negatividad, simplemente estás trayendo el “problema” a la superficie para poder **editar**lo y limpiarlo.

Mide su intensidad. Valora el nivel de intensidad del uno al 10. Sé claro sobre lo que estás midiendo: la emoción, el miedo, la creencia limitante, el dolor. ¿Qué tan fuerte sientes el

dolor o la emoción? ¿Qué tan frustrado te sientes? Mídelo antes de empezar a golpear y al terminar, y ve la mejoría. ¿Cómo te sientes después de una ronda de tapping?

Establece tu declaración (set-up statement). Tu declaración describe el problema que quieres solucionar. Esta declaración es la que se usa comúnmente: **“A pesar de que yo tengo 'este problema', yo me amo y me acepto completamente”**. Necesitas ser muy específico sobre tu dolor, emoción o situación en la declaración. La parte donde dice "este problema" es la parte que se cambia y donde se pone el problema en el que estás trabajando.

Por ejemplo: **“A pesar de que me da ansiedad y miedo cuando hablo en público, yo me amo y me acepto completamente”**.

“A pesar de que me duele mucho la cabeza, yo me amo y me acepto completamente”.

Empieza a golpear. Respira profundamente de dos a tres veces antes de empezar. Repite tu declaración tres veces en voz alta mientras golpeas con la punta de tus dedos en el borde exterior de tu mano, en el lado opuesto del pulgar, donde llaman el **punto del golpe de karate**. (Para referencia de los puntos a golpear, ver el diagrama incluido en el manual del programa)

Golpea en los puntos meridianos. Después de repetir tu declaración tres veces, empieza a golpear (golpecitos) con las yemas de tus dedos de cinco a siete veces en los ocho puntos meridianos en la siguiente secuencia: **En medio de las dos cejas, al lado del ojo, debajo del ojo, debajo de la nariz, en el mentón, en la clavícula, debajo del brazo, y encima de la cabeza**. Menciona el problema y los síntomas lo mejor que puedas mientras estas golpeando cada uno de estos puntos meridianos, estas son llamadas **frases remanentes**, por ejemplo: “Este ataque de ansiedad”, “Todo este miedo de hablar en público”, “Me da miedo hablar en público”, “Me siento paralizado cuando hablo en público...”.

Tan pronto termines de golpear en los ocho puntos meridianos, toma otro respiro profundo y enfócate en tu problema otra vez: ¿Qué tan intenso es el problema ahora? Evalúalo del uno al 10 otra vez. Si es mayor de 2, haz otra ronda de tapping. Repite sesiones de tapping hasta que el problema desaparezca o te sientas mucho mejor.

El tapping meridiano es una técnica que varía dependiendo de la persona que lo practica o lo enseña. Si buscas información acerca del tapping te darás cuenta que cada persona lo practica diferente; algunas personas no incluyen la declaración ni el punto de karate, otras solamente hacen una ronda o dos. Esto no quiere decir que este bien o mal, es simplemente que cada quien practica en lo que cree y lo que le sirve. Es por eso que practicar tapping es muy sencillo y puedes hacerlo con tu propio estilo, siempre y cuando tú creas en lo que estás haciendo y sea para mejorar tu vida.

Personalmente, me gusta hacer **cuatro rondas en una sesión de Tapping Meridiano** (antes hacia solamente tres, pero con la practica aumenté la ronda de gratitud y estoy segura que me funciona mucho mejor).

1. RONDA DEL PROBLEMA. Trabajo en la creencia limitante, la emoción, síntoma o evento negativo. Esta ronda es donde aprovecho para quejarme y lamentarme de todo lo que "ese" problema significa para mí. Pueden ser emociones, dolores, síntomas, o cualquier cosa negativa que vaya en contra de lo que quiero. Hago el mismo proceso que describí hace algunos momentos iniciando con mi declaración tres veces en el punto de karate. Lo hago hasta que mis quejas se acaban.

2. RONDA DE OPORTUNIDAD. Estoy abierta a aceptar nuevas posibilidades. En esta ronda cambio mi declaración para aceptar nuevas posibilidades. "A pesar de que experimento ansiedad y temor cuando hablo en público, yo me permito aceptar quien soy y cómo me siento, y me amo y me acepto completamente" o "A pesar de no me gusta hablar en publico, yo elijo sentirme bien y me amo y me acepto completamente". En esta ronda me gusta usar las palabras, yo elijo, yo escojo, yo me permito, yo me doy la oportunidad, yo puedo, y que tal si..., para darle permiso a lo malo de que se vaya y entre lo positivo en mi vida. Como principiante del Tapping Meridiano yo recomiendo que solamente hagas la declaración (A pesar de que yo.....) en la ronda negativa, y ya en las demás rondas no la uses, es mas fácil hacerlo continuo.

Las frases remanentes en esta ronde serian algo así: "Yo me permito dejar ir mis miedos y darle permiso a mi confianza de que se expanda en mi vida" "Yo elijo sentirme bien hablando en publico" "¿Y qué tal si hago un buen trabajo?", "Yo me doy la oportunidad de hablar en público", "Yo puedo hablar bien en público"...

3. RONDA POSITIVA. En la ronda positiva uso mis afirmaciones positivas y me enfoco en la solución o en lo que quiero que pase. No uso una declaración, solo uso frases remanentes (afirmaciones positivas) en los ocho puntos meridianos, es decir empiezo en medio de las cejas o donde me quedé en la ronda de oportunidad: "yo me siento listo para hablar en público", "Yo se que puedo hacer un buen trabajo. Yo estoy dispuesto a hablar en público y a hacerlo bien. A la gente le gusta cuando hablo en público. ¿Por qué me siento tan bien cuando hablo en público? Yo disfruto hablar en publico..."

Y por ultimo la

4. RONDA DE GRATITUD. Agradezco y abro las puertas para recibir. En esta ronda agradezco a Dios y al Universo por los resultados que quiero. Es decir, ya doy por hecho que tengo lo que estoy pidiendo. Continuo con frases remanentes de gratitud del punto meridiano donde me quedé en la ronda positiva: "Gracias Dios por que yo hablo muy bien en publico. Gracias Dios por darme seguridad y facilidad de palabra. Gracias Dios por que yo disfruto hablar en público. Gracias, Gracias, Gracias." En esta ronda solamente hago cinco o seis frases y puntos meridianos.

Recuerda que sólo tú sabes lo que funciona mejor para ti. Puedes jugar con las palabras y ver cómo te sientes. Puedes agregar humor a las frases y divertirte. Si no estás alcanzando los resultados que quieres, cambia las palabras un poco o busca otro nombre para la emoción, creencia limitante o situación que realmente describa tu dolor o inconformidad. Algunas personas golpean con las puntas de sus dedos de una mano a la otra usando las dos manos cuando están en lugares públicos, por lo que la gente a su alrededor no piensa que están locos. A mi me gusta repetir las palabras (declaraciones y frases remanentes) en mi mente cuando estoy manejando o cuando tengo las manos ocupadas.

Para tener mejores resultados con el Tapping Meridiano es muy importante saber qué emociones están detrás de tu dolor físico o creencia limitante: enojo, estrés, culpa, ansiedad, miedo, frustración, etc. para aclararlos. Algunas veces estás golpeando o haciendo tapping sobre una emoción y otras emociones vienen a ti; asegúrate de escribirlas para golpearlas (sanarlas) después. Necesitas trabajar en cada aspecto de cada problema por separado. Algunas veces el dolor se mueve en tu cuerpo, así que necesitas perseguir el dolor.

El Tapping Meridiano es una gran herramienta para limpiar creencias limitantes, para curar enfermedades, para aliviar dolores y para mejorar tus estados de ánimo, y es muy fácil de hacerlo por ti mismo. Puedes empezar con cinco o diez minutos al día. Si ves que no estás obteniendo los resultados que tú quieres con el Tapping, encuentra un profesional que te ayude, o busca más información y videos en el Internet. El Tapping Meridiano no tiene efectos secundarios y te puede servir aunque pienses que no lo estás haciendo bien. Lo peor que puedes hacer es no hacerlo por que crees que no sabes como hacerlo o por que te sientes ridículo. Recuerda que cualquier cosa o técnica nueva que intentes hacer para mejorar o cambiar, el Factor Crítico o la vocecita te va a mandar obstáculos para que lo dejes de hacer, y lo peor que puedes hacer es hacerle caso y no hacerlo.

Cuando empecé a enseñar el Tapping Meridiano, algunos de mis alumnos se quejaban de que no tenían tiempo o que les daba vergüenza practicarlo. Y como yo siempre me enfoco en las soluciones, empecé a practicar el Tapping cuando estaba en el baño, ahí si tengo tiempo y nadie me ve. Ya que me di cuenta que si funcionaba hacer tapping en el baño, se los comente, y algunos me hicieron caso y lo empezaron a practicar, y han tenido grandes resultados en su vida. Algunos otros siguen dándose excusas y perdiéndose de los maravillosos resultados que pueden obtener con tan solo 10 minutos de Tapping Meridiano. Ahora cada vez que voy al baño, me sorprendo haciendo Tapping porque ya lo hice un hábito.

Usa el tapping para liberar cualquier negatividad o conflicto en tu sistema energético y aumentar tus vibraciones positivas. Prácticalo al iniciar tu día o justo antes de iniciar algo que te preocupa que no salga bien o que te de miedo. Por supuesto haz tapping cuando te sientes estresado, frustrado, enojado, deprimido o tienes cualquier otra emoción negativa. También puedes usarlo para aclarar tu mente en situaciones de confusión y encontrar una buena respuesta. Así podrás comprobar por ti mismo como mejoran tus resultados solamente por haber hecho tapping. También lo puedes practicar cuando te duele algo o te sientes mal. El tapping cambia tu energía dentro de ti.

Recuerda que cuando te sientes bien y tu energía es positiva estás listo para permitir que las cosas buenas lleguen a tu vida, todas las cosas buenas que estás pidiendo. No olvides ser agradecido por todas las cosas que tienes y por las cosas que están por llegar.

EJERCICIO DE TAPPING (ejemplo)

Para sanar el dolor de cabeza

Declaración:

“A pesar de que me duele mucho la cabeza, yo me amo y me acepto completamente”.

Golpea con las yemas de los dedos de tu mano derecha en el punto de Karate de tu mano izquierda y repite la declaración por tres veces.

RONDA NEGATIVA

Golpea con las yemas de los dedos de tu mano derecha o con las dos manos en los puntos meridianos repitiendo una frase remanente de queja expresando tu problema (dolor de cabeza):

En medio de las dos cejas, "Me duele mucho la cabeza"

Al lado del ojo, "Este dolor de cabeza que no me deja ni un minuto"

Debajo del ojo, "No me gusta que me duela la cabeza"

Debajo de la nariz, "Hace mucho tiempo que tengo este dolor de cabeza"

En el mentón, "No entiendo por qué me duele tanto la cabeza"

En la clavícula, "El doctor dice que tengo migraña"

Debajo del brazo, "Ya estoy cansada de este dolor de cabeza"

Encima de la cabeza "¿Qué puedo hacer para que este dolor de cabeza se me quite?"

La ronda negativa puede seguir hasta que se te acaben las quejas o que hayas expresado todo de cómo te sientes con ese dolor de cabeza. Ahora seguimos con la **RONDA de OPORTUNIDAD**. Aquí podemos empezar directamente en los puntos meridianos y evitar el punto del golpe de karate para hacerlo más simple, pero si tu lo deseas puedes incluir tu declaración también como te dije anteriormente.

Respiramos profundamente y empezamos a golpear en los puntos meridianos (puedes continuar donde te quedaste en la ronda negativa)

En medio de las dos cejas, "Yo le doy permiso a este dolor de cabeza que se vaya de mi cuerpo"

Al lado del ojo, "Yo quiero sentirme bien"

Debajo del ojo, "Yo elijo sentirme bien y estar sano"

Debajo de la nariz, "Yo creo que esto no funciona pero que tal si funciona"

En el mentón, "Yo me permito que funcione y mi dolor de cabeza se vaya"

En la clavícula, "Yo me permito sentirme bien"

Debajo del brazo, "Yo le doy permiso a mi salud de que se expanda en mi cabeza"

Encima de la cabeza "Yo elijo ser una persona sana y con mucha energía"

Y ahora la **ronda POSTIVA**, respira profundamente, y empezamos:

En medio de las dos cejas, "Yo me siento muy bien"

Al lado del ojo, "Yo estoy completamente sana"

Debajo del ojo, "Mi cuerpo trabaja perfectamente y mi cabeza se siente bien"

Debajo de la nariz, "Yo amo mi cabeza"

En el mentón, "Yo me siento completamente bien"

En la clavícula, "Mi cabeza se siente de maravilla"

Debajo del brazo, "Yo estoy feliz porque mi cabeza se siente bien"

Encima de la cabeza "Yo estoy sana y mi cuerpo trabaja perfectamente"

Y por último la **ronda de GRATITUD**,

En medio de las dos cejas, "Gracias cabeza por sentirte bien"

Al lado del ojo, "Gracias Dios por que mi cabeza esta completamente sana"

Debajo del ojo, "Gracias Salud por expandirte en mi cuerpo"

Debajo de la nariz, "Gracias Dios por que estoy completamente sana"

En el mentón, "Gracias cabecita hermosa"

En la clavícula, "Gracias, gracias, gracias"

Esta es solamente una sencilla ronda de cómo puedes practicar el tapping en tu vida diaria.

6. HO'OPONOPONO

Todo lo que uno busca encuentra. Mi camino esta lleno de nuevos descubrimientos cada día. En la búsqueda de saber más sobre como crear una vida maravillosa y siguiendo mi pasión por aprender, hace algunos años, que escuché sobre el Ho'oponopono y al momento me enganchó por el gran parecido que tiene con mi Sesión de Amor. Desde ese momento lo empecé a practicar en mi vida diaria y es la técnica que uso para sanarme a mi misma y al mismo tiempo sanar mi responsabilidad colectiva y situaciones externas a mi.

El pertenecer a una sociedad tiene sus responsabilidades, la responsabilidad personal y la responsabilidad colectiva. La responsabilidad personal es que tú eres el creador de tu vida y el único que la puede cambiar en cualquier momento que lo decida. La responsabilidad colectiva es la que compartes con todos los seres humanos en el la sociedad y el mundo entero. Algunas personas dicen que si unimos nuestros pensamientos y sentimientos colectivos, el mundo puede cambiar. Se han hecho estudios que miden los efectos de la oración en grupo. Como dice Greg Braden los sentimientos y emociones humanas pueden interactuar con nuestro mundo y cambiar los resultados en una forma positiva o negativa.

Braden dice que tenemos la habilidad de crear experiencias personales que impactan e influyen en nuestro mundo. Podemos aprender a trabajar juntos para crear buenos sentimientos en nuestro corazón, sentimientos de paz y cooperación, gratitud, apreciación y perdón. Mientras nosotros hacemos esto individualmente, cada individuo contribuye a la experiencia colectiva, lo que comunica este sentimiento a la tierra y contribuye a tener un mejor mundo.

Desafortunadamente somos bombardeados por los medios de comunicación y por la gente que nos rodea con mensajes negativos como violencia, crisis económicas, miedos, noticias alarmantes y muchos más, así que eso es lo que estamos creando como sociedad y está pasando en nuestro mundo (realidad). Estamos creando más "problemas" porque estamos teniendo pensamientos y emociones negativas. La mayoría del tiempo estamos preocupados por nuestra situación personal, pensando en cuanta gente está sufriendo en el mundo, en los desastres naturales y en todos los problemas a nivel mundial.

Suelta el temor, la violencia y la negatividad en ti, perdona y envía amor y bendiciones para sanar a los que lo necesitan. La situación en nuestro mundo refleja nuestra vida personal. Todos los seres humanos somos responsables del cuidado de nuestro planeta. Todos somos creadores, creamos cosas desde adentro hacia afuera; todo empieza dentro de cada uno de nosotros.

Esto es lo que yo pienso de por que la gente cree que es muy difícil tener una vida feliz y cambiar al mundo. **Primero, creemos que es difícil.** Si tú piensas que es fácil, será muy fácil cambiar tu vida y ser feliz. **Segundo, estamos muy acostumbrados a escuchar lo que dicen los medios de comunicación.** Enfocas tu mente en las noticias negativas que escuchas todos los días. Tu humor vibratorio armoniza con la negatividad de tu corazón. **Tercero, la mayoría de la gente que nos rodea tiene la misma actitud.** Es una

actitud negativa, y si tú quieres hacer algún cambio positivo, los demás te dan su opinión y logran lo que quieren, detener tu intención de cambiar.

Si sanas tu vida y la llenas de amor, estas sanando automáticamente tu comunidad y el mundo entero. No pienses mucho sobre salvar el mundo, más bien piensa en ti mismo y tu familia. **¿Qué pierdes si cambias tus creencias y emociones?** ¿Qué pierdes si piensas en ser feliz, en ser positivo, en merecer todas las cosas buenas que quieres? Estoy segura de que eso no te lastima. **Cuando cambias tus creencias y emociones, te sanas a ti mismo y enfocas tu vida en ser feliz, estás cambiando al mundo entero, eso es un hecho.**

La conciencia colectiva es tener fe. Tu fe es lo que crea el cambio, el milagro. Cree y reconoce que eres capaz de cambiar todo lo que quieras. Puedes orar, meditar, usar afirmaciones positivas, visualizar o usar cualquier método que quieras para cambiar y sanar tu vida, tu familia, tu entorno, tu país y el mundo entero. Todo empieza con tus palabras, pensamientos, sentimientos y emociones. **Es tiempo de cambiar nuestro mundo, empieza cambiándote a ti mismo y nosotros –todos juntos- haremos la diferencia!** El Ho'oponopono es la técnica perfecta para sanar tu responsabilidad colectiva ante cualquier situación.

Hablemos del significado de Ho'oponopono. Ho'oponopono quiere decir: **"hacer lo correcto o rectificar un error."** Es una antigua práctica hawaiana de reconciliación y perdón. El Dr. Ihaleakala Hew Len experimentó el sistema Ho'oponopono sanándose a sí mismo, primero y principalmente y, por lo tanto, milagrosamente transformó una sala entera de pacientes en el Hospital Estatal de Hawai en los 80s. El Dr. Hew Len dice que somos responsables de todo lo que pasa en nuestra vida. Todo lo que ves, escuchas, hueles, pruebas o tocas es tu responsabilidad porque está en tu vida. Si quieres resolver un problema "fuera" de ti, necesitas empezar sanándote a ti mismo porque el problema no está a tu "alrededor", el problema está dentro de ti. Y tú puedes sanar tu vida amándote, perdonándote y sanándote a ti mismo y usando "Ho'oponopono".

El Ho'oponopono es la mejor técnica que conozco para sanar la energía colectiva, es decir tu responsabilidad ante cualquier situación en el mundo. El Ho'oponopono ayuda a restaurar y mejorar tu relación contigo mismo y con tu ser superior (Dios y el Unviervo), por lo que mejora también las relaciones con tu familia y tu comunidad. La idea básica detrás de Ho'oponopono es descubrir la divinidad (autenticidad) dentro de uno mismo y dejar ir todos esos programas que nos limitan, y así sanar tu energía para que esta se expanda y sane situaciones en tu medio ambiente. **Todo empieza dentro de ti y lo que tú sanas dentro de ti se sana en tu familia, tus ancestros, tu comunidad y en el mundo entero.** La energía colectiva se pone en marcha provocando un rebote en el universo, el cual se encarga de regresarnos ideas y soluciones a nuestros problemas. El responsable de tu realidad eres tú mismo y nadie más.

El Ho'oponopono básico es muy fácil y sencillo de practicar. Hay varias formas de practicarlo ya que es una técnica muy amplia y compleja, pero hay una forma simple para principiantes, y consiste en repetir las siguientes frases: **"Lo siento, por favor perdóname, te amo,**

gracias” en silencio para ti mismo, cantando o en voz alta, como tu gustes. Di estas “palabras mágicas” una y otra vez y úsalas el mayor tiempo posible. Yo uso el término “palabras mágicas” porque esas palabras tienen mucho poder, si tú crees en ellas.

Lo siento se refiere a reconocer y aceptar tu responsabilidad ante cualquier situación. Ser responsable es muy diferente a ser culpable. Cuando dices lo siento estas aceptando tu responsabilidad por ser parte de cualquier situación que esta en tu vida (aun indirectamente) y al aceptar tu responsabilidad puedes cambiar la situación. Desde el punto de vista de la culpabilidad, no hay manera de cambiar nada.

Por favor perdóname, esta frase abre tu corazón y tu mente a la sanación. El perdón es para ti mismo por haber permitido que pasara esa situación, o por ser parte del problema. El simple hecho de creer algo, programar algo en tu mente o ser espectador (a través de tus cinco sentidos) te hace parte de una situación.

Te amo, el amor lo cura y lo transforma todo, y tú eres fuente de amor. El amor es la emoción mas poderosa en el universo y el reconocer que amas incondicionalmente a las personas y a tu medio ambiente, aun sin importar las circunstancias, activa la transformación y sana completamente.

Gracias, la gratitud abre las puertas para recibir la sanación que estas pidiendo y da por hecho que hay una transformación, empezando dentro de ti. La gratitud cambia la energía ante cualquier situación y es tu fe en práctica. Al decir gracias asumes que la situación ha sido sanada.

“Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias”, cuando repites estas cuatro palabras mágicas tú estás sanando tu responsabilidad, enviando bendiciones y energía positiva a ti mismo y al universo. Cuando usas Ho’oponopono, estás dejando ir tu resistencia y negatividad, y estas sanando la parte de responsabilidad que tienes ante cualquier situación. Ora con estas palabras, simplemente déjate llevar por una suave corriente de perdón, amor y gratitud. Puede ayudar a sanar tu entorno visualizando los resultados de lo que quieres lograr cuando repites las palabras.

La mayoría de los “problemas” que tenemos involucran a otras personas. Como seres humanos necesitamos interactuar con otras personas todos los días. Y es verdad que no podemos cambiar a otras personas, pero sí podemos cambiarnos a nosotros mismos y sanar nuestro entorno. Así que Ho’oponopono es una buena forma y muy fácil para limpiarnos nosotros mismos y sanar nuestro entorno indirectamente. Yo lo canto todos los días y los resultados a veces son rápidos e increíbles. El simple hecho de repetir **“Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias”** llena de paz y armonía mi vida, y los milagros ocurren.

“Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias” son palabras fáciles de recordar. El orden de las frases no es importante, puedes decirlas en el orden que las sientas, lo que algunos autores recomiendan es que “Lo siento, por favor perdóname”, si vayan juntas y en ese orden. Algunas personas prefieren hacer el ritual exactamente como los profesionales

(maestros) lo practican, esto me parece muy bien si eso funciona para ellos. A mi en lo personal me gusta divertirme con lo que hago y hacerlo activo. Y cuando yo practico un "ritual" o alguna técnica para sanar mi vida o limpiar mi energía trato de disfrutarlo y ser feliz. Eso no significa que yo no respete la idea básica. EN MI OPINION, algunos "rituales" no funcionan porque las personas los toman demasiado en serio y están más preocupados por hacerlos PERFECTOS que en enfocarse en sanarse a sí mismos o en los resultados que desean obtener.

Desde mi punto de vista cada persona es diferente y le pueden funcionar mejor las cosas haciéndolas a su manera o en la forma en que ella se sienta mejor. Hay muchas personas que no hacen las cosas porque tienen miedo de no hacerlas bien o de que no les gusten. Y si los "maestros" o líderes no son flexibles o son muy estrictos, en lugar de ayudar a las personas los dañan más. Es preciso conocer más de cualquier técnica que quieras aprender para que así la puedas poner en práctica y la adaptes a tu manera y a tu vida diaria. El Universo y la energía son ilimitados y estoy segura que hay miles de maneras de hacer que las cosas funcionen para ti, lo único que tienes que hacer es tomar la decisión de alinearte con el universo y conocer más de lo que hay disponible para ti.

El Ho'oponopono es una técnica maravillosa y puede hacer milagros en tu vida, lo más importante es que tú crees o elijas la mejor forma para ti. Puedes meditar con las palabras. Puedes crear una canción con ellas, si quieres llorar mientras estas cantando o si quieres divertirte, depende de ti, como tú lo sientas y lo creas. A mí me gusta divertirme con todo y esa es mi mejor forma para sanar mi vida. Mi manera favorita de practicar Ho'oponopono es cantando. En el Internet puedes encontrar varias canciones de Ho'oponopono en español y en inglés, y con música variada. Y si tu quieres crear tu propia canción pues mucho mejor.

¿Estás listo para sanar la parte de ti que crea los "problemas" a tu alrededor, sanar a los demás y al mundo entero?

NOTA:

Con el Ho'oponopono puedes crear canciones, oraciones, meditaciones y cualquier otra cosa que funcione para ti. La Meditación de mi Sesión de Amor está basada en el Ho'oponopono. Quiero compartir contigo una oración que escribí para sanar la energía de mi pueblo en los tiempos críticos.

MICHOACAN, Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias

Buenavista Tom., Pueblo Viejo, La Ruana y todo el estado de Michoacán, son pueblos donde reina la paz, el amor y el progreso. Pueblos con gente buena y trabajadora que se merecen y tienen lo mejor. Gente con la urgencia de aprender, educarse y practicar todos sus talentos y habilidades. Michoacán, un estado de paz, fe, amor y progreso. Gracias Dios por este estado lleno de paz, amor y progreso. Gracias Dios por su gente amable y trabajadora. Gracias Dios por la paz en Michoacán. Gracias, Gracias Gracias.

Michoacán LO SIENTO por haber fomentado el ocio y la flojera en nuestros hijos. Lo siento por no tomar mi responsabilidad como ser humano. Lo siento por no practicar el amor, la fe, la integridad, la honestidad, la humildad, la bondad y todos esos valores que me identifican como ser humano. Lo siento por no haberme dado cuenta antes que yo soy responsable de mi propia realidad.

Michoacán POR FAVOR PERDONAME por hacer caso omiso de todas las "alertas" que me enviaste para cambiar y no me fue posible reconocerlas. Perdóname por ser parte del problema y no de la solución. Perdóname por echarle la culpa al gobierno y a los demás de todos mis males. Perdóname por no dar lo mejor de mí como ser humano y conformarme con la mediocridad en que vivo. Perdóname por practicar y heredarle mi conformismo y mis limitaciones a mis hijos y nuevas generaciones. Perdóname por mi ignorancia, falta de fe, conformismo, flojera y todo lo demás que te ha dañado.

Michoacán TE AMO por haberme acogido tan calurosamente a mí y a mi familia. Te amo por ser parte de mi historia y de mi vida. Te amo por su gente amable y amorosa. Michoacán te amo por tu naturaleza, montañas, ríos, mares y pueblos bellos. Te amo y te llevo en mi corazón a cada momento de mi vida. Te amo por ser tan bondadoso con tu gente y compartir tu ABUNDANCIA con cada uno de nosotros. Te amo por esos padres amorosos e íntegros y la maravillosa familia que me has regalado. Michoacán te amo con todo mi amor.

Michoacán GRACIAS por existir. Gracias por colmar mi vida y la vida de mi familia de bendiciones y abundancia. Gracias por tu gente amable y trabajadora. Gracias por ser un estado donde reina la paz, el amor, la fe, la felicidad, el éxito y el progreso. Gracias por existir y ser parte de mi vida y de mi historia. Gracias por tu abundancia y por regalarnos paz, amor y progreso. Gracias, Gracias, Gracias.

7. MUEVE TU CUERPO Y CONÉCTATE CON EL UNIVERSO

Cuando tu cuerpo está lleno de energía positiva, tu mente funciona mejor y tu alma se siente viva.

Si has leído este libro y puesto en práctica este programa, ya conoces un poco de mí y sabes que soy una persona muy activa que le cuesta quedarse quieta en un solo lugar. Tengo una pasión loca y desenfrenada por aprender cada día más y disfruto el practicar nuevas cosas. La mayor parte del tiempo estoy sola aprendiendo nuevas cosas, creando nuevos proyectos y escribiendo artículos. Tengo una agenda muy ocupada todos los días. Mi agenda consiste en crear y hacer proyectos, enseñarlos por medio de conferencias y talleres en persona y por teléfono. Ser mamá de tiempo completo de mi hija Daniela y por supuesto tener mi tiempo personal para apapacharme, ejercitarme y divertirme. Amo el ejercicio físico y me mantengo activa desde los 13 años, eso me ayuda a mantenerme sana y con energía. Aun con un ritmo de trabajo alto, pareciera como que no hago nada porque siempre estoy feliz y haciendo lo que quiero. Puedo decirte con toda honestidad que estoy teniendo los mejores años de mi vida porque soy la persona que quiero ser, hago lo que amo y quiero hacer y tengo resultados excelentes. Por supuesto que aun hay mucho por aprender, mejorar y hacer, y se que lo mejor de mi vida está por venir.

¿Cómo puedo tener un día feliz aun cuando estoy tan ocupada? Practico diferentes formas de alinear mi energía con el Universo cada día. Por cinco o diez minutos hago alguna actividad que haga fluir mis emociones y emitir vibraciones positivas varias veces al día. Creo que todo el estrés y las emociones de baja energía que la gente tiene son porque sus emociones están atascadas en sus cuerpos. No dejan que su energía fluya libremente y con facilidad. Sus cuerpos están llenos de emociones negativas y siguen agregando más cada día. Imagina un bote de basura que se desborda de lo lleno que está, donde no cabe una sola basura más. Si pones algo en ese bote se caerá al suelo. Lo mismo pasa con tus emociones; cuando no tienes más espacio para guardarlas, buscan una forma de salir. La mayoría de las veces se manifiestan en estrés, frustración, ansiedad, enojo, depresión, dolores físicos, enfermedades y otros problemas.

Soy una mujer muy activa. He hecho ejercicio desde que tenía 13 años. Fui instructora de aerobics por ocho años cuando era más joven y me encantan las actividades físicas al aire libre. Aun es increíble para mí que yo pase la mayor parte del día sentada frente a mi computadora; es por esto que me tomo un descanso de cinco a diez minutos cada dos o tres horas. Uso ese tiempo para alinear mi energía y enviar mis intenciones y deseos al Universo. Me reconecto con mi YO interno. Es la dosis exacta de felicidad que necesito para continuar con mi trabajo y hacer lo que necesito hacer para alcanzar mis metas.

Soy una creyente total del dicho de que **el cuerpo es la base de la salud y el éxito**. Con un cuerpo sano emitiendo vibraciones de alta energía estamos en completa alineación con nuestra fuente creadora y con el Universo. Cuando tu cuerpo está lleno de energía positiva, tu mente trabaja mejor y tu alma se siente viva. Cuando te ejercitas o mueves tu cuerpo, permites a tu alma recibir toda la información que quieres y dejas a tu yo interno conectarse con el Universo. ¿Por qué? A través de la actividad física liberas cualquier emoción negativa y

dejas fluir tu energía; cuando pasa esto tu cuerpo-mente-espíritu se alinean, permitiéndote comunicarte más fácilmente con tu mente subconsciente. Además, es un tiempo excelente para visualizar, hacer afirmaciones positivas, meditar intencionalmente, orar con gratitud o cualquier otro método que uses para establecer tus intenciones y atraer las cosas que quieres.

Suena muy fácil, ¿no es así? **Sí, y no sólo es fácil, también es muy divertido. Todo lo que tienes que hacer es mover tu cuerpo por cinco o diez minutos dos o tres veces al día.** Estoy segura de que puedes hacer eso en cualquier lugar. ¡No hay excusas! Si estás en tu oficina, cierra la puerta por diez minutos y estira tu cuerpo, mueve tus piernas y brazos, salta, corre en círculos, muévete de la forma que quieras. Sería muy bueno si invitas a tus colegas y tienen una reunión de "conexión interna" de diez minutos. Si trabajas en la calle, ve a un parque o camina por un rato, o tal vez bailar en el baño de la oficina de tus clientes... ¡Hey! Solo es por cinco o diez minutos, puedes encontrar el tiempo para moverte.

Es muy importante estirar tus músculos y hacer lentas y conscientes respiraciones, especialmente al comienzo y al final de la actividad. Puedes visualizar y afirmar mientras estás realizando la actividad o al final. Enfoca tu mente en lo que QUIERES y en tus metas, como sanar tu cuerpo, soltar el estrés, sentirte feliz, conseguir un nuevo trabajo, dinero. Recuerda, es importante enfocarte en los resultados que quieres, no en el proceso. Enfócate en lo que QUIERES, no en CÓMO lo obtendrás. Siéntete tan bien como puedas sentirte en ese momento. Puedes enfocar tu mente repitiendo palabras de alta energía como amor, éxito, fe, felicidad, risa, energía, abundancia, gracias y otras más que te den energía positiva. También puedes repetir afirmaciones positivas y de gratitud. Ésta es una actividad muy fácil que puedes hacer todos los días y ver rápidos y grandes resultados en tu vida. Si eres una persona que se ejercita diariamente, sería genial que integraras una rutina de cinco o diez minutos al final de tu ejercicio para alinearte con el Universo, para visualizar, practicar tus afirmaciones positivas, meditar o hacer cualquier otra práctica de conexión.

Es importante crear un estilo de vida, no solo algo que hagas ahora y cuando te acuerdes. Todo es cuestión de práctica, práctica y más práctica, y –yo agregaría- diversión. Te estoy dando ideas que he aprendido y que funcionan para mí, y tú puedes agregar tu propio toque para que te funcionen. No gastes un día más de tu hermosa vida cargando un bonche de emociones negativas y siendo infeliz. Mueve tu cuerpo, programa tu mente y conéctate con el Universo para disfrutar tu vida y atraer todas las cosas que quieres.

¿Qué sería la vida sin diversión? No me interesa mucho contestar esa pregunta porque la diversión es una parte vital en mi vida. Creo que mi propósito en la vida es ser feliz y no hay felicidad sin placer y alegría. Por lo que mi pregunta es **¿cómo puedo crear más diversión en mi vida? ¿Cómo puedo tener un día lleno de alegría y placer?** Me encanta hacerme preguntas inteligentes (las que tienen una respuesta que te ayude a mejorar tu vida o a resolver cualquier problema o situación). Preguntas que me ayuden a mejorar mi vida y al mismo tiempo traerme nueva información que puedo aprender y practicar cada día.

Me gusta empezar mi día feliz y de buen humor. Tengo una rutina mañanera que incluye mi Sesión de Amor y dos o tres minutos de agradecimiento antes de dejar mi cama; una hora de ejercicio físico y meditación activa y mi oración de apertura. A esta rutina yo la llamo mi conexión con mi fuente creadora. Creo que mis emociones son la verdadera conexión con el universo. Siempre estoy buscando formas para expresar mis emociones, esas emociones que están llenas de vibraciones positivas. Una de mis actividades favoritas es 10 minutos de baile para conectarme con el universo, dos o tres días por semana. Los resultados son maravillosos y es por eso que quiero compartirlo contigo. A esta actividad yo le llamo "**Bailando con mi Alma**" (Dancing with my Soul).

¡Bailando con mi alma! Bailo conmigo misma y nadie más. Dejo a mi intuición guiar mis movimientos. Algunas veces sigo la música y otras veces sigo mis pensamientos; sonrío, río, lloro, no retengo ninguna emoción dentro de mí. Dejo que mi cuerpo exprese todas mis emociones. Siento mi cuerpo en movimiento. Disfruto la libertad de mi alma bailando con mi cuerpo. Me siento volar como un ángel y tocar el cielo por un instante. Estoy segura de que estoy conectada con el universo. Estoy segura de que soy una preciosa parte de él y puedo crear la vida que merezco.

Mis palabras no son suficientes para describir la sensación de ésta experiencia. Me toma solo diez minutos y me ayuda a elevar mis vibraciones positivas, a estar alerta de mis pensamientos y mis emociones y a tener un día maravilloso. Te invito a intentarlo y tener una nueva y maravillosa experiencia.

Todos sabemos los beneficios de bailar, y recordándote algunos:

Beneficios Físicos:

Ayuda al sistema cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por ende, mejora todo tu cuerpo.

Fortalece tus músculos: Fortalece los grupos musculares e incrementa tu flexibilidad, fuerza y resistencia.

Mejora tu coordinación: Cuando bailas estás mejorando tu agilidad y la coordinación de movimiento y tu equilibrio. Es un buen ejercicio para tu cerebro, mejora tu concentración y tu memoria.

Mejora tu imagen: Bailar te ayuda a drenar líquidos y toxinas de tu cuerpo y remueve excesos de grasa. Tu piel se verá más suave y brillante. Bailar también corrige malas posturas.

Beneficios Mentales:

Reduce tu estrés: Bailar te permitirá relajarte y dejar fluir y liberar tus emociones.

Fortalece tu confianza: Promueve la autoconfianza y la claridad de pensamiento.

Incrementa tu autoestima: Bailar te ayuda a expresar tus emociones ya canalizar la adrenalina.

Conecta tu ser. Cuando mueves tu cuerpo al ritmo de la música o tus pensamientos tu cuerpo se conecta con tu mente y tu alma, y por ende con tu fuente creadora.

Bailar tiene muchos beneficios para ti y tu cuerpo, sin embargo bailar con tu alma es una experiencia completamente diferente. Recuerdo cuando leí el libro "La Bruja de Portobello", de Paulo Coelho. Es una historia fascinante sobre Athena, una mujer que entendía las fuerzas de la naturaleza y usaba el baile para expresarse. "Cuando bailo soy una mujer libre. Mejor dicho, soy un espíritu libre, que puede viajar por el universo, mirar el presente, adivinar el futuro, transformarse en energía pura. Y eso me proporciona un inmenso placer, una alegría que está mucho más allá de las experiencias que he vivido, y que viviré a lo largo de mi existencia", dice Athena en el libro. Y yo cuando bailo con mi alma puedo identificarme completamente con sus palabras.

Algunas personas dicen que el baile actúa directamente en los centros de energía del cuerpo, removiendo bloques, tensiones, y problemas de comunicación entre estos centros, armonizando y dejando fluir estas energías por todo el cuerpo. Otras personas usan la terapia de baile para mejorar el bienestar físico y mental. Esto basado en la creencia de que la mente y el cuerpo trabajan juntos.

Esto es lo que hago cuando bailo con mi alma: Escucho la música que me gusta. Puede ser música de orquesta, instrumental o música con palabras positivas y motivadoras. Tomo un respiro profundo y relajo mi cuerpo. Empiezo a mover todo mi cuerpo al ritmo de la música. Cierro mis ojos y me enfoco en cosas o eventos felices. Juego con mi imaginación. Me hablo a mí misma, digo (mentalmente o en voz alta) todas las cosas buenas que quiero en mi vida. Dejo que mi cuerpo siga mi instinto, mi alma se expresa. Muevo mis pies, brazos, manos, cadera y todo lo demás con libertad. Me olvido de la "realidad", solo vivo el momento y doy permiso a mis emociones de fluir. Vivo realmente la conexión entre cuerpo, mente y alma, entre yo y el universo. Cuando termino, tomo un respiro profundo y doy gracias a Dios por todas las cosas hermosas que tengo en mi vida y por las que están por llegar.

Lo sé, suena extraño y loco, pero tan pronto como lo intentes, lo amarás. Recomiendo hacerlo por la mañana, pero si no tienes tiempo puedes hacerlo a cualquier hora durante el día. Hazlo cuando estés solo o con alguien que ames y confíes. No temas intentar cosas nuevas. Necesitamos salir de nuestras rutinas y hacer cosas diferentes si queremos tener resultados diferentes y cambiar nuestra vida.

Tus emociones deciden lo que obtienes del universo, lo que estás atrayendo a tu vida. Tus emociones son la conexión verdadera con tu fuente creadora. Es tiempo de dejar fluir tus emociones y hacer tu vida más feliz. **iBaila con tu alma y conéctate con tu ser interno!**