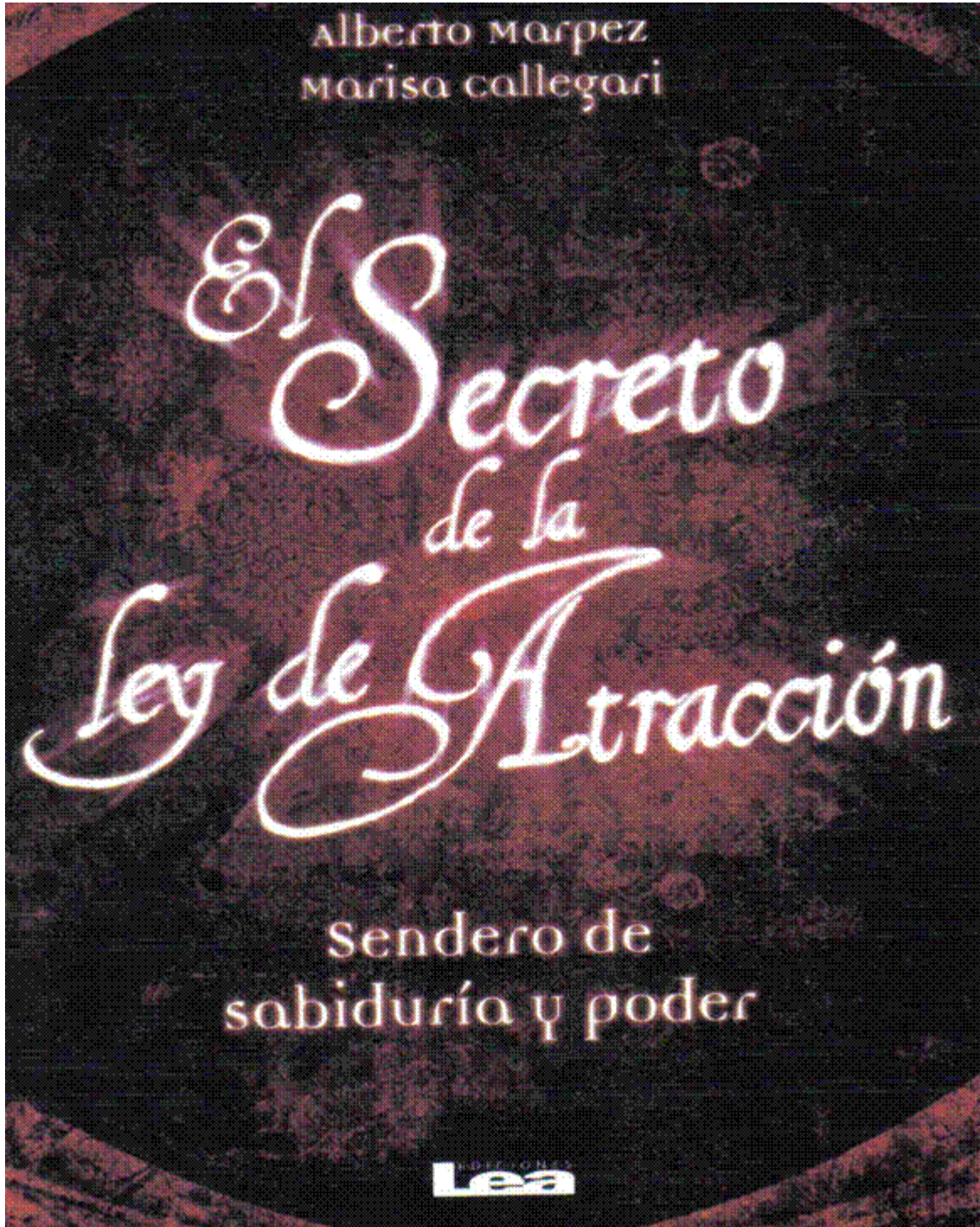


El Secreto De La Ley De Atracción

SENDERO DE SABIDURÍA Y PODER

ALBERTO MARPEZ & MARISA CALLEGARI



INDICE

Prólogo

Capítulo 1

¡El secreto que va a cambiar tu vida!

Capítulo 2

Aprendiendo a crear tu propia realidad

Todo está conectado

Cambia tus pensamientos y cambiará tu vida

Capítulo 3

La Ley de Atracción

Tus visualizaciones y la Ley de Atracción

El campo de pensamiento coherente

Los miedos y la Ley de Atracción

Esfera de disponibilidad

La Ley de la Abundancia y la Ley de Atracción

Capítulo 4

Las leyes del Mentalismo

Los siete Principios Herméticos

1. El Principio del Mentalismo

2. El Principio de Correspondencia

3. El Principio de Vibración

4. El Principio de Polaridad

5. El Principio del Ritmo

6. El Principio de Causa y Efecto

7. El Principio de Generación

Capítulo 5

Técnicas exprés para atraer nuestras metas

Afirmaciones

Diferentes variantes en el uso de afirmaciones

Método fosfénico

Afirmaciones con mantras

Afirmaciones con yantras

Autohipnosis

Técnica del mala o rosario

Técnica del cántico

Técnica del mudra

Afirmaciones y decretos

¿Cuál es en esencia la diferencia entre una afirmación y un decreto?

Capítulo 6

El proceso de la visualización

Visualización creativa

Mapa de objetivos

Adaptación para el siglo XXI

Regalo del Universo para realizar todos los comienzos de año

Técnica Psicotrónica

Escalera del éxito

La estrella

Visualización simbólica

Logro de Objetivos

Piscina de la prosperidad

La esfera imán

Florecer a la vida

Capítulo 7

Técnicas modernas e inéditas

Visualización con música

Ir y venir

El swish

Del tiempo presente al tiempo futuro

La estrella de poder

La técnica Iris

Entrevista con el Yo futuro

Técnica de la línea temporal

Programación con balanceo

Capítulo 8

Cómo limpiar nuestros bloqueos internos

La llama violeta

Sacar la basura interior

Afirmaciones con respuestas

Autoanálisis interior

Sanando a nuestro niño interior

Recapitulación, la técnica de los chamanes toltecas

Capítulo 9

Gratitud

Poniendo en práctica el poder de la gratitud

El poder de la gratitud en lo cotidiano

Nuestro elemento de gratitud

Completando frases

La plegaria de gratitud

Capítulo 10

Llevar todo a la práctica

Ejemplo concreto de un programa

Capítulo 11

Afirmaciones y decretos

Afirmaciones

Formatos de afirmaciones

Capítulo 12

El poder de definir las metas

La fórmula invencible del éxito

El poder de las metas

Capítulo 13

Cómo borrar las emociones negativas en un instante

Psicología energética

¿En qué consiste éste método?

Psicología energética y la Ley de Atracción

Eliminar bloqueos

Aumentar la conciencia de prosperidad

Activar la Ley de Atracción

Alcanza la prosperidad

Para liberar el miedo en tu vida ya

Limpia tus bloqueos para alcanzar el éxito

Construye tu conciencia de prosperidad

Pon en funcionamiento la Ley de Atracción

Ejercicio para mejorar tu autoestima

Palabras finales

Prólogo

Este es tu momento, no lo desperdicies.

En tus manos tienes un libro que te revelará el secreto mejor guardado de toda la historia. Es posible que hayas encontrado fragmentos del mismo en lecturas y conferencias, pero aquí lo encontrarás en su totalidad.

"Nada de lo que debería revelarse ha quedado oculto".

Aquí encontrarás la filosofía básica de la Ley de atracción y la metafísica práctica esbozada por numerosos autores y maestros, sin embargo, lo que hallarás en estas páginas es, exactamente, cómo ponerla en funcionamiento. Para ello dispondrás de cientos de ejercicios y prácticas que te permitirán llevar la teoría a la realidad y tus deseos a la manifestación. Y no solo eso, estas poderosas herramientas te permitirán remover todos los bloqueos de tu personalidad para que puedas reconstruirte de una manera que nunca antes hubieras soñado.

Así, podrás aprender métodos para:

- Liberar el potencial divino dentro tuyo.
- Manifestar tus deseos en el mundo material.
- Ser consciente del Yo Superior que vive dentro de ti.
- Eliminar los obstáculos que estancan tu vida.
- Sanar a tu niño interior.
- Restañar las cicatrices del pasado.
- Usar tu increíble poder de visualización.
- Desarrollar la motivación para cualquier tarea o actividad que te propongas.
- Abrir tu mente a los consejos de tu sabiduría interior, sin dudas ni miedos.
- Potenciar la capacidad autocurativa de tu cuerpo.
- Terminar de una vez por todas con los estados emocionales negativos que tanto daño nos hacen.
- Comprender los principios cósmicos que rigen al Universo.
- Aprender técnicas rápidas de cambio personal nunca antes reveladas.
- Entender el proceso de gratitud para tener una mejor calidad de vida.
- Mantenerla paz interior frente a todo tipo de circunstancia, por más complicadas que sean éstas.
- Alcanzar todas nuestras metas y objetivos con éxito.

Te invitamos a que recorras las páginas de este libro con atención, en él esperamos que encuentres las herramientas para que encares el despegue definitivo hacia una nueva vida. En tus manos quedan depositadas las llaves de la sabiduría y el poder. A partir de ahora la responsabilidad de tu vida es absolutamente tuya. Es por eso que no dudamos en afirmar: "No pierdas el tiempo quejándote. Es hora de empezar a vivir".

Capítulo 1

¡El secreto que va a cambiar tu vida!

Mira dentro tuyo. Allí está la fuente del bien, que saldrá al exterior en cuanto caves.

Existe algo, una fuerza, una ciencia, un secreto que pocas personas llegan a comprender y muchas menos a utilizar para terminar con sus dificultades y obtener éxitos notables.

Para los que quieran aprender y progresaren la vida vamos a revelarles este secreto.

Lo entregamos sin temor alguno, como no sea temerla total revolución de tu mundo, porque te atraerá salud, riqueza, éxito y felicidad, siempre que lo entiendas y lo pongas en práctica.

Hay que recordar que este secreto es una poderosa llave que abre las fuerzas ilimitadas del universo, por lo tanto, deberás usarlo con cuidado. A través de los siglos, su poder ha barrido a los que han hecho mal uso de él. Es por eso que debes aprender a utilizarlo con respeto y solo darle un empleo positivo.

Los secretos mejor guardados son los que están a la vista de todos. Lean a continuación estos fragmentos de sabiduría y encuentren el punto en común.

Todos los grandes pensadores, eruditos, filósofos y sabios de la historia afirmaron que toda persona llega a ser lo que piensa.

La Biblia enseña: "Como un hombre piensa así es".

Buda expresó: "Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado".

Marco Aurelio, el gran filósofo de la antigua Roma escribió: "Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos son".

El destacado psicólogo William James expresó: "La creencia crea el hecho real".

Estamos hablando, ni más ni menos, quede una ley universal: la Ley de Atracción. En pocas palabras, nuestros pensamientos crean nuestra vida. O sea...

- Si te piensas pobre, serás pobre.
- Si te piensas rico, serás rico.
- Si te piensas triunfador, serás triunfador.
- Si te piensas sano, atraerás salud.
- Si te piensas amigable, atraerás amigos.
- Si te piensas con amor, serás una persona amada.

Es así. Está de acuerdo con la ley de atracción. No puede ser de ningún otro modo.

¿Quieres tener prosperidad?

¿Quieres tener salud?

¿Quieres encontrar la pareja ideal?

¿Quieres tener el trabajo de tus sueños?

¿Quieres adquirir todo lo que necesitas?

¿Quieres ser feliz?

Entonces... no lo dudes, sigue leyendo porque capítulo a capítulo te iremos revelando el secreto de la Ley de Atracción.

La fuerza más poderosa del universo, de hecho la misma fuerza que lo creó, la misma fuerza que late en nuestro interior y nos da vida. Y nos impulsa a ser cada día mejores. La inteligencia infinita que nos creó, lo hizo dándonos este deseo interno de superación y mejoramiento. Y, además, nos dio el mecanismo para realizar nuestras metas. Sólo basta dominar las claves necesarias para que la puerta a una nueva existencia se abra ante nosotros.

Pero, cuidado, este camino no es para cobardes ni para incrédulos. Se requieren agallas, perseverancia, hambre de superación. Si no estás dispuesto a pagar ese precio puedes dejar este libro a un lado, olvidarlo y seguir nadando en la mediocridad.

Si, por el contrario, algo dentro tuyo ha sido tocado por estas palabras, entonces llegó tu momento. Llegó el momento de abrir las infinitas posibilidades que te da el universo para crear la vida que tú deseas. Llegó el momento de hacer posible lo imposible. Llegó el momento de tirar al cesto de los papeles todas tus justificaciones para no avanzar.

Capítulo 2

Aprendiendo a crear tu propia realidad

No existe la realidad. Existe tu realidad.

¿Te suena extraño?

Lo cierto es que el nuevo modelo de la Física así lo confirma.

Estamos acostumbrados a pensar en términos del viejo paradigma de Newton, donde la materia era materia, la energía era sólo energía y lo único real era el universo físico.

Después de la Teoría de la Relatividad, la Mecánica Cuántica y el estudio de la consciencia, la ciencia mira todo lo que existe con otros ojos. Casi los mismos ojos que usa un místico.

El nuevo modelo nos dice que todo es energía.

El Universo entero es un gigantesco océano de energía, vibrando a distintas frecuencias.

No existe nada que esté separado, todos somos parte del Todo.

Lo verdaderamente fantástico, para muchos investigadores, es cómo hace nuestro sistema nervioso y nuestra mente racional para crear la ilusión de separatividad.

En nuestra vida cotidiana no captamos la infinitud de este inmenso mar de luz del que somos parte. Nuestros sentidos y nuestro cerebro lo "codifican" y crean esta "gran ilusión", como la llaman los orientales, a la cual llamamos "realidad".

Cada ser viviente interpreta este océano de energía de la manera más conveniente para su supervivencia.

Por ejemplo, los animales carnívoros -que son depredadores- ven en matices de gris, para ellos no existen los colores. Esto les permite concentrarse en los movimientos de sus presas sin distraerse por la diversidad de tonos y colores.

Un pájaro que se alimenta de frutas y cereales ve los colores con una intensidad diez veces superior a la que captamos nosotros, los humanos. De esta forma pueden detectar sus alimentos aunque estén volando a una gran altura con enorme precisión.

Un humilde mosquito es capaz de ver el espectro del infrarrojo, es decir, percibe el calor de nuestro cuerpo, por lo tanto, a pesar de que apaguemos la luz nos puede observar como si fuéramos arbolitos de Navidad gigantes.

Así podemos darnos cuenta que, aunque parezca increíble, la luminosidad y el color son creaciones del sistema nervioso, que codifica el campo de energía en el cual vivimos de la manera más eficaz para su supervivencia.

Quizás convenga remarcarlo un poco más.

Nada de lo que percibimos es tal como lo percibimos.

Sólo existe un universo de energía vibrando a distintas frecuencias.

Nada está separado, somos una unidad con el todo.

Uno de los antiguos símbolos de sabiduría era el de la serpiente que se muerde la cola formando un círculo.

Con el avance del conocimiento humano en este campo ha pasado casi lo mismo, después de siglos y siglos la ciencia más moderna termina confirmando los principios esenciales de la metafísica establecidos miles de años atrás.

La serpiente se muerde la cola...

Todo está conectado

Hemos establecido que es la mente la que crea la ilusión de separatividad. Cuando cambiamos el enfoque de nuestra mente, transformamos nuestra propia realidad.

Si puedes entender esto, entonces tienes en tus manos el mecanismo central que hace que funcione el poder de la Ley de Atracción.

Nadie duda de que los pensamientos afectan en forma directa nuestro cuerpo. Los estudios que relacionan el estrés y los estados emocionales negativos ya suman cientos de miles, y esto ha sido firmemente establecido a lo largo de los últimos treinta años. De hecho, existe actualmente una nueva rama de la medicina que se denomina Psiconeuroinmunología, que estudia la interrelación entre las emociones, el sistema nervioso y el sistema inmunológico en la génesis de nuestras enfermedades.

Entonces, vemos cómo el principio básico de la Ley de Atracción opera en nuestro organismo.

Los pensamientos crean resultados.

Los pensamientos negativos crean resultados negativos. En este caso, enfermedad.

Los pensamientos positivos crean resultados positivos. O sea, salud y vitalidad.

Comprender esto no nos resulta difícil, ya que no nos sentimos separados de nuestro cuerpo, por lo tanto nos resulta bastante lógico a casi todos.

Sin embargo, cuando en Metafísica afirmamos que esto es similar en lo que se refiere a todo lo que te rodea, más de uno pone sus ojos hacia arriba mostrándose incrédulo.

Ahora es cuando te pedimos que vuelvas a los conceptos establecidos al principio de este capítulo.

Nada está separado de nada. Todo está conectado con todo.

Si puedes producir resultados concretos en tu cuerpo, también lo puedes hacer en todos los aspectos de tu vida.

En todos.

Salud, armonía emocional, prosperidad, personalidad, relaciones, pareja... todo está vinculado al tipo de pensamientos que hayas elaborado.

¿Absolutamente todos los pensamientos producen resultados en nuestra realidad cotidiana?

En realidad sólo aquellos que son constantes, repetitivos y están establecidos en nosotros como creencias. Los que crean lo que llamamos "campos coherentes de pensamiento".

Cuando una idea, o conjunto de ideas se cargan con sentimientos y se mantienen perseverantemente día a día, son capaces de "moldear" nuestra vida entera en todos los aspectos.

Es simple, tal como responde nuestro cuerpo, de igual manera nos responde el Universo todo.

Cambia tus pensamientos y cambiará tu vida

Corta la cadena, saca el grillete, siembra tu gloria, crea tus días.

Una de las razones por las que nos resulta tan ilógico el concepto de poder materializar nuestros deseos, es que hemos sido adiestrados por nuestra cultura a pensar que somos individuos totalmente separados de todo lo que nos rodea.

Nos han inculcado que debemos adaptar a nuestro entorno, someterlo a fuerza de voluntad y esfuerzo.

Pero al pensar de esta manera estamos despreciando nuestra poderosa capacidad de conectarnos con lo que nos rodea, de unificarnos con él.

Es por eso que el sentido de separatividad rige nuestra mente y, por lo tanto, pensamos que no tenemos el más mínimo poder de atraer de nuestro entorno todo aquello que necesitamos y deseamos.

Por lo tanto, cada vez que alcanzamos una meta creemos que es una simple cuestión de casualidad y coincidencias.

En el momento que puedes cambiar tu idea sobre ti mismo, activas tu poder innato para volver realidad todo lo que necesitas, y lo vivencias como una capacidad propia de tu divinidad inherente.

Tú estás conectado con todo, eres parte del todo.

Eres luz, energía vibrando en el aquí y ahora.

Eres parte de lo divino, como lo divino es parte tuya.

Reclama lo que te pertenece y manifiesta lo positivo en tu vida a partir de ahora mismo.

Aplicación Práctica

- Cierra los ojos por unos momentos.
- Concéntrate en los conceptos anteriores, vivéncialos.
- Siente con claridad que no existe la menor diferencia entre tú y tu entorno.
- Tú eres tu entorno y tu entorno eres tú.
- Comienza a ver todo lo que te rodea a través de esta nueva visión.

Prácticas cotidianas

- Haz un esfuerzo consciente por evitar cualquier pensamiento de separatividad.
- Imagínate como parte integrante de todo lo que veas.
- Proyecta pensamientos conscientes positivos a todos los seres vivos del Planeta.
- Envía energía positiva a todos los que te rodean: compañeros de trabajo, familiares, amigos e, incluso, a extraños.
- Di mentalmente: "yo también soy esta persona", cada vez que te encuentres con alguien.
- Aplica la técnica anterior a todo lo que te rodea: "yo también soy este árbol", "yo también soy esta nube".
- Vivénciate como energía. Olvídate de tu cuerpo y percíbelo como un campo coherente de energía. Imagina cada célula como una pequeña estrella de luz y siente todo tu organismo como una galaxia de estrellitas de energía.
- Intenta hacer lo anterior con las personas y objetos de tu entorno. Esto te ayuda a cambiar el modelo de percepción y le da alas a la Ley de Atracción.
- Siente lo divino en cada persona, ser viviente y objeto. Demuéstralo con tu comportamiento siendo amable, respetuoso y afectuoso de manera natural.
- Repite mentalmente en todo momento: "Yo Soy la Luz Divina que vibra en todo lo que existe". Este poderoso decreto te ayudará a crear la conciencia de unidad necesaria para la manifestación de tus deseos.

Si no despiertas, seguirás atado.

Capítulo 3

La Ley de Atracción

Si no eres feliz, ésta es tu oportunidad para cambiar.

El fundamento de esta ley está en que comprendas que tienes dentro tuyo la capacidad para atraer aquello que deseas. Es probable que este concepto todavía te parezca inalcanzable. Pero si entendiste bien los principios desarrollados en los capítulos anteriores, ya sabes que este poder realmente existe en cada uno de nosotros. Con seguridad, la probabilidad de atraer lo que deseas te resultará más real si consideras cómo se crean las cosas desde el mundo espiritual, del mundo de lo sutil, y cómo se manifiestan en el mundo material.

El mundo material de la forma tiene su origen en algo diferente a lo físico, aún cuando sepamos que todo es uno y lo percibamos desde una perspectiva integradora. Esta fuerza tiene muchas características que no pueden ser visibles por nuestros sentidos físicos y, sencillamente, la conocemos por el nombre "energía". Esta fuerza está en todo lo que existe en nuestro Universo e influye en los objetos que la rodean, con algo que definimos como fuerza de atracción. La podemos ver con facilidad en los campos magnéticos, pero no somos capaces de detectar esta energía sutil con nuestros sentidos materiales. La fuerza está aquí, atrae y repele en todo el Universo. Al estar en todas partes también está dentro nuestro. Podemos observar los resultados, pero no vemos directamente la fuerza que es demasiado intangible y siempre está fluyendo.

El planeta Tierra gira de manera permanente sobre sí mismo y alrededor del Sol, y también se desplaza en el espacio. Todo lo que existe sobre el Planeta es parte de este flujo, aún cuando a nuestros sentidos les parezca que está todo inmóvil. Tú estas en el Planeta.

La energía que lo mueve también te mueve a ti. La energía que está en la misma esencia de la Tierra esta en tí. Es magnética y eléctrica, y contiene la poderosa fuerza de atracción.

La esencia de la Ley de Atracción es que podemos usar esta energía porque somos esa energía.

Podemos utilizar esta fuerza universal para atraer hacia nosotros lo que deseamos, porque la misma energía que existe en aquello que deseamos, también está en nosotros y viceversa. Lo que nos abre el camino para aprovechar esta ley es la voluntad y la intención.

Atraer cosas al mundo material es un proceso que llamamos "manifestación".

Lo que manifestamos implica el uso de la misma fuerza que hay en todo aquello que ha sido creado. Sólo se trata de una cuestión de nivel. No existe diferencia alguna entre el poder que atrae cualquier cosa desde el nivel de las ondas al nivel de las partículas, y el poder que produce que tus pensamientos e imágenes mentales se vuelvan realidad. El mundo espiritual del que surge toda materia, y el mundo material mismo, conforman una totalidad armoniosa.

Están separados pero, al mismo tiempo, unidos como la cima y la base de una montaña, distintos pero formando un todo inseparable. Ubiquemos esto en la correcta perspectiva de la física cuántica: la manifestación no es más que la trasmutación de ondas de probabilidades en partículas de realidad tangible.

Esta transformación exige energía, que es invisible pero parte integrante de todo lo que existe, incluido tú mismo. Tus pensamientos y visualizaciones son tus herramientas de atracción. El flujo de transformación de la imagen mental y su aplicación a la manifestación son algo que se puede vivenciar cuando tenemos absoluta fe y certeza. Dentro tuyo está la sabiduría que te permite saber que puedes atraer todo lo que desees mediante esta ley cósmica.

Tus visualizaciones y la Ley de Atracción

Existe dentro de ti un poder que te permite crear el pensamiento o la imagen mental. Esta capacidad de visualización es la Ley de Atracción que está en todos los procesos que están relacionados con la creación. Esta fuerza es la esencia misma de la vida en todas sus manifestaciones.

Al poner en acción la Ley de Atracción no intentamos modificar o anular de ninguna manera las leyes de la naturaleza. Estamos cumpliendo con esas leyes, nuestra capacidad para visualizar mentalmente es la fuerza creativa divina que se expresa en energía dentro de cada uno de nosotros. Esta fuerza se potencia con la alegría, la felicidad, el amor y la paz interior. Cuanto más se desarrollen estas cualidades del alma en ti, tanto más se expresará la divinidad desde tu interior, y tanto más te transformarás en una expresión directa del Universo.

Toda esta fuerza de manifestación se pone en movimiento a través de tus pensamientos. Si en tus imágenes te visualizas manifestando los deseos y condiciones que anhelas -y esto se encuentra firmemente enraizado en la alegría, el sentimiento pleno y la fe- estos pensamientos creativos atraerán esas metas irreversibles hacia tu vida.

El campo de pensamiento coherente

La Ley de Atracción se fundamenta en la creación de campos de pensamientos coherentes. Esto significa que no solo debemos utilizar nuestros pensamientos y visualizaciones curativas para enfocarnos en nuestras metas y objetivos, sino que además debemos ser consecuentes con ellas. De nada sirve repetir afirmaciones o visualizar nuestra salud, si en la vida cotidiana nos pasamos casi todo el tiempo quejándonos sobre nuestras enfermedades y hablando en forma absolutamente contraria a la programación de nuestro objetivo.

Cuando creamos un campo de pensamiento coherente, éste funciona como un verdadero imán atrayendo las personas y condiciones adecuadas para la realización de nuestras metas. Sin embargo cada vez que desarrollamos pensamientos en sentido contrario transformamos ese pensamiento de atracción en repulsión. Este verdadero zig zag mental termina anulando todo nuestro esfuerzo.

De tal manera que para poner plenamente en funcionamiento la Ley de Atracción, debemos elegir un conjunto de técnicas que sea el más acorde a nuestro estilo de vida, y desarrollar así un programa diario. Pero, tal como dijimos anteriormente, no alcanza sólo con esto sino que debemos ser coherentes con nuestros objetivos en forma constante durante las 24 horas.

Los miedos y la Ley de Atracción

Nuestra mente creativa inconsciente no discrimina si un pensamiento es positivo o negativo, poniendo en funcionamiento la Ley de Atracción siempre que se genere un campo coherente de

pensamiento.

Lamentablemente, los pensamientos negativos como el miedo o la preocupación, muchas veces forman campos de pensamientos muy sólidos, y el resultado es la manifestación de nuestras peores pesadillas en nuestra vida cotidiana. Por lo tanto, es prioritario barrer cualquier tipo de pensamiento negativo apenas aparezca. Esto no significa tomar una actitud que niegue la realidad, sino todo lo contrario. Una cosa es ocuparse de las cosas y otra es preocuparse. Tenemos que crear el hábito de neutralizar de manera inmediata cualquier visualización desagradable o expresión de nuestros temores internos. Muchas veces estos miedos surgen por falta de confianza en nosotros mismos debido a una baja autoestima.

Esfera de disponibilidad

Dentro de cada uno de nosotros existen creencias que determinan lo posible y lo imposible, lo probable y lo improbable.

Todo lo que consideramos posible o probable para nosotros, podemos imaginarlo dentro de una esfera a la que llamaremos metafóricamente "esfera de disponibilidad". Todas las metas, objetivos, cambios, transformaciones que estén ubicados dentro de esta imaginaria esfera están disponibles para nosotros aquí y ahora, y solo basta que pongamos en funcionamiento la Ley de Atracción.

Si nuestras metas se encuentran por fuera de esta esfera, no están a nuestro alcance por más que nos esforcemos ajustando nuestros pensamientos. Es decir, hasta que no podamos expandir nuestra esfera de disponibilidad no nos será posible alcanzar esa meta. En la práctica, esto significa que tenemos que trabajar muy fuertemente con la idea de que *todo es posible para nosotros* y que decididamente nos merecemos todo lo mejor. Por lo tanto, para evitar pérdidas de tiempo a la hora de programar nuestros objetivos, debemos pensar si realmente sentimos interiormente que esa meta es probable o posible para nosotros. Si la respuesta es negativa tendremos que trabajar primero en ese aspecto antes de que la Ley de Atracción pueda ponerse en funcionamiento de manera efectiva.

Otro aspecto importante es lo que podemos definir como nuestra "ecología personal". Es posible que lo que nos estamos proponiendo sea algo que consideramos posible, pero, sin embargo, puede existir la posibilidad de que alguna parte de nosotros se oponga o tenga miedo a ese cambio.

Ese sería también otro aspecto que tendremos que pulir para que la Ley de Atracción funcione de manera efectiva.

La Ley de la Abundancia y la Ley de Atracción

Otras de las leyes fundamentales que acompaña a la Ley de Atracción es la Ley de la Abundancia.

Es fundamental darnos cuenta de que vivimos en un océano de abundancia. En la naturaleza todo tiende al crecimiento y a la multiplicación de manera constante. Tomemos como ejemplo una humilde manzana, en su interior alberga semillas capaces de crear árboles que, a su vez, producirán miles de manzanas y cada una de ellas con sus semillas, recreando y amplificando una y otra vez el ciclo de la creación y la abundancia.

Sobre la faz de la Tierra todas las especies tienden a crecer y multiplicarse de manera perpetua, ya sea en el reino vegetal o animal. Si no fuera por las leyes ecológicas que permiten autorregular este proceso, tendríamos una explosión de abundancia que nos terminaría ahogando. Son justamente el hombre y sus pensamientos los que han creado la miseria y la limitación.

La abundancia es, por lo tanto, una ley cósmica que debemos reconocer para darle vuelo a la Ley de Atracción. No sólo nos merecemos lo mejor, sino que debemos entender que esto es así porque está naturalmente a nuestra disposición por la Ley de la Abundancia.

Cuando una persona no tiene acceso a lo que necesita es porque está obstaculizando esta ley con sus pensamientos negativos. Si no tenemos suficiente prosperidad es porque la estamos estancando con nuestra manera de pensar y nuestros estados de ánimo. Tenemos que enfocarnos en pensamientos de abundancia para neutralizar la tendencia a la carencia que hemos creado.

Resumiendo los conceptos expresados anteriormente, nos tiene que quedar en claro que existe una ley cósmica que llamamos Ley de Atracción que nos permite atraer todo lo que deseamos. Esta ley se pone en funcionamiento a través de la creación de campos de pensamientos coherentes, y está vinculada a otra ley universal que es la Ley de la Abundancia, que nos dice que la esencia del Universo es el crecimiento y la multiplicación, de tal forma que tenemos que alinearnos también con esta ley para alcanzar plenamente los objetivos y liberar todo el poder magnético de la Ley de Atracción.

Capítulo 4

Las leyes del Mentalismo

Los principios de la verdad son siete; el que comprende esto perfectamente, posee la clave ante la cual todas las puertas se abrirán de par en par.

El Kybalion

Los siete Principios Herméticos

Los siete principios cósmicos sobre los cuales se basa toda la existencia son los siguientes:

1. El principio del mentalismo.
2. El principio de correspondencia.
3. El principio de vibración.
4. El principio de polaridad.
5. El principio de ritmo.
6. El principio de causa y efecto.
7. El principio de generación.

El origen de los mismos se atribuye a Hermes Trimegisto, y se dice que estaban tallados en una tabla de esmeralda, de allí que también sean conocidos simplemente como "La Tabla de Esmeralda".

En estos principios se condensan verdades universales descubiertas por los sabios metafísicos del Antiguo Egipto.

Los iniciados de todas las épocas debían entender y aplicar en la práctica estos conocimientos para poder seguir avanzando en su camino.

Hoy, aquí están a su alcance para que pueda dominarlos y hallar la llave que abrirá el reino de su felicidad.

1. El Principio del Mentalismo

El todo es mente, el universo es mental.

El Kybalion

Este principio nos muestra la verdad esencial de que todo es mente. Nos muestra que el todo es la esencia verdadera que se oculta detrás de las expresiones y apariencias que denominamos "universo material", "materia", "diversidad", etc.

En una palabra, todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos físicos, es espíritu, que es en sí mismo indefinible para nuestras limitaciones humanas, pero que puede ser entendido como una mente infinita, absoluta y omnipresente.

Este principio también nos dice que el mundo de los fenómenos que experimentamos es una creación mental. Este conocimiento, al exponer con claridad la naturaleza mental del Universo, habilita a cada uno de nosotros a entender las leyes que lo rigen, pudiendo aplicar esta sabiduría a nuestro desarrollo y bienestar. Quien estudia la filosofía metafísica puede usar conscientemente estas inamovibles leyes cósmicas para obtenerlos objetivos que se plantee, en lugar de ser apenas un instrumento de ellas.

Este principio nos muestra la verdadera esencia de la energía, la fuerza y la materia; y por qué todas ellas están subordinadas al dominio de la mente.

Aplicación práctica

- Dirige tu mirada a todo lo que te rodea.
- Toda creación humana fue una idea en la mente de alguien, esto es una verdad irrefutable. Todo surge de tu mente. Entiéndelo, incorpóralo.
- Sólo podemos percibir aquello de lo que somos conscientes. Por lo tanto, es la conciencia la que crea el significado de lo que nos rodea. Nosotros "codificamos" el mundo de acuerdo a nuestras creencias. ¿Qué mundo estás creando en tu mente?
- Sé consciente de los pensamientos que van creando tu propia realidad.
- El significado y sentido de tu vida depende de tus creencias profundas. Si no te gusta, empieza a cambiarlas ahora mismo.

2. El Principio de Correspondencia

Como es arriba, es abajo. Como es adentro, es afuera.

El Kybalion

Este principio nos explica la verdad irrefutable de que hay una correspondencia inexorable entre nuestros pensamientos y estados internos, con los fenómenos que se manifiestan en nuestra vida.

Tal como explicamos en otros párrafos anteriores todo es energía, por lo tanto los conceptos de "arriba y abajo", "adentro y afuera" o "interno y externo" son totalmente relativos, ya que en definitiva existimos en un campo continuo y total de energía del cual formamos parte.

Por lo tanto nada está separado y resulta obvio que nuestros estados anímicos, emocionales y nuestros pensamientos repetitivos, necesariamente van a influir en nuestro entorno.

Este principio metafísico nos muestra, sin lugar a dudas, que en la actualidad no hay diferencia entre la metafísica y la física moderna, los conceptos centrales son iguales a esta altura de la evolución humana.

Aplicación práctica

- Reflexiona unos minutos sobre tu vida.
- Enfócate en particular sobre las áreas sobre las cuales no estás para nada satisfecho.
- Piensa en las cosas que quieres y no tienes. Reflexiona sobre las cosas que tienes y no quieres.
- Ahora pregúntate cuáles son tus pensamientos, creencias y sentimientos respecto a estos

aspectos de tu existencia.

- Con seguridad hallarás que tienes creencias sumamente negativas, que son las que, en definitiva, terminan atrayendo las circunstancias y personas que se ajustan a esos pensamientos.
- Para corregir esto consigue una simple banda elástica y colócala en una de tus muñecas. Cada vez que tengas un pensamiento negativo estírala y golpea tu muñeca. Esto te recordará la próxima vez el eliminar todo pensamiento negativo apenas comience a surgir en tu mente.

3. El Principio de Vibración

Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra.

El Kybalion

Este principio nos muestra la realidad concreta de que todo está en movimiento, nada permanece inmóvil, hechos ya verificados plenamente por la ciencia moderna incluso en cada nuevo descubrimiento, lo ratifican y confirman.

Parece increíble que este principio haya sido enunciado cientos de años atrás por los maestros de la brillante cultura egipcia. El mismo nos explica las diferencias entre las distintas expresiones de la materia, la mente y el espíritu, que no son sino el resultado de los diferentes estados vibratorios o frecuencias.

Desde lo infinito, que es solo espíritu divino, hasta la más densa expresión de la materia, todo está en vibración.

La vibración espiritual es de una frecuencia infinita, tanto es así que es como si estuviera en calma absoluta, de igual forma que una rueda que gira velozmente parece inmóvil.

En el otro extremo de la escala hay formas de materia muy densas, cuya vibración es tan leve que parecen también estar en reposo absoluto.

Entre ambos polos hay millones y millones de grados de frecuencia vibratoria.

Los planos más altos de vibración dominan e influyen en los más bajos. Si se entiende plenamente este concepto, se posee la clave esencial de la Ley de Atracción.

Una correcta comprensión de este principio nos permite ajustar nuestras propias vibraciones mentales, para transformarnos en verdaderos imanes de situaciones y personas.

Aplicación práctica

- Tus pensamientos y estados emocionales son magnéticos, atraen personas y circunstancias a tu vida.
- Todo pensamiento y emoción son vibraciones que crean un verdadero "magnetismo mental".
- ¿Qué estás atrayendo a tu vida ahora mismo con tus pensamientos y emociones? Modifica tu "vibración magnética", cambiando tus creencias y estados emocionales.
- Cambia además tu aspecto y vestimenta para ajustarlo a tus nuevas creencias. ¿Qué expresas con tu arreglo personal? ¿Es coherente con tus objetivos?

- Cambia tu actitud y conductas para sincronizarlas con los nuevos pensamientos. ¿Qué transmite tu mirada, tus gestos, tu andar? ¿Tus actitudes están en línea con tus metas? ¿Qué mensaje expresas con tu tono y volumen de voz?
- Vibra plenamente con todo tu Ser, transfórmate en un verdadero imán viviente que atrae las circunstancias y personas adecuadas a tus metas y objetivos.

4. El Principio de Polaridad

Todo es doble, todo tiene dos polos. Todo tiene su opuesto. Los semejantes y los antagónicos son los mismos. Los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado. Los extremos se tocan. Todas las verdades son semiverdades. Todas las paradojas pueden reconciliarse.

El Kybalion

Este principio nos explica que en todo hay dos polos, dos aspectos, y que los "opuestos" no son sino los dos extremos de lo mismo, la diferencia está dada por los diferentes grados entre ellos. Por ejemplo, el calor y el frío, aunque opuestos, son realmente lo mismo, consistiendo la diferencia en los diversos grados, en un sentido y otro.

Si miramos un termómetro nos resulta imposible señalar donde empieza el calor donde termina el frío. No hay nada que sea absoluto en realidad. En este caso frío y calor son simplemente diversos grados de la misma cosa. El mismo principio se puede aplicar a los conceptos "luz" y "oscuridad" que, de igual manera, son grados de la misma cosa. O sea, ¿dónde termina la oscuridad y donde comienza la luz?, de igual forma: ¿qué marca la diferencia entre grande y pequeño?, ¿duro y blando?, ¿alto y bajo?, ¿positivo y negativo? Podríamos seguir enumerando ejemplos casi de manera infinita ya que el principio es de aplicación universal.

Cuando hablamos de "verdadero o falso" o de "bueno o malo", debemos preguntarnos: ¿en relación con qué?, ¿para quién?

Todo es relativo y depende de nuestra subjetividad. Lo "verdadero" para alguien, puede ser "falso" para otra persona. Lo "bueno" para nosotros, puede ser "malo" para otros. Y viceversa.

Este principio funciona de manera idéntica en el plano mental, todas las emociones son polares y, aunque nos suene increíble, si hemos entendido este principio podemos transmutar emociones y estados emocionales negativos en emociones y estados mentales positivos. Desde el enfoque oriental este principio queda graficado por el símbolo del Tao, que está formado por los dos polos, el Yin y el Yang, en constante movimiento y vibración, transformándose debido a su dinámica, pasando de un polo a otro en forma continua.

Este principio de transformación de un polo al otro es la base de la alquimia interior.

La perfecta comprensión de este principio nos permite cambiar nuestra propia polaridad, así como la de los demás.

Aplicación práctica

- Todo es relativo y subjetivo, nosotros creamos nuestra propia realidad. Así que vamos a usar este principio para cambiar nuestra percepción.

- Enfoca cualquier área de tu vida. Ahora completa mentalmente la frase: "Lo positivo de esto es ", o "Lo bueno de esto es...".
- Completa esa frase de todas las formas posibles que se te ocurran. Repítelas interiormente y cambia tu punto de vista, empieza a ver en positivo todo lo que te rodea.
- Ahora vayamos a un desafío más profundo, vamos a despolarizar emociones. Practica el ejercicio anterior con aspectos de tu vida que te produzcan estados emocionales negativos. Transforma lo negativo en positivo, empieza a polarizarte de manera afirmativa en este preciso instante.
- La creación de un estado emocional positivo es fundamental para que funcione como cimiento de la aplicación de la Ley de Atracción, de lo contrario caería en un vacío. Es fundamental recordar que funciona cuando creamos campos coherentes de pensamiento.

5. El Principio del Ritmo

Todo fluye y refluye. Todo tiene sus ciclos. Todo avanza y retrocede, asciende y desciende. Todo se mueve como un péndulo, la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que hacia la izquierda. El ritmo es la compensación.

El Kybalion

Este principio nos enseña que todo se expresa en un movimiento de ida y de vuelta, de flujo y reflujo, se trata de una oscilación de péndulo dentro de los dos polos, que ya explicamos en el punto anterior. Hay siempre acción y reacción, avance y retroceso, ascenso y descenso. Este principio es válido para todo: estrellas, planetas, seres vivos, mente, energía, materia. Se manifiesta en la creación y la destrucción, en el progreso y en la decadencia de todo lo que existe. Y también en los estados interiores del ser humano.

Aplicación práctica

- "No hay fortaleza que no termine en debilidad. No hay debilidad que no termine en fortaleza", dicen los maestros taoístas chinos. En pocas palabras, no interesa qué tan abajo hayamos descendido, por ley en algún punto va a empezar nuestro ascenso. Si somos conscientes de este principio podemos acelerar ese punto. Y si estamos en una etapa de ascenso tenemos que tener en cuenta que habrá un ciclo de descenso, para el cual debemos prepararnos.
- Para salir más rápido del ciclo negativo, la clave es usar nuestra mente para ir formando con nuestros pensamientos y estados emocionales la nueva etapa de ascenso. De esta manera influimos en las circunstancias actuales. Esta es nuevamente la aplicación del dominio de los niveles superiores más sutiles sobre los inferiores más densos.
- Cuando estamos en un ciclo de ascenso tenemos que tener en claro que es inevitable que caigamos en uno de descenso, a menos que usemos la clave siguiente: debemos usar nuestro nivel actual como un "piso", como si estuviéramos en un ciclo bajo, y proyectarnos hacia arriba con nuevas expectativas y proyectos. En el momento en que nos damos por satisfechos y tomamos una actitud conservadora, nos estamos acercando al inevitable tobogán de descenso que marca este principio.
- Aprendamos a esperar el momento y el tiempo adecuados, esto tiene relación con conectarnos con el ritmo de generación de las cosas. Es importante no acelerar por ansiedad, o retrasar por pereza, la realización de acciones y proyectos, ya que pueden malograr su éxito.
- Todo tiene un ritmo, una cadencia, un "tono", un ciclo. Adoptar ese ritmo es fundamental para alcanzar nuestras metas.

6. El Principio de Causa y Efecto

Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa. Todo sucede de acuerdo a la Ley. La Suerte es el nombre que se le da al desconocimiento de la Ley. Hay muchos planos de causalidad, pero nada escapa a la Ley.

El Kybalion

Este principio nos enseña que nada ocurre por casualidad, todo sucede de acuerdo a la Ley.

Como dice el aforismo: "No hay casualidad, hay causalidad".

La suerte es un concepto vacío, todo tiene un sentido. Toda causa genera un efecto que, a su vez, es causa de nuevos efectos.

Existen muchos planos, los superiores dominan a los inferiores, pero ninguno escapa de este principio. Conocer plenamente éste nos permite subir por la escalera de los planos para llegar a los superiores y, desde allí, manejar los planos inferiores. Es decir, aprendemos a crear los efectos deseados en los niveles más materiales.

La gran mayoría de las personas se dejan llevar por las corrientes de causa y efecto como un corcho en medio de las olas, sin comprender qué tan responsables son de los resultados que han manifestado en su vida.

Se mueven como robots, empujados por los mandatos culturales, las sugerencias masivas, los gustos y modas pasajeros. Suelen burlarse de quienes intentan salir del limitado corral que los limita, sin llegar a comprender que la posibilidad de su libertad verdadera está plenamente a su alcance.

Quien se hace maestro de sí mismo, comprendiendo y poniendo en práctica estos poderosos principios del mentalismo, deja de ser dominado para empezar a dominar toda su existencia. Un poder inmenso duerme en el interior de cada ser humano, sólo hay que saber y atreverse a usarlo.

Aplicación práctica

- Decide tomar el control de tu vida. Comienza a crear las causas que generarán los efectos que deseas materializar.
- Deja el papel de víctima, empieza a ser creador de tus circunstancias.
- Hazte cargo de lo que has creado hasta ahora y transforma lo que deba ser cambiado.
- Usa para esto todas las herramientas que has visto y verás en este libro, haz un programa diario de prácticas, desarrolla un campo coherente de pensamientos, y persevera hasta crearlos resultados programados.

7. El Principio de Generación

La generación se manifiesta en todos los planos. Todo tiene su principio masculino y femenino, activo y pasivo. La generación se expresa en todos los planos.

El Kybalion

En el plano físico, este principio se manifiesta sencillamente como sexo, y queda muy claro que de la unión de las polaridades surge la creación, la generación.

Pero en el núcleo mismo de lo que llamamos materia, se manifiesta este principio en forma de atracción y repulsión de partículas subatómicas, creando el universo material que conocemos.

El polo masculino se expresa en forma de actividad y acción. El polo femenino representa el reposo, la quietud. Sin la alternancia y unión de estas polaridades nada podría existir.

Nuestro hemisferio cerebral izquierdo es materialista y activo, nuestro hemisferio derecho, por el contrario, es intuitivo y pasivo. Cuando los dos trabajan juntos surgen las creaciones más altas del intelecto humano.

Nuestro corazón también trabaja en un ciclo de latido y reposo continuo. El funcionamiento de todo nuestro organismo se da en ciclos alternados, lo que genera nuestra existencia física.

El proceso mental mismo llega a su cumbre más alta cuando, luego de un período de actividad y absorción de datos, nos sumergimos en un reposo relajado. Justamente es allí donde surgen las más brillantes ideas. Casi todos los grandes inventos de la humanidad han surgido de estos períodos de ocio creador.

Aplicación práctica

- Combina fases de actividad con fases de reposo, para así lograr el máximo de actividad que te propongas.
- Para encontrar las mejores ideas absorbe toda la información posible sobre el tema. Luego relájate y permite que las respuestas surjan en forma natural desde tu inconsciente.
- Aprovecha los momentos del climax sexual para concentrarte en tus metas y objetivos. El poder creativo del sexo se sumará a la fuerza de tu concentración mental, para acelerar la obtención de los resultados.

Capítulo 5

Técnicas exprés para atraer nuestras metas

Una vez que has descubierto que puedes volar, te acostumbras a vivir en las alturas.

En este capítulo vamos a desarrollar una serie de ejercicios prácticos para poner en marcha a la Ley de Atracción en nuestra vida cotidiana, ya sea para conseguir resultados en el plano físico o en el material.

El secreto con estas técnicas es realizar un plan de acción y repetirlas todos los días. Es necesaria la constancia y el sentimiento de sentir que los pedidos y cambios personales que estamos trabajando ya están en nuestra vida. Para verlos resultados en poco tiempo, sólo debemos aprenderá tener un pensamiento coherente, así, antes de lo que te imaginas, la Ley de Atracción estará actuando en tu provecho: "piensa y se te dará".

A continuación, describiremos una batería de métodos y técnicas, de las cuales deberás seleccionar las que sean más adecuadas a tus tiempos y actividades, siempre en función de crear tu rutina diaria.

Afirmaciones

Esta es una de las técnicas pioneras en la metafísica práctica, y su efectividad ha sido demostrada a lo largo de décadas.

En esencia, una afirmación es una frase que determina con absoluta precisión la meta que deseamos alcanzar, sea ésta relacionada con la salud, la personalidad o lo material.

Es a través de la repetición como se implantan en nuestro inconsciente, en nuestra mente creadora, creando de esta manera el campo de pensamiento coherente para materializar el objetivo en nuestra vida.

Para explicar algunos de los principios básicos, escribiremos a continuación una afirmación:

Ahora tengo paz interior

- Tu frase debe estar en tiempo presente, como si ya se hubiera realizado.
- Evita las negaciones ya que resultan inadecuadas para el mecanismo de tu mente inconsciente, por ejemplo: "Ya no estoy nervioso". En este caso queda resaltada la palabra nervioso por el citado mecanismo.
- No uses en el armado de las afirmaciones las palabras: "quiero", "deseo", "necesito". Porque querer, desear o necesitar no son la meta de nuestra afirmación. Por ejemplo: "yo deseo tener paz interior". Está claro que lo que incrementa esta afirmación es el deseo de tener paz interior, y no la paz interior como objetivo.
- Cuando crees tus afirmaciones, puedes utilizar-si existe mucha resistencia inconsciente-algunas palabras que te permitan ir abriendo el camino hacia una afirmación más completa. Estas palabras son: "elijo" y "merezco". También un vocablo interesante es "ahora", ya que marca una bisagra entre el antes y el después. Por ejemplo: "ahora merezco tener paz interior".

Esta afirmación te ayudará a aceptar el cambio que te propone la afirmación original, si es que notas una excesiva resistencia inconsciente en forma de incredulidad y rechazo de la frase original.

Diferentes variantes en el uso de afirmaciones

Afirmaciones mentales

Para practicar esta variante simplemente debes repetir, una y otra vez con un ritmo agradable, la afirmación que has diseñado. Al principio esta repetición surge de un intento consciente, pero a medida que va pasando el tiempo se transforma en una repetición automática. Este es un buen indicio de que tu mente inconsciente está aceptando tu afirmación.

Afirmaciones al dormir y al despertar

Esta es apenas una sencilla variación del ejercicio anterior. Consiste en repetir tu afirmación de manera constante a la hora de irte a dormir, de tal forma que las palabras se sumergen en profundidad en tu mente inconsciente, gracias al mecanismo propio del sueño. Lo mismo harás al despertar, aprovechando esos minutos en donde tu conciencia se va moviendo lentamente del sueño al estado de vigilia.

Afirmaciones escritas

Esta técnica consiste en escribir tus afirmaciones en una hoja, ya sea de un cuaderno o carpeta, en forma diaria. En su diseño original la recomendación es hacerla de 20 a 30 veces. Aunque una variante más completa es la de las cien afirmaciones escritas, que implica escribirlas de una sola vez, dedicándole todo el tiempo que sea necesario. El concepto detrás de esta variación, si no tienes la motivación necesaria para escribirlas cien frases, es que tampoco la tendrás para alcanzar tu objetivo.

Esta técnica se realiza sólo una vez y después se complementa con la tradicional de las afirmaciones escritas.

Afirmaciones en tarjetas

Es un desarrollo directamente basado en la técnica anterior y consiste en utilizar tarjetas pequeñas y de fácil manipulación, donde escribirás la afirmación con la que estás trabajando. Lo interesante es hacerlas aplicando toda tu creatividad. Para esto puedes utilizar colores, formas y diseños atractivos.

Una vez terminadas las puedes llevar encima, quizás en tu agenda, de tal forma que al abrirla estarás obligado a leerla, además de profundizarla con repeticiones mentales. Estas tarjetas pueden ser adheridas al monitor de tu computadora o al espejo del baño, que son lugares donde habitualmente posas tus ojos en forma natural.

Afirmaciones cantadas

La música y el ritmo son maneras muy eficientes de llegar a las profundidades de la mente. En más de una oportunidad habrás escuchado una melodía y habrá quedado grabada en tu cabeza,

por lo que terminas tarareándola de manera inconsciente.

Esta variante de las afirmaciones aprovecha esas características y consiste en seleccionar una canción o música que sea para ti pegadiza. Si tienes cierta creatividad puedes crear tus propias melodías.

Una vez que ya tienes tu música seleccionada, la "letra" será tu afirmación, que repetirás al compás de tu melodía.

Afirmaciones grabadas

Desde hace ya unos años, la tecnología permite grabar la voz. Desde el cassette al mp3 actual, la grabación de manera económica está al alcance de todos.

Así que puedes grabar tus afirmaciones, incluso las cantadas, y luego aprovechar estas grabaciones de las más diversas maneras. Como por ejemplo cuando caminas, o cuando practicas jogging, o cuando te relajas algunos minutos, o en cualquier circunstancia que no requiera de tu atención.

Afirmaciones con ejercicios respiratorios

Desde la más remota antigüedad la humanidad ha disfrutado del poder de la respiración. Los ejercicios respiratorios forman el Pranayama del Yoga, y la base misma del Chi Kung o Yoga chino.

Hablar de nuestra respiración es hablar de la energía vital, de la fuerza que nos da la vida misma. Podemos utilizar esta capacidad, también, para potenciar nuestras afirmaciones y darles un nuevo vuelo, pleno de energía. Si conoces ejercicios respiratorios bien puedes, en forma sencilla, agregarlas afirmaciones a los mismos.

Para nuestro ejemplo utilizaremos la respiración cuadrada, muy tradicional dentro del Yoga de la India.

Pasos:

- Inhala de manera lenta y tranquila mientras realizas un conteo mental. Imagina que en este conteo has llegado al número cinco.
- Ahora retén el aire contando mentalmente hasta cinco.
- A continuación, exhala respetando el mismo número.
- Y por último manten vacíos los pulmones con un conteo de cinco.
- Recomienza desde el primer paso. Será entonces el número que surge de tu inhalación el que regule los otros movimientos respiratorios, que son cuatro: inhalación, retención, exhalación y vacío.
- Una vez que ya tengas el ritmo de manera automática, lo único que debes hacer es agregar la repetición de tu afirmación en cada uno de estos cuatro movimientos respiratorios.

Método fosfénico

En esta variante usamos la energía lumínica para implantar, con mayor fuerza y rapidez, nuestra

afirmación en la mente inconsciente.

El Dr. Lefebure, médico y especialista en Neurología, fue el creador de varias reconocidas técnicas que combinan lo espiritual, lo metafísico y lo científico.

Este método que describiremos a continuación está inspirado en sus trabajos.

Vamos a necesitar una fuente lumínica suave, siendo la elección más sencilla, utilizar una vela. La encendemos y la colocamos a la altura de nuestros ojos, a una distancia mínima de un metro. El ambiente en el cual practicaremos deberá estaren penumbras, para que la luz de la vela sea claramente distinguible sin otras interferencias.

Una vez hecho esto nos concentramos en la pequeña llama de uno a tres minutos, luego cerramos los ojos y nos enfocamos en la imagen luminosa que ha quedado grabada en nuestra retina, la "imagen fosfénica". Mientras visualizamos esta luz de manera nítida repetimos mentalmente nuestra afirmación, incluso podemos llegara visualizar con nuestra imaginación el objetivo que queremos.

Cuando la citada imagen se vuelve difusa y desaparece, debemos empezar el ciclo nuevamente abriendo nuestros ojos y enfocándonos otra vez en la vela. Esto lo repetimos de dos a tres veces. Podemos realizar la técnica de cinco a diez minutos por día.

Afirmaciones con mantras

Un mantra es algo que protege la mente. Se trata de una combinación de sílabas sagradas transmitidas a través de milenios por tradiciones religiosas, que formaban parte de un núcleo de poder espiritual. El uso del mantra actúa por repetición.

Pasos:

- Comienza trabajando con tu afirmación.
- Escribe en un papel la afirmación y tacha las palabras que se repitan una a una.
- Con las palabras que quedaron comienza a formar tu mantra.

Ejemplo: "AHORA TENGO PAZ INTERIOR"

Armado del Mantra: "HARTONG EZIP".

Afirmaciones con yantras

Un yantra es una figura geométrica que representa la naturaleza vibratoria de las divinidades. A continuación, vamos a aprender a construir nuestro propio yantra, de manera que la figura creada por nosotros tenga un significado simbólico.

Pasos:

- Construye tu yantra a partir de la afirmación que estás trabajando.
- De tu afirmación toma la primera letra, la última y la del medio.
- Con esas letras elabora un dibujo que va a representar la intención de la afirmación.

- Puedes realizar tu figura en colores y del tamaño que más te guste. Recuerda que la creatividad es fundamental.

Ejemplo: "AHORA TENGO PAZ INTERIOR"

Letras seleccionadas: a, o, r.

Armado del Yantra:



Autohipnosis

La hipnosis es una técnica sumamente poderosa que ha sido ampliamente utilizada en los más diversos ámbitos científicos. Hoy queda claro que el llamado "trance hipnótico" es una muy profunda relajación que permite que se libere el potencial enorme que yace en nuestra mente inconsciente.

En estado de hipnosis es posible obtener cambios notables en nuestra personalidad, eliminar adicciones, terminar con enfermedades psicosomáticas y hasta anestesiar nuestro cuerpo. Veremos, a continuación, una simple técnica de autohipnosis que nos permitirá potenciar al máximo nuestras afirmaciones.

Una de las características del estado hipnótico es lo que se denomina "reflejo ocular", que corresponde al cierre de nuestros ojos como consecuencia de sentirlos muy pesados. Casi todas las técnicas hipnóticas, comenzando con la del péndulo que se balancea y pasando por esta que veremos, se aprovechan de este reflejo para entraren el estado hipnótico.

Pasos:

- Puedes sentarte en forma cómoda o recostarte.
- Selecciona un punto por encima de tu nivel visual.
- Enfoca tus ojos en ese punto.
- A continuación, comienza un lento conteo mental que irá de uno a treinta.
- Con cada número debes hacer un suave parpadeo. A medida que vayas avanzando en tu conteo percibe que tus párpados se irán volviendo cada vez más y más pesados.
- En cualquier punto de este conteo, si lo sientes manten tus ojos cerrados. Esto solo es válido cuando sientas tus párpados muy pesados.
- Una vez alcanzando este nivel de profunda relajación ya estás en estado hipnótico. Aprovecha para repetir mentalmente tu afirmación de manera firme y cadenciosa, al mismo tiempo que

creas imágenes mentales definidas del objetivo que quieres alcanzar.

- Le dedicas a este último punto de cinco a diez minutos, cuidando de no dormirte.

Técnica del mala o rosario

El uso de malas o rosarios se encuentra ampliamente difundido en diferentes culturas religiosas. Se trata de una manera sumamente efectiva de evitar distracciones cuando enfocamos nuestra mente.

En su uso tradicional normalmente se repiten mantras u oraciones según la expresión religiosa que utiliza el rosario. En nuestro caso utilizaremos este método para trabajar sobre nuestras afirmaciones.

Para eso necesitaremos un rosario realizado con cuentas de madera. Un mala tibetano tiene 108 cuentas, en tanto que un rosario católico posee cincuenta y cuatro.

Para nuestro propósito no es necesario poseer un rosario tan extenso, alcanzará con diez o doce cuentas e, incluso, podemos realizar un pequeño mala de cinco o seis cuentas pequeñas para llevar en un bolsillo.

El uso es muy fácil. Iremos pasando de a una las cuentas del rosario o mala y con cada una de ellas repetiremos mentalmente nuestra afirmación. De esta manera nuestra mente se enfoca con una total concentración en nuestro objetivo.

Técnica del cántico

Esta es otra metodología inspirada en prácticas religiosas. Para practicarla repetiremos mentalmente, y de manera silenciosa con nuestros labios, nuestra afirmación. De tal forma que quedará transformada en un suave susurro rítmico. Le iremos dando la máxima velocidad posible y trataremos de que se establezca un ritmo repetitivo.

Podemos combinar esta variante con la anterior y usar un mala mientras practicamos nuestro cántico silencioso.

Técnica del mudra

Un mudra es un gesto que se realiza con las manos que tiene una fuerte carga simbólica. Nuevamente, en este caso deberemos remitirnos a las prácticas místicas y religiosas.

Un ejemplo típico de un mudra es el gesto de plegaria que se utiliza en el cristianismo, también conocido en la cultura japonesa como gassho y ampliamente utilizado en China e India. Los gestos con las manos refuerzan un concepto o una idea, y ese es el sentido de su práctica.

En esta variante en lugar de utilizar mudras universales, crearemos mudras personales que servirán para potenciar nuestras afirmaciones.

La práctica en sí consiste en imitar con nuestras manos la primera letra de cada una de las palabras que conforman nuestra afirmación.

Si tomamos como ejemplo la afirmación del inicio, veremos que hay cuatro palabras ("hora tengo paz interior"). Nuestra práctica consistirá, entonces, en copiar con nuestras manos las letras "a - l - p - i". Repetiremos mental o verbalmente nuestra afirmación, y al comienzo de cada palabra formaremos el mudra con nuestras manos, creando de esta manera una secuencia que iremos repitiendo con cada nueva verbalización de nuestra frase. En el ejemplo anterior podríamos ubicarlas manos de la siguiente manera para representarla secuencia de cuatro letras:



Ahora



Tengo



Paz



Interior

Afirmaciones y decretos

Tal como hemos desarrollado en los párrafos anteriores, las afirmaciones son una de las técnicas más difundidas dentro de la metafísica.

Una variante muy interesante es la que surge del movimiento "Yo Soy", impulsado por Guy Ballard. Justamente es esta escuela la que enseña por primera vez el ejercicio de la Llama Violeta que describiremos más adelante.

¿Cuál es en esencia la diferencia entre una afirmación y un decreto?

Lo que distingue claramente a una de otro es el uso de las palabras "Yo soy".

Por ejemplo, la afirmación : "*ahora tengo paz interior*", si la transformamos en decreto podría ser: "*yo soy la paz interior ilimitada*". La idea es que cuando utilizamos las palabras "yo soy" nos estamos centrando en nuestra esencia, en lo que somos, en nuestra alma. Y como estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, es nuestra divinidad interior la que manifiesta el decreto.

Es una manera de evitar que nuestra meta quede "atascada" en nuestro ego, nuestro yo inferior.

- Si te estás preguntando si es mejor un decreto que una afirmación o viceversa, debemos aclarar que en realidad es una cuestión personal. Una excelente forma de trabajar con los decretos es combinándolos con ejercicios de respiración, como hemos detallado con el uso de las afirmaciones.

Capítulo 6

El proceso de la visualización

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.

Buda

Otra de las grandes herramientas que nos brinda la metafísica es la visualización, esa increíble capacidad humana de crear imágenes en nuestra mente.

Sin lugar a dudas, junto a las afirmaciones, es una herramienta poderosa capaz de modificar nuestra vida y nuestro entorno con gran efectividad.

Cuando nos referimos al uso de las palabras en metafísica definimos dos maneras de trabajar los puntos: la afirmación y el decreto; de igual manera, en lo que se refiere a la visualización, podemos definir también dos estilos: visualización creativa y visualización simbólica.

Es bueno recordar que la combinación de todas estas técnicas es la que produce el campo coherente de pensamiento, que es la piedra fundamental de la Ley de Atracción.

Es decir, el conocimiento teórico de la citada ley como de otras leyes universales además de los principios cósmicos, es importante; pero es fundamental comprender que las herramientas prácticas para poner en funcionamiento toda la filosofía metafísica se encuentra en las técnicas que vamos describiendo y en el uso cotidiano de las mismas. Solo de esta manera podremos obtener los resultados que estamos esperando.

Habiendo aclarado este punto, vayamos directamente a la descripción de los diferentes enfoques de visualización.

Visualización creativa

Llamamos visualización creativa a aquella que utiliza imágenes que tienen relación directa con la realidad, es decir, que no aparecen metáforas o símbolos.

Vayamos a un ejemplo concreto de esta técnica.

Supongamos que estamos utilizando la afirmación "Ahora soy un imán de prosperidad".

Para usar visualización creativa acompañando esta afirmación, debemos hacer lo siguiente:

Cómo hacerla:

Adopta una posición cómoda para relajarte. Puedes sentarte o recostarte para la realización de esta práctica.

Comenzamos relajándonos de la manera más profunda posible. Para eso realizamos una respiración lenta y profunda.

Cuando realmente sentimos que nuestro cuerpo está relajado empezamos nuestro ejercicio de visualización creativa. Nunca antes de haber alcanzando este punto de relax.

Repite mentalmente la afirmación. Debes hacerlo de una manera lenta y rítmica.

Dejando esa afirmación como fondo en nuestra mente, comenzamos a crear imágenes concretas en las cuales veremos como se abren múltiples flujos de prosperidad en nuestra vida.

Se trata, entonces, de acompañar con imágenes bien definidas y brillantes el significado de las palabras de nuestra afirmación.

Esta es probablemente la forma más sencilla y directa de la visualización creativa. No debemos subestimarla, ya que miles de vidas han cambiado gracias a la combinación de afirmaciones y visualización creativa.

Más adelante en este mismo capítulo veremos formas más sofisticadas de esta metodología.

Mapa de objetivos

Emmet Fox fue uno de los pioneros del Nuevo Pensamiento, el movimiento espiritual que dio el primer impulso a la metafísica práctica en Occidente. Este maestro tuvo como discípulas a Louise Hay y a Conny Méndez, entre otras importantes personalidades.

Una de las principales características de los métodos que desarrolló el maestro Fox fue la practicidad y eficiencia en la aplicación de los mismos. Esta técnica que veremos a continuación, también es conocida como "mapa de visualización" o "mapa del tesoro". La describiremos en su versión original, luego veremos una adaptación que es posible en la actualidad gracias al tratamiento de las imágenes que nos permiten las computadoras actuales.

Cómo hacerlo:

- Seleccionamos un espacio sobre el cual diseñar nuestro mapa. Puede ser tan amplio como una cartulina o tan pequeño como una hoja de libreta.
- De cada uno de nuestros objetivos vamos a buscar una o más imágenes que los describan cabalmente. Las mismas pueden ser recortadas de revistas o directamente impresas desde la web y luego utilizadas. Cuanto más grandes y coloridas, mejor.
- En la hoja de trabajo trazamos un recuadro del color preferido. Muchas personas optan por el dorado, otras por el violeta o el rojo, en realidad debe ser un color motivador para nosotros.
- Dentro de este recuadro, que es como un pequeño marco exterior, iremos pegando cada una de nuestras imágenes en forma libre, como si fuera un collage. Las pegamos con un trocito de cinta adhesiva.
- Una vez terminado, todos los días dedicaremos unos minutos a observarlo, enfocándonos en cada objetivo y metiéndonos dentro de la imagen, visualizando como si ya tuviéramos esa meta, disfrutándola con todos los sentidos mentales.

Es importante crearla "sensación de realidad" dentro de nuestra mente.

- Cuando alcanzamos un objetivo, lo despegamos y lo cambiamos por otro si fuera necesario.
- No conviene trabajar con más de quince objetivos a la vez, ya que la mente se dispersa mucho.

- Atención a la "coherencia" mental, de nada sirve el mapa si después nos llenamos de dudas e incredulidad.
- El mapa es personal, no debe ser visto por otra persona. Pueden crearse mapas en común con individuos con intereses afines, por ejemplo una pareja, un socio de negocios, etc. En este caso es válido recordar que "una cadena es tan fuerte como el más débil de sus eslabones", o sea que si la otra persona entra en crisis con sus creencias colapsará la coherencia del mapa.

Adaptación para el siglo XXI

Cómo hacerla:

- Se debe hacer previamente un listado con las metas que desees alcanzar.
- En estos objetivos escribe las metas que quieres alcanzaren todas las áreas de tu vida, esto es, no solo materiales sino también espirituales.
- Una vez realizada esta lista busca a través de Internet las imágenes más descriptivas de cada uno de tus objetivos. Las irás guardando en una carpeta dentro de tu disco rígido. Conviene archivar dos o tres imágenes de cada una de tus metas para luego seleccionar la que mejor resuene en tu interior.
- Habiendo completado tu conjunto de imágenes solo te resta utilizar un sencillo editor de texto.
- Ahora irás compaginando tu página con las imágenes, respetando las indicaciones originales del método.
- Si es necesario, por la extensión de tus objetivos, imprime más de una página.

Regalo del Universo para realizar todos los comienzos de año

Esta es una técnica similar a la del mapa de visualización pero con un giro muy interesante. Está diseñada para que la usemos a fines de un año y comienzo del siguiente.

Cómo hacerlo:

- Elige una caja de regalos no demasiado grande.
- Para cada meta del año próximo, escribe una tarjeta con marcadores de color diferente para cada una. En ella puedes escribir una afirmación que marque tu objetivo. También puedes agregarle alguna imagen que simbolice esa afirmación con claridad.
- Una vez realizado lo anterior, toma cada una de las tarjetas en tus manos y concéntrate con intensidad en la meta, visualizando como si ya la hubieras alcanzado.
- Coloca las tarjetas en tu caja.
- Envuelves la caja con papel de color dorado o plateado.
- Agrega cinta y moño del mismo color.
- Finalmente añade una tarjeta de regalo que diga algo así como: "Del Universo para..." y completa con tu nombre.
- Ubica el regalo en algún lugar importante del hogar. Puedes, en la fiesta de Año Nuevo, encender alguna vela del color que más te guste o, quizás, un sahumerio, como una forma de agradecimiento al Universo.
- El primero de enero del Año Nuevo, guarda el regalo.
- Al llegar a finales de ese año se abre y se analizan los resultados. Los objetivos alcanzados se queman. Las metas no alcanzadas se rompen y se tiran, pudiendo volver a escribirse en el regalo del año siguiente.

Es muy interesante comprobar el nivel de éxito que se logra con este sencillo método.

Técnica Psicotrónica

Psicotrónica es la ciencia que estudia la interacción entre mente, energía y materia.

No deja de ser una aproximación científica a los principios básicos de la metafísica.

Para esta metodología, el trabajo con la energía es esencial y así queda de manifiesto en cada una de sus técnicas. A continuación, desarrollaremos una de sus técnicas más interesantes.

Cómo hacerla:

- Adopta una posición cómoda para relajarte.
- Cierra tus ojos y practica la respiración profunda.
- Visualiza que entras en contacto con la energía universal. Imagina una cascada de luz o un poderoso rayo lumínico descendiendo sobre ti.
- Siente que todo tu seres energía pura.
- Percibe que todo el Universo también es energía.
- Siente la Unidad con todo lo que existe.
- Ahora pide al Universo lo que necesitas.
- Acompaña este proceso visualizando con todo detalle tu meta.
- Visualiza que tus objetivos vienen hacia ti de manera imparable.
- Agradece por anticipado al Universo la manifestación de tus pedidos.
- Practica la técnica de dos a tres veces por día.

Escalera del éxito

Este poderoso ejercicio es un puente directo entre el Universo y nuestro "Yo superior" para conseguir nuestras metas.

Cómo hacerla:

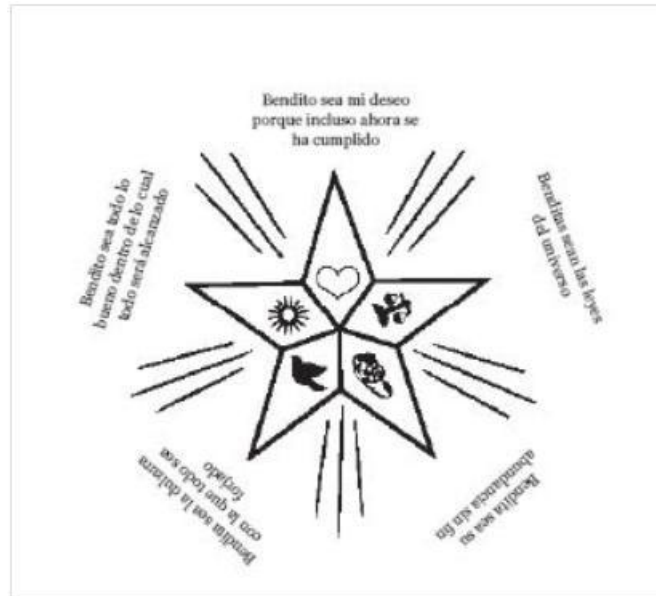
- Siéntate o recuéstate cómodamente.
- Cierra los ojos y relaja al cuerpo.
- Comienza a trabajar con una respiración suave y profunda.
- Ahora selecciona el objetivo que deseas alcanzar dentro de un círculo blanco. Visualiza tu pedido dentro de la esfera, tal como quieres que suceda.
- A continuación, comienza a llenar de luz tu "Yo superior", o sea a todo tu ser. Experimenta esa luz blanca muy brillante y con un suave calor luminoso que rodea todo el cuerpo, y que se expande más allá también.
- Habiendo imaginado a todo tu "Yo Superior" de la luz, tienes que comenzara transferir esa energía al círculo donde se encuentra su objetivo. Visualiza una pequeña distancia entre tú y el círculo.
- Observa y siente cómo tu pedido se envuelve en luz brillante.
- La luz no pasa más allá de los límites de la esfera, sólo se envuelve en energía al pedido que vamos a alcanzar.
- Mientras visualizas la imagen mentalmente di: "con la luz de mi Yo superior yo cargo esta

imagen, que se realice para mi mundo material".

- Manten la imagen llena de luz en su círculo durante unos minutos.
- Luego deja que el círculo vaya desapareciendo lentamente.
- Manten la relajación y la suave respiración, después de haber dejado de visualizar tu pedido.

La estrella

Utiliza este ejercicio una vez al día, de ser posible a primera hora de la mañana o a última hora de la noche. Ten preparado para la técnica el diagrama de la estrella que aparece a continuación.



Cómo hacerla:

- Busca una posición cómoda.
- Relaja conscientemente el cuerpo.
- Practica unos minutos de respiración lenta y profunda.
- Comienza a visualizar claramente tu objetivo.
- Cuando estés preparado toma el diagrama de la estrella y mira en forma pensativa el corazón, dentro del rayo superior de la estrella. Éste representa tu corazón, tu deseo. Lentamente, gira el dibujo para que rote un poco y así el rayo de la balanza pueda quedar mirando hacia arriba. Mirando esta imagen repite mentalmente: "Benditas sean las leyes del Universo". Dilo con todo el corazón.
- Luego, vuelve a la estrella y gira el diagrama para que el rayo de ésta que muestra el cuerno de la abundancia esté en la parte superior. Mirando el dibujo mentalmente y con sentimiento di: "Bendita sea su abundancia sin fin".
- A continuación, vuelve a girar el dibujo para que el rayo con el pájaro volador quede arriba. Visualiza que el ave vuela hacia ti y mentalmente di: "Bendita sea la dulzura con la que todo sea forjado".
- Siguiendo con la visualización de tu objetivo, vuelve a girar la estrella para que el rayo con el sol brillante quede arriba. Di mentalmente y con sentimiento: "Bendito sea todo lo bueno dentro de lo cual todo será alcanzado".
- Por último, vuelve a girar tu estrella de la abundancia para que el rayo del corazón quede arriba

de nuevo y complete su círculo, diciendo: "Bendito sea mi deseo porque incluso ahora se ha cumplido". Repítelo con énfasis y plena confianza que en el mundo espiritual, hasta en el aquí y ahora, sea verdad y que se manifieste el pedido en el mundo material.

- Como en cada ejercicio de visualización se debe agradecer al Universo por el pedido. Repite la técnica todos los días sin contarle a nadie tu pedido.

Visualización simbólica

Las técnicas de visualización tienen un poderoso efecto a la hora de programar metas y objetivos. Combinadas con las afirmaciones son la columna principal de cualquier programa de logro de objetivos.

La visualización creativa fue, sin dudas, la primera metodología que surgió dentro de la metafísica para poner en marcha el fenomenal poder atractivo de nuestra imaginación para modelar el perfil de nuestra vida.

Con el tiempo, el potencial de los símbolos y las metáforas emergió a través del estudio de la mente, en especial a través de los trabajos de investigación del eminente psiquiatra suizo Carl Gustav Jung. En su enfoque utilizaba la "imaginación activa", un novedoso método para trabajar con las formaciones simbólicas que surgían de los niveles inconscientes.

Las imágenes son el lenguaje primordial de la mente, ellas estaban mucho antes de que la palabra surgiera en la historia humana. Una imagen sintetiza miles de palabras y su mensaje llega directamente al corazón de nuestra mente profunda, sin interferencia alguna del nivel racional y consciente.

La visualización simbólica se afirma justamente en esta increíble capacidad y hace uso de los símbolos, imágenes metafóricas, analogías y mitos.

Cada práctica es casi como un juego, donde usamos imágenes simbólicas e intentamos "divertirnos" con nuestro ejercicio mental que, en definitiva, le habla a nuestra mente profunda para crear poderosos cambios.

A continuación, exploraremos varios ejercicios de visualización simbólica para mejorar diferentes aspectos de nuestra vida de una manera contundente.

Logro de Objetivos

Océano de la Abundancia

Una ley cósmica anexa a la Ley de Atracción es la Ley de Abundancia. Sin embargo, estamos adiestrados mentalmente desde pequeños a pensar de manera limitada con una visión de escasez. Este ejercicio de visualización simbólica nos permite reconectarnos con la energía esencial del crecimiento y la abundancia, para remover los grilletes mentales de limitación.

Cómo hacerlo:

- Busca una posición cómoda.
- Relaja conscientemente tu cuerpo.

- Practica unos minutos de respiración lenta y profunda.
- Ahora comienza con tu visualización.
- Imagínate en una playa, tu playa ideal. Ubica allí todos los elementos que te resulten gratos y estimulantes: palmeras, arena blanca, aguas claras, mar calmo, etc.
- Usa todos tus sentidos mentales, no sólo debes ver tu playa ideal, sino también escuchar los sonidos propios (olas, brisa, etc.) y sentir con todo tu cuerpo (sol, granitos de arena, viento, etc.).
- Párate frente al mar. Imagina que el océano que está frente a ti es la representación de la Ley de la Abundancia, que es un verdadero océano de abundancia.
- Tu intención es sumergirte en la abundancia. Así que avanza decididamente dentro del agua. Imagina de qué colores este mar de abundancia. ¿Cómo es la temperatura del agua?, ¿cómo es su textura?, ¿te sientes cómodo dentro del océano de la abundancia?
- Juega libremente con las olas de abundancia, permítete flotar, nadar y sumergirte para bucear. El objetivo es que te sientas conectado y feliz nadando en la abundancia.
- Luego de un tiempo vas a salir del mar y te ubicarás cómodamente en la playa a disfrutar del sol y la brisa.
- Mira el océano y deja que las olas de abundancia te traigan todos tus objetivos y metas.
- Verás que cada uno de tus objetivos deseados emergen desde el fondo del mar envueltos y protegidos en una burbuja de luz brillante. Luego las olas te traen estas metas al lugar donde te encuentras.

Piscina de la prosperidad

Desde muy pequeños recibimos de nuestros padres y personas cercanas muchos mandatos y ejemplos limitantes relacionados con el dinero.

Escuchamos frases como "el dinero es algo sucio", "no se puede ganar mucho dinero honestamente", "pobre pero honrado", etc.

Este magnífico ejercicio mental está diseñado para remover todas esas limitaciones para sentirnos cómodos con el dinero y empezara considerarlo un verdadero amigo.

Cómo hacerla:

- Elige un lugar cómodo y tranquilo.
- Utiliza tu técnica de relajación preferida.
- Alcanza tu mejor nivel de relax.
- Ahora visualiza lo que será tú "piscina de prosperidad".
- ¿Cómo te la imaginas?, ¿es grande o pequeña?, ¿es cuadrada o rectangular?, ¿circular o con forma de riñón?
- Imagina que tu piscina está repleta de monedas, joyas, piedras preciosas, etc. Todo aquello que represente para ti la abundancia y la riqueza.
- Zambúllete en toda esa prosperidad.
- Nada, juega, diviértete con la riqueza.
- Siéntela como algo agradable y disfrutable.
- Desarrolla el convencimiento de que la prosperidad es tu amiga.
- Realiza este ejercicio al menos una vez al día y no olvides combinarlo con las otras técnicas de tu programa de actividades diarias.

La esfera imán

Esta es otra valiosa técnica de la visualización simbólica que funciona con gran eficiencia si la ejercitamos a diario, preferentemente en combinación con otras (recordarla conveniencia de trabajar con un programa diario).

Cómo hacerla:

- Define claramente las metas y objetivos que quieres atraer a tu vida cotidiana.
- Siéntate en un lugar cómodo y practica tu ejercicio de relajación preferido.
- Realiza una respiración profunda para estimular la circulación de energía cósmica en ti mismo.
- Enfócate en la idea más alta que tengas de lo infinito.
- Visualiza un rayo de luz que desciende sobre tu coronilla y se ancla en tu corazón.
- Quédate unos segundos sintiendo el centro de tu pecho.
- Imagina una esfera de luz que se va formando en el centro del pecho.
- Esa esfera se expande y te envuelve totalmente.
- Ahora imagina que la esfera funciona como un gigantesco imán, capaz de atraer cualquier objetivo que desees a tu vida.
- Esta esfera luminosa canaliza tu deseo en forma de atracción magnética, por lo tanto cada visualización que hagas deberá estar cargada de deseo y emoción para que funcione.
- Imagina con todo detalle una meta que quieras alcanzar, imaginando que está envuelta en una burbuja de luz. Ahora siente que tu esfera de energía atrae como un magneto a esa burbuja luminosa. Termina la visualización con la seguridad de que esa meta ya viene en camino.
- Repite el procedimiento con cada objetivo que desees manifestar.
- Es conveniente dedicarle de 5 a 15 minutos cada día a esta práctica mental, para así lograr los mejores resultados.

Florecer a la vida

Un maravilloso ejercicio de visualización simbólica diseñado para hacer florecer nuestra vida en todos los aspectos.

Cómo hacerlo:

- Relájate con tu técnica favorita.
- Practica la respiración profunda.
- Imagina que estamos frente a un portal enorme. Detrás del mismo existe un jardín único y maravilloso.
- En este jardín existe **la flor de la vida**, *la flor de nuestra vida*.
- Abre el portal y observa el maravilloso jardín. Mira toda su magnificencia.
- Recorre sus senderos hasta encontrar tu flor.
- Mírala con atención. Ve sus detalles.
- Tócala con cuidado, ten en cuenta que representa tu vida. Ese capullo estaba esperándote para poder florecer.
- Cuando tu energía toca sus pétalos, comienza a abrirse.
- Ten la convicción que, a partir de ese momento, tu vida toda empieza a florecer en todos los aspectos.
- Quédate el tiempo que desees admirando la flor de tu vida abierta y disfrutando su fragancia.

- Despidete del jardín y recuerda que cada vez que lo necesites puedes volver a tu jardín interior.

Capítulo 7

Técnicas modernas e inéditas

Un guerrero no tiene más que su voluntad y paciencia y con ellas construye todo lo que quiere.

Carlos Castañeda

En este capítulo encontrarás nuevas técnicas, nunca antes presentadas dentro del ámbito de la metafísica.

Mucha agua ha pasado debajo del puente desde que los pioneros del Nuevo Pensamiento, allá por el siglo XIX, colocaron la piedra fundamental de este novedoso movimiento espiritual.

Desde entonces nuevas metodologías de crecimiento personal fueron apareciendo, cada una aportando originales y maravillosos métodos.

Una gran cantidad de éstos pueden -y deben- ser incorporados dentro del conjunto de herramientas de la metafísica práctica, y a eso nos abocaremos en los siguientes puntos.

Visualización con música

Las últimas investigaciones en neurología no hacen más que ratificarlos principios básicos de la musicoterapia, cuyos orígenes se remontan a nuestros ancestros de la época de las cavernas, que ya usaban la percusión y la danza para sanar sus dolencias y crear diferentes estados de ánimo.

La música es capaz de modificar instantáneamente nuestros ritmos cerebrales, llevándolos a su propia cadencia. Una melodía puede despertar sentimientos y emociones en cuestión de segundos.

Esta capacidad notable puede ser utilizada en metafísica para reforzar las afirmaciones y las visualizaciones, llevándolas a un nuevo nivel de vibración.

Cómo hacerla:

- Selecciona las afirmaciones o decretos que vas a utilizar para el ejercicio.
- Busca ahora uno o varios temas musicales que puedan potenciarlas. En la música de las bandas musicales de películas pueden encontrarse muchos temas que generen el estado de ánimo acorde a tu visualización.
- Pon la música a un volumen alto, pero sin exagerar.
- Ubícate en una postura cómoda.
- Practica tu método de relajación favorito.
- Primero concéntrate en la música y permite que tu estado interior se vaya ajustando a los acordes y al ritmo.
- Una vez creado ese estado comienza a repetir tus afirmaciones o decretos. Si es posible ajusta la repetición al ritmo musical.
- Finalmente, usa la visualización para reforzar aún más su práctica.
- En tu vida cotidiana, escucha real o mentalmente la música elegida en cualquier momento, para

reforzar el campo coherente de pensamientos.

Ir y venir

Esta técnica, originalmente desarrollada por la psicosisíntesis, fue ampliamente utilizada a posteriori por la Terapia Gestalt para lograr cambios rápidos, casi milagrosos. Hagamos uso, entonces, de su maravillosa capacidad.

Cómo hacerla:

- Elige las afirmaciones o decretos que usarás para el ejercicio.
- Ubícate en una posición cómoda y relájate de la manera más profunda.
- Ve a tu archivo de recuerdos y selecciona una situación que haya despertado en ti un estado emocional que potencie las afirmaciones con las que estés trabajando actualmente.
- Sitúate dentro del recuerdo. Ve, escucha, siente plenamente ese momento.
- Es fundamental sumergirte en tu espacio, en tu piel. De esta manera busca revivenciar con intensidad el estado interior.
- Una vez que te contactes plenamente con esa emoción, permite que las imágenes y sonidos se disuelvan. Quédate únicamente con las sensaciones y sentimientos positivos.
- Revivenciado profundamente ese estado, comienza a repetir mentalmente tus afirmaciones.
- Súmale, finalmente, una visualización creativa acorde a tu objetivo.

El swish

Sin dudas, es una de las más poderosas técnicas de la Programación Neurolingüística (P.N.L.), capaz de disolver fobias y modificar el comportamiento en minutos.

En este caso la adaptaremos para usarla en el logro de objetivos y así darle un nuevo poder a la Ley de Atracción.

Al ser un método que se realiza de forma muy rápida es ideal para complementar las afirmaciones y visualizaciones tradicionales en nuestro programa diario.

Cómo hacerlo:

- Define con claridad la imagen del tiempo presente, de lo que deseas modificar. Llamaremos a esta imagen, imagen 1.
- Ahora crea con la mayor exactitud posible la imagen del tiempo futuro, de tu objetivo a alcanzar. Usa colores vivos y expresivos con imágenes bien definidas. Esta será la imagen 2.
- Selecciona un lugar cómodo y practica tu ejercicio de relajación favorito.
- Habiendo alcanzado un nivel profundo de relax, comenzamos con el ejercicio del swish.
- Visualiza con gran detalle la imagen 1.
- Luego coloca en uno de los ángulos un pequeño cuadro con la imagen 2. Selecciona libremente en cuál deseas ubicarlo.
- Enfócate intensamente en tu deseo de atraer tu meta, visualiza cómo la imagen 2 comienza a crecer hasta que finalmente cubre en forma total a la imagen 1.
- Tómame un pequeño paréntesis antes de repetir el proceso. Puedes imaginar una pantalla blanca. También es posible abrir y cerrar los ojos para establecer la pausa.

El Secreto De La Ley De Atracción

- Repite los puntos anteriores, pero esta vez un tanto más rápido hasta llegar a la pausa.
- Sigue repitiendo el proceso, pero de manera cada vez más veloz luego de cada paréntesis hasta llegar al máximo de velocidad posible.
- En esta técnica la velocidad es fundamental para establecer el efecto deseado, de allí justamente su nombre.

Del tiempo presente al tiempo futuro

Es muy parecida a la anterior pero utiliza una estrategia distinta para implantaren nuestra mente creativa inconsciente la pauta de cambio.

Cómo hacerla:

- Imagina con detalle la imagen del tiempo presente, aquello que deseas cambiar.
- Luego realiza la imagen del tiempo futuro, la meta que deseas alcanzar.
- Coloca una imagen de un lado, y la otra en el otro extremo de la pantalla de tu mente.
- Piensa, ahora, una serie de dos a tres imágenes intermedias entre una y otra, que describan el cambio paso a paso. Es decir, ve el proceso que comienza en la imagen del tiempo presente y que va pasando por las imágenes intermedias, que son los pasos que te llevan a la imagen del tiempo futuro.
- Ahora visualiza lo siguiente: te introduces en la imagen del tiempo presente. Siéntela. Vivénciala.
- Luego pasa velozmente a la primera imagen intermedia, que empieza a marcar el cambio hacia tu meta. Nuevamente, siéntela, vivénciala.
- Repite el proceso con todas las imágenes intermedias que hayas creado.
- Salta finalmente dentro de la imagen del tiempo futuro. Usa todos tus sentidos mentales para sentir realmente que has obtenido tu objetivo.
- Tómate un paréntesis, como puedes hacer en la técnica del swish: un pantallazo en blanco o un parpadeo suave.
- Realiza todo el proceso desde el comienzo, aumentando la velocidad.
- Al igual que con la técnica anterior, aumenta la velocidad después de cada pausa mental hasta llegar al máximo posible.

La estrella de poder

Parecida a las anteriores, suma la imagen simbólica de la estrella, que siempre ha representado esperanza y fe.

Cómo hacerla:

- Define con claridad la imagen del tiempo presente.
- Delinea con nitidez la imagen del tiempo futuro.
- Relájate en una posición cómoda, en un lugar tranquilo y aireado.
- Visualiza la imagen del tiempo presente.
- Enfócate con máxima intensidad en el deseo de atraer tu objetivo.
- Imagina una pequeña estrella luminosa que aparece en medio de la imagen.
- La estrella va creciendo hasta hacer explotar la primera imagen.
- Luego del estallido de luz queda establecida la imagen del tiempo futuro en forma vivida y

atractiva.

- Ubica una pausa mental y repite el proceso, aumentando la velocidad luego de cada paréntesis hasta llegara la máxima posible.

La técnica Iris

Esta técnica es usada para generaren nosotros motivación y estímulo.

En muchas oportunidades creamos maravillosos planes de acción, o planificamos ideas brillantes, pero luego nos falla la motivación y el empuje para llevarlas adelante.

Ésta es una herramienta fundamental para corregir este problema. Cómo hacerla:

- Piensa en cualquier cosa que te motive fuertemente. Lo que sea, desde el chocolate a algún deporte o hobby.
- Crea una imagen que represente con claridad este elemento motivador y estimulante. Ésa será la imagen de motivación.
- Luego piensa en la actividad o recurso para el cual deseas estar motivado. Por ejemplo, estudiar un nuevo idioma o ir al gimnasio todos los días.
- Desarrolla una imagen acorde que la simbolice nítidamente.
- Relájate en una posición cómoda.
- Usa tu técnica favorita para alcanzar el mayor relax posible.
- Imagina estas dos imágenes como si fueran dos fotos.
- Coloca la imagen de motivación en primer lugar, cubriendo a la segunda.
- Concéntrate en la imagen de motivación, siente el impulso motivador dentro tuyo.
- Visualiza que la imagen de motivación se abre por la mitad como si fueran dos párpados, dejando ver la imagen que está detrás por unos segundos. Luego, se cierra, tal como si fuera un parpadeo muy lento.
- Repite el procedimiento aumentando en cada nueva repetición la velocidad del parpadeo, hasta que prácticamente se fusionen las dos imágenes.

Entrevista con el Yo futuro

Esta práctica está concebida para abrir nuestra mente a nuevas ideas e intuiciones, que nos permitan llegar con rapidez y eficiencia a alcanzar una meta determinada.

Cómo hacerla:

- Practica tu ejercicio favorito de relajación en un lugar cómodo y aireado.
- Visualízate con nitidez en el futuro, habiendo alcanzado la meta que te propones lograr.
- Imagina que viajas desde el tiempo presente al futuro para encontrarte con tu Yo futuro para entrevistarlo.
- Piensa que te encuentras frente a frente con tu Yo futuro. Ahora pregúntale con todo detalle cómo hizo para alcanzar su objetivo.
- Dialoga con él y recuerda todas las ideas y consejos que te dé.
- Retorna a tu presente y pone en práctica toda la información que hayas recibido de tu Yo futuro.
- Si es necesario, repite la cantidad de veces que sea necesario el ejercicio mental hasta que tengas bien en claro los pasos a seguir para lograr tu éxito de manera inexorable.

Técnica de la línea temporal

En muchas oportunidades nuestros objetivos quedan meramente en una expresión de deseos, son apenas una intención nebulosa que no tiene la fuerza suficiente para plasmarse.

Con esta práctica podremos sembrar nuestras metas en nuestro futuro con una enorme fuerza de realización.

Cómo hacerla:

- Inicia el ejercicio practicando una profunda relajación.
- Imagina, ahora, tu camino de vida hacia el futuro, tu línea del tiempo de los meses y años porvenir.
- Ve ese sendero luminoso, ascendente, brillante, pleno de realizaciones.
- Concéntrate en un objetivo en el cual estés trabajando con tus afirmaciones y visualizaciones.
- Envuélvelo en una burbuja de luz.
- Ahora ubica esa burbuja sobre el sendero de tu vida futura, en el lugar que te resulte más adecuado.
- Repite el proceso con todos y cada uno de tus objetivos.
- Tu línea temporal del futuro debe quedar sembrada con las burbujas de luz que representan tus logros y realizaciones.

Programación con balanceo

Las investigaciones más modernas han reconocido el papel fundamental que tiene la integración de nuestros hemisferios, cuando se trata de logros mentales y de creatividad.

Cada uno de nuestros hemisferios cerebrales procesa la información de manera diferente, el izquierdo es básicamente lógico y realista, el derecho es creativo e intuitivo.

Toda realización intelectual notable en la historia de la humanidad ha surgido del trabajo sincronizado y conjunto de estos dos hemisferios.

Aprovecharemos esta característica para darle un nuevo nivel a nuestras afirmaciones.

Cómo hacerla:

- Elige las afirmaciones con las cuales vas a trabajar.
- Siéntate de una manera confortable.
- Comienza un suave balanceo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha con todo el cuerpo.
- Si no resulta adecuado ese balanceo, puedes hacerlo sólo con la cabeza.
- En cada balanceo repite mentalmente tu afirmación o decreto.
- Una vez que lo tengas establecido de manera automática, puedes aplicar la visualización creativa para darle más fuerza al ejercicio.

Capítulo 8

Cómo limpiar nuestros bloqueos internos

Piensa lo positivo y se te dará lo positivo, piensa lo negativo y se te dará lo negativo.

Todo pensamiento es creativo.

Los pensamientos negativos crean resultados negativos. Los pensamientos positivos crean resultados positivos.

Todo pensamiento es creativo. Ya sea consciente o inconsciente.

¿Qué conclusión podemos sacar de estos conceptos?

Sencillo. Toda nuestra "basura interior" también opera influenciando y creando condiciones en nuestra vida.

Detente unos minutos y observa el sendero de tu vida hasta ahora. Es probable que reconozcas pautas y situaciones similares a las que atravesaron tus padres.

¿Cómo es posible que las estés repitiendo?

Esto es así porque quedaron grabadas en tu mente creativa inconsciente y siguen funcionando desde allí operando sobre la Ley de Atracción, magnetizando circunstancias y personas que se ajustan a ellas, creando conductas y decisiones en ti de manera automática, conforme a esas pautas que persisten activas.

Por lo tanto, es sumamente importante que retires la pesada mochila de tu pasado de tus espaldas para que tu trabajo con la Ley de Atracción pueda funcionar al máximo sin ningún lastre.

Al mismo tiempo, al quitarte de encima toda esa basura interior estarás limpiando tu interior de pautas y matrices que generan -de manera inconsciente- formas de pensamiento y conductas desagradables que te causan problemas en tu vida cotidiana.

Por supuesto, la metafísica práctica posee numerosas técnicas que te permitirán en muy poco tiempo remover toda esa carga obstructiva, para así poder ser la persona que deseas y mereces.

Iremos viendo, a continuación, varias de estas metodologías para que puedas seleccionar aquellas que mejor se adaptan a tu personalidad, tiempos y estilo de vida.

Es importante agregar al menos una de ellas, aunque puedes elegir más para sumarlas a tu programa cotidiano de prácticas metafísicas, que permitirán potenciar al máximo la Ley de Atracción.

La llama violeta

Esta es una de las técnicas más poderosas de la metafísica práctica, no sólo para eliminar los

bloqueos interiores, sino también para todo tipo de desarmonía física, emocional, mental y kármica.

El uso cotidiano de la llama violeta puede crear un cambio fenomenal en todos los aspectos de la vida.

Cómo hacerla:

- Elige un lugar cómodo y aireado.
- Adopta una posición cómoda, preferentemente sentado.
- Inhala lento y profundo, exhala lento y profundo. Siempre por la nariz.
- Permite que la respiración te vaya llevando a un profundo nivel de relajación.
- Lleva tu mente al nivel más alto de lo infinito, a la idea más elevada de divinidad.
- Imagínate un rayo de luz que desciende y entra por tu coronilla.
- La luz se ancla en tu corazón.
- Ahora imagina el fuego del amor divino. Siéntete plenamente amado por la divinidad. Siente el toque de lo infinito dentro tuyo.
- Este fuego se manifiesta como llamas de fuego violeta, una energía transmutadora activa y vibrante.
- Visualiza las llamas de energía violeta atravesando todo tu cuerpo físico. Si tienes cualquier desarmonía en tu cuerpo (enfermedad, dolor, molestia, disfunción, etc.) ve cómo el fuego violeta quema y remueve todo lo negativo.
- Imagina el fuego violeta limpiando todo tu nivel emocional. Toda emoción y sentimiento negativo es eliminado por las llamas. Dirige el fuego allí adonde sientes que se expresa la emoción negativa (pecho, estómago, etc.), y manten la concentración hasta que las llamas hayan hecho tu trabajo de purificación.
- Ahora lleva el fuego violeta al nivel mental. Quema en esa hoguera todo pensamiento limitante, todo recuerdo negativo obsesivo, toda adicción y compulsión, todo hábito discordante.
- Finalmente, observa las llamas violetas depurando tu campo de energía, tu aura. Todo residuo kármico, todo lazo kármico proveniente de tu pasado es quemado instantáneamente.
- Te quedas en estado meditativo durante algunos minutos, enfocado en la llama violeta y respirando lenta y profundamente. Si deseas repetir un decreto o mantra puedes optar entre "yo soy espíritu divino", "yo soy luz" o "yo soy espíritu infinito".

Sacar la basura interior

Este es un poderoso ejercicio mental de visualización simbólica, también muy efectivo para quitar nuestra carga interior negativa.

Todos los ejercicios son combinables e intercambiables entre sí. No hay que "aburrirse" haciendo siempre el mismo.

Cómo hacerlo:

- Recuéstate para la mejor realización de este ejercicio.
- En una posición cómoda, tensa y relaja varias veces los músculos de tu cuerpo. Busca que luego de cada tensión-relajación tu musculatura se sienta más blanda y confortable.
- Con los ojos cerrados practica la respiración profunda y lenta, para así llevar tu relajación a un

nivel más profundo.

- Comienza el ejercicio de visualización simbólica. Imagina tu mente como si fuera una casa. La ves desde afuera. ¿Cómo es?, ¿grande?, ¿pequeña?, ¿sencilla?, ¿compleja?
- ¿Cómo es el material con el que está hecha?, ¿de qué color?, ¿cómo es la textura?
- ¿Es fría?, ¿es agradable?, ¿es confortable?, ¿es atractiva?, ¿es llamativa?, ¿se encuentra oculta?, ¿es lúgubre?, ¿es luminosa?
- Piensa ahora en todos tus bloqueos interiores: pensamientos limitantes, recuerdos angustiantes, adicciones y obsesiones, heridas del pasado. Vamos a imaginar que son basura que se encuentra dispersa dentro de la casa.
- ¿Cómo sientes esa basura?, ¿es mucha?, ¿está adherida?, ¿tiene mal olor?, ¿cuál es su textura?, ¿cuáles son sus colores?, ¿es corrosiva?, ¿es peligrosa?
- ¿Quieres sacarla realmente o ya te has acostumbrado a convivir con ella?
- ¿Aceptas el desafío de remover toda esa porquería? ¿Lo deseas realmente?
- Una vez firme esa decisión, debes prepararte para remover toda tu basura interior. Vístete con los elementos que te parezcan más adecuados para la tarea: mameluco, mascarilla, casco, pala, aspiradora, etc.
- Avanza con firmeza dentro de la casa.
- Con total convencimiento limpia centímetro a centímetro el interior de tu mente.
- Ve sacando bolsa tras bolsa de basura. Si no te alcanza el tiempo del ejercicio, complétalo en próximas sesiones.
- Haz un montón con todas las bolsas.
- Elige el método que te resulte más adecuado para eliminar todos esos residuos. Puedes quemarlos, triturarlos, reciclarlos, hacerlos estallar, etc.
- Otra opción es combinar este ejercicio con el anterior y quemar toda la basura interior con fuego violeta.
- Quédate hasta presenciar la destrucción o transformación total de todos los residuos interiores.
- Una vez realizado este paso, puedes imaginar que remodelas y pintas a nuevo tu casa, que la transformas a tu gusto hasta verla maravillosa y atractiva, hasta sentirte orgulloso de ella.
- Repite el ejercicio en forma diaria hasta sentir que ya no queda nada más para limpiar tu mente.

Afirmaciones con respuestas

Ya hemos visto el gran poder de las afirmaciones, una de las primeras y más prácticas herramientas de trabajo interno.

Lo que quizás pocos conozcan es que ellas pueden, también, auxiliarnos a la hora de detectar y cambiar nuestros bloqueos interiores.

La resistencia interna al cambio suele presentarse de manera espontánea en forma de respuestas y contestaciones negativas, cada vez que vamos repitiendo nuestras afirmaciones. Este método aprovecha esa característica para hacer emerger lo negativo de nuestro interior.

Cómo hacerlo:

- Toma una hoja de papel y traza una línea vertical dividiéndola en dos mitades iguales.
- Escribe la afirmación elegida del lado izquierdo, unas diez o veinte veces.
- Cada vez que surja de nuestro interior una acotación o respuesta, la transcribes

inmediatamente del lado derecho de la línea.

- Por ejemplo, quizás estés trabajando con "ahora merezco lo mejor". A la segunda o tercera afirmación escrita puede ser que aparezca una voz interior que te dice: "es mentira, no te mereces nada". La anotas. Al seguir con las afirmaciones irán apareciendo diversas expresiones negativas que irás transcribiendo en el lado derecho.
- Al finalizar el ejercicio te quedarán del lado derecho todas las objeciones y pensamientos negativos que te sabotean internamente.
- En muchas ocasiones podrás reconocer frases que te decían tus padres y maestros. Incluso, hasta podrás distinguir sus voces y entonaciones específicas.
- Una vez clarificado el panorama, desarrolla afirmaciones y visualizaciones que contrarresten de manera específica esos mandatos negativos.
- Para crear las afirmaciones usa este ejemplo: "ahora merezco lo mejor porque..." y completa la frase con la mayor cantidad de respuestas que se te ocurran.

Autoanálisis interior

Es una manera de autoconocimiento muy efectiva que nos permite descubrir con efectividad los pensamientos negativos que frenan nuestro avance en la vida. Se aplica a cualquier área de nuestra vida.

Cómo hacerlo:

- Define un área de tu vida que te sea particularmente conflictiva, por ejemplo, el dinero.
- Realiza una asociación de palabras que vayan surgiendo naturalmente para su posterior análisis, por ejemplo: dinero-riqueza-carro-billetes-bolsillo-progresar-ser alguien en la vida, etc.
- Toma la primera, ¿qué pensaba habitualmente tu madre sobre eso?, ¿qué sentía?, ¿qué decía?, ¿cuáles eran sus frases repetidas al respecto?
- Efectúa el mismo análisis con la figura de tu padre.
- Si hubo alguna otra persona muy influyente en tus primeros años de formación (abuelo, abuela, tío, maestra, etc.), también efectúa la misma reflexión.
- ¿Qué reacción interior te provoca la palabra?, ¿neutra?, ¿desagradable? Plasma la sensación de manera escrita para trabajarla luego.
- Lleva adelante el mismo autoanálisis con cada una de las palabras que surgieron al hacer la asociación libre.
- Una vez que has hecho consciente el conjunto de interferencias internas, planifica un programa de corrección de esas creencias a través de afirmaciones y visualizaciones específicas.

Sanando a nuestro niño interior

Muchas de nuestras limitaciones quedaron establecidas en la infancia, como consecuencia de los mandatos recibidos por nuestros padres y otras figuras con autoridad.

Todo este conjunto de "programaciones" queda sumergido en nuestro inconsciente y, aunque no nos demos cuenta, siguen creando nuestra realidad aún hoy, en la adultez.

El terapeuta Richard Bandler suele afirmar que "nunca es demasiado tarde para ser nuestros mejores padres".

La frase se refiere a que tenemos la capacidad de acceder a ese conjunto de viejos mandatos para poder actualizarlos y ajustarlos de manera consciente y voluntaria al tipo de persona y vida que deseamos llevar adelante.

Para eso existen diferentes caminos, de los cuales el más conocido es la terapia analítica tradicional, que nos permite reelaborar nuestra infancia en forma consciente.

Sin embargo, hay formas más rápidas y efectivas como, por ejemplo, el Trabajo con el niño interior desarrollado por el terapeuta John Bradshaw.

A continuación veremos uno de sus ejercicios más efectivos. Conviene que previamente definamos el área de nuestra vida que queremos analizar.

Cómo hacerlo:

- Para la mejor ejecución de este ejercicio conviene lograr una relajación bien profunda. Para eso recuéstate en una posición cómoda, en un espacio confortable.
- Practica una respiración lenta y profunda para relajarte.
- Vas a imaginar que te metes en un túnel del tiempo y viajas a tu infancia.
- Te vas a encontrar con tu "Yo niño". Deja que sea tu inconsciente el que te sorprenda con la imagen de tu infancia, no fijes ninguna época en particular.
- Párate frente a ese niño que fuiste. Lo observas, lo escuchas, lo recuerdas.
- Avanza hacia él y arrodíllate, poniéndote a su altura.
- Salúdalo, charla con él unos minutos.
- Finalmente, abrázalo con todo tu afecto y dile que a partir de ese momento nunca más vas a estar solo, que siempre estarán juntos y que le vasa dar tu afecto, tu cariño y que le vasa transmitir tu experiencia y conocimiento para que pueda crecer de la mejor manera posible.
- Luego de haber practicado este primer ejercicio de reencuentro con tu niño interior, en las próximas sesiones irás desarrollando tu vínculo afectivo con mayor profundidad. Imaginarás que juegas con él, que charlas de distintos temas.
- Luego de dos o tres ejercicios de reencuentro, comenzaremos a trabajar modificando las pautas de conductas negativas que han quedado guardadas en nuestro inconsciente desde la infancia. Para eso, en los próximos encuentros con nuestro niño interior, vamos a transmitirle pensamientos y conocimientos positivos respecto a las áreas de nuestra vida que actualmente nos resultan problemáticas.
- Todo cambio que logres establecer en tu niño interior se reflejará, de manera automática, en tu vida actual.

Recapitulación, la técnica de los chamanes toltecas

En este caso utilizaremos la milenaria sabiduría de los shamanes para poner en práctica una de sus técnicas más poderosas: la recapitulación.

Fue Carlos Castañeda quien expuso en varios de sus libros esta forma de trabajo interior de los chamanes toltecas, cuyo objetivo es la liberación del peso de la historia personal de nuestra vida.

El eje central es que mientras no nos libremos de esa pesada carga, seremos más pasado que presente. Así, en lugar de tomar decisiones en relación a lo que nos está pasando, estaremos reaccionando en función de lo que nos pasó. No hay libertad verdadera mientras no tiremos al

cesto de desperdicios ese cúmulo de mandatos y cadenas.

La técnica de recapitulación puede implementarse de diferentes formas en lo que se refiere a la pequeña ceremonia final, donde simbólicamente nos liberamos del pasado.

En la metodología original todo nuestro pasado debe ser limpiado a través de la recapitulación. Así lo exige la preparación dentro del shamanismo de Carlos Castañeda.

A los efectos del tema que estamos desarrollando en este capítulo, nos alcanza con aplicarla sólo a nuestros bloqueos más inmediatos. Lo que no excluye que sea una excelente idea seguir trabajando sobre toda nuestra basura interior.

Cómo hacerlo:

- Selecciona el conjunto de recuerdos negativos que deseas remover.
- Escribe de una a tres palabras en trocitos de papel, que describan cada bloqueo.
- Una vez realizado esto, prepárate para la eliminación de la carga emocional negativa de esos recuerdos.
- Selecciona uno de estos bloqueos para trabajarlos. Cierra los ojos. Y trae a tu mente las imágenes.
- Mientras te enfocas mentalmente en ese recuerdo, usa la siguiente técnica respiratoria: al inhalar, lleva tu cabeza hacia la izquierda, y al exhalar gira tu cabeza hacia la derecha.
- Cuando inhales, visualiza que absorbes la energía estancada en ese recuerdo.
- Cuando exhales, imagina que estás expulsando fuera de tu cuerpo y mente todo lo desarmónico.
- Repite el procedimiento la cantidad de veces que sea necesaria hasta barrer con toda la carga negativa.
- Sigue con cada uno de los recuerdos que habías seleccionado.
- Al finalizar quema los trozos de papel que habías escrito al comienzo de la práctica, es una manera de simbolizar la eliminación definitiva de todos los residuos negativos.

Capítulo 9

Gratitud

Con nuestro amor podríamos salvar al mundo. Intenta darte cuenta de que está todo dentro de ti mismo. La vida fluye dentro de ti y fuera de ti.

George Harrison

A lo largo de este libro hemos intentado ayudarte a que empieces a darte cuenta del poder que vive dentro tuyo, del poder infinito que puede cambiar tu vida, ese poder de pensar y pedir lo que necesitamos a este inmenso mar de oportunidades. Ahora llegó tu momento de incorporar uno de los procesos más importantes para que el Universo actúe en conjunto contigo: la gratitud.

Esta palabra es la llave para tu triunfo.

¿Deseas empezar a cambiar tu vida en este instante?, entonces no lo dudes, pon en funcionamiento la Ley de Atracción, empezando por agradecer por todas las cosas de tu vida que hacen que te sientas feliz. Verás que al enfocarte en la gratitud, se armoniza tu mente con las energías del Universo.

Este proceso es la forma más directa que existe para atraer las cosas buenas a tu vida. El agradecimiento es esencial, atrae el apoyo de los demás, atrae el logro de sintonizar con el objetivo que queremos alcanzar. ¿Qué estás esperando para empezara agradecer ahora mismo portado lo que te rodea?

Todo lo que pensemos y agradezcamos es lo que atraeremos a nuestra vida. Lo primero que debemos hacer para activar la gratitud es enfocarnos en cosas buenas. Ya sabemos que en este momento lo que vas a pensar es: pero... no tengo el trabajo que deseo, ni la pareja que anhelo... Si en lo que nos falta nos enfocamos más, vamos a atraer lo negativo. Para que el proceso del agradecimiento funcione debemos enfocarnos en que verdaderamente ya tenemos el trabajo que soñamos y la pareja ideal para nosotros, agradeciendo todo lo que visualicemos. Esto activa el proceso de gratitud para que llegue a tu vida.

Poniendo en práctica el poder de la gratitud

Una forma excelente de aplicar en nuestra vida diaria este poderoso proceso de la Ley de Atracción es el siguiente:

- Apenas te despiertes, agradece el nuevo día de vida.
- Agradece todo lo positivo que ya tienes.
- Agradece el maravilloso nuevo día de logros y realizaciones que se abre frente a ti.
- Antes de dormir, agradece todas las bendiciones que has tenido durante el día.

Cuando pones en práctica este sencillo consejo estás creando una nueva y positiva vida, día tras día.

El poder de la gratitud en lo cotidiano

Es una tradición muy extendida en las diferentes religiones de todo el mundo el agradecer la comida en nuestra mesa antes de comenzara comer.

Esta sencilla práctica debiéramos aplicarla desde ahora mismo, pero no sólo eso, deberíamos agradecer todo pequeño logro y beneficio que vaya apareciendo a lo largo de los minutos de nuestro día.

No dejes pasar nada positivo que sea digno de agradecer. De esa manera, el Universo multiplicará nuestras bendiciones creando un verdadero océano de realizaciones y positividad.

Tenemos la desagradable actitud de quejarnos constantemente por las cosas que no tenemos, con lo cual inundamos nuestra mente de pensamientos negativos, de carencias.

El proceso de la gratitud funciona exactamente en sentido contrario, limpiando nuestra mente creativa profunda para que multiplique todo lo positivo.

La práctica diaria y consciente de la gratitud es uno de los canales más poderosos para atraer la abundancia a nuestra existencia.

Nuestro elemento de gratitud

Puedes elegir cualquier elemento para utilizarlo como recordatorio de la actitud de gratitud en tu vida diaria. Puede ser una pulsera, un anillo o una piedra, por ejemplo.

Sostén el objeto en tus manos mientras desarrollas una verdadera "plegaria de gratitud" portado lo positivo que tienes.

Una vez que hayas terminado, utiliza el elemento como un verdadero "gatillo" de gratitud.

Cada vez que te enfoques en él, deberás agradecer algo bueno que tengas en tu vida. De esta manera, la gratitud se integrará a tu propio ser como una característica más.

Completando frases

Otra interesante técnica para incorporar la gratitud a nuestra vida cotidiana es la de completar frases.

Cómo hacerlo:

- Consigue una hoja y una lapicera.
- Escribe la frase: "Ahora estoy muy agradecida/o por...".
- Completa la frase de todas las formas que se te ocurran.
- Al finalizar lee el listado y aprecia, con honestidad, todas las bendiciones que el Universo te ha dado y que no has aprendido a valorar lo suficiente.

La principal razón por la que no atraes a tu vida lo que quieres es, simplemente, que concentras tus pensamientos exactamente en lo que no quieres, en lo que te falta.

El proceso de gratitud invierte esta polaridad y hace que la Ley de Atracción funcione a nuestro favor, en lugar de jugar en contra.

La plegaria de gratitud

El poder de la oración es fenomenal. A estas alturas es imposible dudarlo, ya que ha sido comprobado una y otra vez por investigadores y científicos de las más diversas ramas.

La oración es la meditación con alas. Cuando nuestras palabras son sinceras y cargadas de sentimiento, llegan a la esencia del Universo y éste nos responde.

Una plegaria de gratitud también es una forma muy poderosa de poner en funcionamiento la Ley de Atracción. Posiblemente una de las más potentes.

Cómo hacerla:

- No es importante que pertenezcas a alguna religión en particular. Alcanza con que creas en la divinidad, en lo infinito, más allá del nombre que le des (si es que le das alguno).
- Aquieta tu cuerpo y tu mente.
- Eleva tu mente al pensamiento más alto que tengas de lo infinito, de lo sagrado.
- Luego, sencillamente, recita una plegaria de gratitud. Deja que las palabras fluyan en forma continua y sincera.
- No es importante que los vocablos sean complejos y rimbombantes, sino que estén cargados de fe y sentimiento.
- Reserva todos los días unos minutos para llevar adelante esta práctica, y sus resultados te sorprenderán gratamente.

Capítulo 10

Llevar todo a la práctica

Un viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso.

No tiene sentido utilizar en manera discontinua y dispersa las diferentes técnicas que hemos desarrollado a lo largo de los capítulos anteriores.

Para crear nuestro campo coherente de pensamientos, es imprescindible que planifiquemos un programa diario de trabajo.

Obviamente, la base de dicho programa serán las afirmaciones o decretos y las visualizaciones. Pero, además, debemos sumarle otras prácticas y técnicas que puedan ajustarse de manera adecuada a nuestras actividades y obligaciones laborales.

Si le echamos un vistazo al conjunto de métodos, podemos apreciar que algunas de estas técnicas son muy rápidas -como el swish o la técnica de la estrella-, por sus características son ideales para complementar las técnicas tradicionales. También hemos visto técnicas que requieren de varios elementos para poder ser llevadas adelante. Tal es el caso del mapa de objetivos y de la piedra de gratitud. Por último, hay algunos métodos que nos pueden llevar bastante tiempo para su realización como, por ejemplo, la técnica de las 100 afirmaciones.

Es por esto que decíamos que depende de los tiempos y tendencias personales la creación de nuestro programa diario.

Ejemplo concreto de un programa

- Selecciona con claridad las metas y objetivos a alcanzar.
- Reflexiona si es posible que tengas bloqueos para la obtención de tus metas.
- Si has detectado áreas estancadas, entonces es más que conveniente que agregues a tu programa las técnicas especializadas en remover los bloqueos emocionales y psicológicos.
- Busca o escribe por ti mismo las afirmaciones adecuadas a tus objetivos.
- Prueba si los decretos no son más adecuados para tu programa. Si es así, transforma las afirmaciones en decretos.
- Debes dedicar un tiempo a la visualización. Esto significa un mínimo de 15 minutos, por lo menos, una vez al día. Aunque lo ideal serían tres periodos de 15 a 20 minutos.
- Determina si te sientes a gusto con la visualización creativa o la simbólica. Selecciona, en consecuencia, los ejercicios mentales de los capítulos correspondientes.
- Relee el capítulo sobre los siete principios del mentalismo. Ajusta tu estilo de vida de acuerdo a ellos y en función de las metas que te has propuesto.
- Finalmente, elige con detenimiento otras técnicas para complementar tu programa de prácticas diarias. Tal como ya lo expresamos, busca las técnicas rápidas o las que requieran elementos materiales para completar tu conjunto de prácticas.
- Al finalizar cada día evalúa si has podido cumplir con el programa. Si no es así, describe someramente las razones en tu carpeta de trabajo.
- Al terminar cada semana realiza los ajustes necesarios, ya sea recortando o agregando técnicas en función de tus tiempos y actividades.

- También es importante chequear si efectivamente te estás moviendo en dirección a tus objetivos.
- Si detectas algún obstáculo interior, selecciona la técnica más adecuada para removerlo, del capítulo correspondiente. Es fundamental no autoengañarse, ya que estás aplicando métodos precisos. Si algo no funciona debes corregirlo y mejorar.
- El proceso de gratitud debe estar integrado a tus prácticas, ya que funciona como un poderoso acelerador de la Ley de Atracción.

Lo anterior es, simplemente, un esbozo de cómo deberías estructurar tu programa diario.

Permítete ser creativo y divertirte en la planificación del mismo. De ninguna manera estamos buscando que la aplicación de la Ley de Atracción se vuelva algo aburrido y sacrificado de llevar adelante. Todo lo contrario, cuanto más disfrutes de la puesta en práctica de tu programa, más velozmente llegarán las transformaciones a tu vida.

Capítulo 11

Afirmaciones y decretos

Nos cuesta comprender que todo lo que buscamos ya está dentro de nosotros.

En este capítulo hemos reunido las más efectivas afirmaciones y decretos desarrollados por los grandes maestros de la metafísica.

Aunque las palabras puedan sonar sencillas, no hay que subestimar la capacidad, casi milagrosa, de estas frases.

Muchas de ellas han logrado cambios dramáticos en la salud, en la vida económica y afectiva de millones de personas a lo largo y ancho de todo el Planeta.

Tienes, además, a tu disposición, un modelo básico para crear afirmaciones, que puede ser aplicado de múltiples fórmulas para que generes con rapidez afirmaciones personales que se ajusten a los temas específicos de tu vida.

Afirmaciones

Vitalidad y Enriquecimiento

- 1.- Mi mente está centrada en mi infinita inteligencia, que sabe lo que es bueno para mí. Yo soy uno con el poder creativo que está materializando todos mis deseos.
- 2.- Todas las células de mi cuerpo se bañan diariamente en la perfección de mi ser.
- 3.- Ahora tengo suficiente tiempo, energía, sabiduría y dinero para lograr todos mis deseos.
- 4.- Yo estoy siempre en el lugar correcto y en el tiempo justo.
- 5.- Mis días están llenos de placeres mentales y físicos.
- 6.- Yo doy amor y recibo amor.
- 7.- Cuanto más gano, mejor me siento dejando que otros ganen. Cuanto mejor me siento dejando que otros ganen, más gano. Por consiguiente, gano todo el tiempo.
- 8.- Yo me siento estimulado y maravillosamente bien todo el tiempo.
- 9.- Yo soy feliz.
- 10.- Todo mejora en mi vida en cada momento.
- 11.- Yo siento una paz dulce y gozosa.
- 12.- Yo soy una fuente de vitalidad que fluye constantemente.

Rejuvenecimiento

1. La vida es eterna. Yo soy vida. Mi cuerpo físico también es eterno, por consiguiente mi cuerpo físico tiene la tendencia natural a vivir para siempre y en perfecta salud y juventud.
2. Mi cuerpo físico es un lugar seguro y placentero; el universo entero existe con el propósito de mantener mi cuerpo y de proveerme de un lugar placentero donde expresarme.
3. Todas las células de mi cuerpo se bañan diariamente en la perfección de mi ser divino.
4. Mi cuerpo rejuvenece diariamente y expresa más salud y fuerza.
5. Estoy, ahora, empezando mi proceso de rejuvenecimiento. Cada cumpleaños que pasa, soy un año más joven.
6. Cuanto mejor me trato, más vitalidad tengo.

7. Cada una de mis células crece en perfecta juventud, y tienen cada día más vida y energía. Cada célula se reemplaza a sí misma por otra más pura, más fina y más perfecta.

Dinero

- 1.- Merezco ser rico.
- 2.- Cada dólar, euro, peso o moneda que gasto me vuelve multiplicado.
- 3.- Yo ahora tengo un movimiento de dinero personal positivo.
- 4.- Mis entradas aumentan todos los días, esté trabajando, jugando o durmiendo.
- 5.- Una parte de todo lo que gano es para ahorrar.
- 6.- Todas mis inversiones son redituables.
- 7.- Ahora tengo conciencia del éxito con el dinero.
- 8.- Disfruto siendo económicamente autosuficiente.
- 9.- La gente disfruta pagándome por lo que más me gusta hacer.
- 10.- Disfruto creando prosperidad para los que me dan dinero.
- 11.- Mi conexión con la inteligencia infinita es suficiente como para tener una gran fortuna personal.
- 12.- Tengo derecho a ser rico.
- 13.- La vida me recompensa con abundancia.
- 14.- Disfruto expresando mi abundancia.
- 15.- Ahora tengo conciencia de prosperidad todo el tiempo.
16. Si me descuido, el dinero me caerá del cielo.
- 17.- El dinero viene a mí en abundancia todo el tiempo.
- 18.- El Universo me recompensa todo el tiempo con dinero por estar vivo.

Para bajar de peso

- 1.- Me gusta mi cuerpo y, cuando más me gusta, más lindo se vuelve.
- 2.- Mi cuerpo automáticamente metaboliza todo lo que como para mantener mi peso perfecto de... kilos.
- 3.- Todo lo que como se transforma en salud y belleza.
- 4.- Yo merezco el placer que me da la comida.
- 5.- Estoy perdiendo peso y ganando en belleza.
- 6.- Cuanto más disfruto el placer de comer, mejor estoy.
- 7.- Todo lo que como me hace bien, y como porque me gusta.
- 8.- Como sólo cuando tengo ganas.
- 9.- Tengo derecho de cambiar las reglas que mis padres me inculcaron sobre la comida.
- 10.- Mi metabolismo obedece las nuevas instrucciones.
- 11.- Lo que me da placer me hace bien.
- 12.- Mi vida y mi salud dependen de la luz del Universo que me otorga abundancia infinita.

Pareja ideal

- 1.- Estoy abierto a recibir a la pareja de mis sueños.
- 2.- Mi pareja me ama y respeta.
- 3.- Estoy receptivo y con buenas energías para encontrar mi pareja ideal.
- 4.- Las personas que se me acercan, vibran en positivo.
- 5.- Soy un imán para atraerá las personas que me gustan y deseo.
- 6.- Por ser un ser de luz, tengo el derecho de tener una pareja y de formar mi propia familia.
- 7.- Doy amor en abundancia, por lo tanto mi pareja es amor en abundancia conmigo.

- 8.- Mi relación de pareja es excelente.
- 9.- Disfruto de mi relación.
- 10.- Me abro a recibir todo el placer que mi pareja tiene para mí.

Logro de metas

1. Está correcto que logre todas mis metas
2. Estoy dispuesto a saber lo que quiero, estoy dispuesto a pedirlo, estoy dispuesto a recibir exactamente lo que pido.
3. Todo funciona mejor de lo que lo he planeado.
4. El éxito es natural para mí.
5. La fortaleza y mi sentido de propósito atrae a la gente y a las situaciones necesarias para lograr el resultado que quiero.
6. Tengo la sabiduría práctica para crear planes claros y funcionales.
7. Estoy totalmente dispuesto a seguir las órdenes que me doy.
8. Disfruto tanto de mi pasado, como de mi presente o mi futuro.
9. Estoy siempre dispuesto a poner cualquier cosa en el pasado en forma permanente, si me resulta ventajoso hacerlo.

Trabajo

1. Está muy bien que me paguen por hacer el trabajo que me gusta.
2. La calidad de mi trabajo aumenta cada día.
3. Es divertido trabajar.
4. Disfruto al llevara cabo las cosas.
5. Siempre me doy cuenta de que estoy agradecido por los beneficios que estoy recibiendo.
6. Mi trabajo me satisface.

Formatos de afirmaciones

La lista de afirmaciones que leerás a continuación te ayudará para acelerar la manifestación de cualquier resultado que estés esperando recibir del Universo. Adáptalo a tus propias metas y necesidades.

Cómo hacerlas:

- En las líneas de puntos ubica una palabra positiva que resuma el objetivo que quieres alcanzaren tu vida.
- Luego lee a diario la lista en voz alta. Quizás tengas que modificar la manera en que debas expresar la afirmación.
- El proceso de repetir las afirmaciones con sentimiento y visualizando que ya viene a tu vida, durará unos cinco minutos diarios.

1. Está bien que _____

2. Me encanta todo lo referente a _____

3. _____ es infinitamente bueno.

4. _____ es suficiente.
5. Yo perdono por _____
6. _____ me divierte mucho.
7. Yo recibo un infinito placer y un infinito beneficio de _____
8. Estoy agradecido por la existencia de _____
9. _____ me inspira.
10. Cada día que pasa me siento _____ por ser un ser de luz.
11. Tengo la sabiduría práctica para _____
12. Tengo las características genéticas para _____
13. Tengo energía y entusiasmo más que suficiente para _____
14. Tengo tiempo más que suficiente para _____
15. Yo tengo _____ y agradezco al Universo por todas estas bendiciones.
16. Ahora tengo las ideas correctas para crear _____ y estoy creando más ideas para _____ todo el tiempo.
17. Estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para _____
18. Merezco _____
19. Tengo la conciencia de éxito con _____
20. Fácilmente visualizo _____
21. Estoy agradecido por _____ que ya tengo.
22. La favorable situación económica me ayuda para _____
23. El mundo de la inteligencia infinita ya tiene mi _____ ideal esperándome.
24. Yo me reconozco por _____
25. _____ aumenta mi vitalidad y mi prosperidad.
26. Desde el principio de los tiempos mi destino ha sido organizado totalmente para que yo _____
27. Tengo la sabiduría práctica para crear un excelente plan para lograr _____

28. Mi _____ aumenta la perfección del Universo.
29. Soy lo suficiente claro como para _____
30. _____ seguro será satisfactorio para mí.

Decretos

1. *Yo soy el que yo soy.*
2. *Yo soy la puerta abierta que nadie puede cerrar.*
3. *Yo soy la luz que alumbra todo lo existe.*
4. *Yo soy el camino.*
5. *Yo soy la verdad.*
6. *Yo soy el que satisface todas mis necesidades.*
7. *Yo soy provisión abundante derramada sobre toda la vida.*
8. *Yo soy el perfecto ver y oír.*
9. *Yo soy la manifestación perfecta del ser.*
10. *Yo soy la luz ilimitable del Universo, manifestada en todas partes.*
11. Para potenciar el ejercicio de la llama violeta y llevarlo a nuevos niveles de expansión de consciencia:

*" Yo soy la llama violeta
que actúa en mí ahora.
Yo soy la llama violeta
en poderosa fuerza cósmica.
Yo soy la llama violeta
resplandeciendo a toda hora.
Yo soy la llama violeta
relumbrando como un sol.
Yo soy el poder sagrado de Dios
que libera a todos".*
12. *Yo soy el bienestar en continua expresión.*
13. *Yo soy el amor, el saber y el poder manifestados en mí.*
14. *Yo soy la energía armoniosa que llena la mente y el cuerpo.*
15. *Yo soy la fuente que derrama siempre paz, armonía y triunfo en cada ser.*

El Secreto De La Ley De Atracción

16. Yo soy la salud perfecta que irradia, ahora y siempre, en cada órgano de mi cuerpo.
17. Yo soy la presencia de todo bienestar deseado.
18. Yo soy la presencia del fuego divino en la actividad creadora sexual.
19. Yo soy el amor que elimina todo miedo y todo temor.
20. Yo soy el vigor, yo soy la dicha, yo soy el bienestar.
21. Yo soy la comprensión de cada ser.
22. Yo soy la plenitud: pedid y se os dará; buscad y hallareis; golpead y se os abrirá.
23. Yo soy el orden, la paz y la armonía en todas las actividades.
24. Yo soy la presencia que responde a cada petición.
25. Yo soy la eterna ley del bien.
26. Yo soy la salud del alma y del cuerpo.
27. Yo soy la perfecta energía que actúa aquí y allá.
28. Yo soy la inspiración perfecta y pura.
29. Yo soy la revelación perfecta de todo lo que la mente quiere saber.
30. Yo soy la felicidad suprema.
31. Yo soy la libertad y la liberación.
32. Yo soy la presencia que controla la atención.
33. Yo soy la dirección, el control y el dominio en el cuerpo y en la mente.
34. Yo soy el bien que fluye permanentemente hacia la expresión.
35. Yo soy la tolerancia y la ley del perdón.
36. Yo soy la riqueza, la felicidad y toda cosa constructiva que se pueda concebir y desear.
37. Yo soy la paz en todo corazón, que fluye en el mundo y en mi ser.
38. Yo soy la presencia que realiza todo deseo positivo.
39. Yo soy la esperanza y la fe que convierte el deseo en realidad.
40. Yo soy el equilibrio en toda acción.

41. Yo soy el justo deseo en el corazón. Pedid y se os dará.
42. Yo soy la luz. Yo soy la perfección de todo lo oculto.
43. Yo soy la presencia del deseo que materializa todo lo bueno y positivo.
44. Yo soy la presencia que gobierna y mejora con amor la situación.
45. Yo soy la presencia que realiza todo deseo.
46. Yo soy la presencia de permanente salud, juventud e iluminación.
47. Yo soy la fuente de toda abundancia y de toda fortuna.
48. Yo soy la presencia que realiza con perfección este deseo.
49. Yo soy la presencia del progreso, la fortuna y la abundancia.
50. Yo soy la presencia perfecta de todo deseo consciente, positivo y constructivo.
51. Yo soy alegría de vivir.
52. Yo soy eterno en mi ser.
53. Yo soy la inteligencia y la acción que resuelve los problemas anticipadamente.
54. Yo soy armonía en los pensamientos y palabras.
55. Yo soy la presencia del amor en todo acto que realizo.
56. Yo soy la presencia en el aura que atrae lo positivo y repele lo negativo.
57. Yo soy el equilibrio, la paz y la armonía.
58. Yo soy el poder que somete toda potencia desarmónica.
59. Yo soy la presencia desde el corazón del silencio que soluciono todas las cosas.
60. Yo soy la paz y el amor en todo pensamiento, sentimiento, palabra y obra.
61. Yo soy la presencia que resuelve esta situación armoniosamente.
62. Yo soy amor.
63. Yo soy el bienestar en continua expresión.
64. Yo soy la puerta abierta, la cual ningún hombre puede cerrar.
65. Yo soy el fuego que consume toda creación indeseable.

66. Yo soy paz infinita.

67. Yo soy el creador de mi vida.

68. Yo soy el aquí y ahora.

69. Yo soy la presencia de la cosa deseada.

70. Yo soy la manifestación de todo lo que necesito.

Capítulo 12

El poder de definir las metas

No hay nada más urgente para ti en este momento, que definir lo que es importante.

Todas las personas exitosas utilizan de manera consciente o inconsciente una única fórmula.

Son cuatro pasos sencillos. Pero poderosos.

Son la clave de toda realización.

Te presentamos:

La fórmula invencible del éxito

1. Determina con nitidez qué deseas exactamente. Debes ser preciso, muy exacto.
2. Ponte en acción ya. El solo deseo no basta.
3. Observa qué funciona y que no. No debes gastar energía y esfuerzo en métodos ineficaces.
4. Cambia tus acciones la cantidad de veces que sea necesaria hasta obtener lo que deseas. La flexibilidad de acción te permitirá poner en práctica nuevos métodos y ajustar los resultados hasta el éxito final.

Nunca postergues tu felicidad.

Para una gran mayoría de personas, el logro de sus objetivos queda como una asignatura pendiente para algún lejano día en el cual se dedicarán a disfrutar de la vida.

Existe una enorme diferencia entre el éxito, como un permiso para ser feliz, y la felicidad de realizar nuestras acciones para tener éxito.

Vive todos los días con intensidad, goza cada momento de alegría que te ofrezca la vida.

En lugar de pensar tu vida como el trecho que falta para que puedas alcanzar un objetivo, recorre con placer ese trecho reconociendo que tu crecimiento personal es mucho más importante que cualquier resultado parcial que obtengas.

¿En qué sentido te estás moviendo actualmente?

¿Avanzas o te alejas de tus objetivos?

¿Necesitas cambiar de procedimientos?

¿Disfrutas de tu vida mientras avanzas hacia tus metas? Si no es así, cambia ya tu actitud en el área que corresponda. No pierdas tiempo.

Dedica unos minutos a pensar en cualquier cosa que tengas y disfrutas, y que en el pasado no era nada más que un deseo.

Seguramente fueron numerosos los obstáculos que se cruzaron en tu camino para alcanzarlo, sin embargo, hoy, aquí y ahora, ya es parte normal de tu vida.

Cada vez que pongas en duda tu capacidad para alcanzar tus sueños, recuerda: ¡ya pasaste por esta clase de dificultades y saliste victorioso!

Tu voluntad alimentada por tu motivación es invencible.

La imparable voluntad de vencer sólo emerge cuando sabes perfectamente lo que quieres, cuando sabes positivamente que ningún problema, ninguna dificultad, ningún desafío, podrán evitar tu logro.

El poder de las metas

"Cuando no sabes adonde quieres ir, cualquier camino te deja bien..."

Si no tienes bien en claro tus objetivos, tu vida fluctuará de un lado hacia el otro, en un sube y baja constante.

Una de las características fundamentales de las personas exitosas es que siempre saben adonde quieren llegar. Tienen una idea exacta de si se están desviando de su objetivo, y por lo tanto corrigen inmediatamente su curso de acción para seguir directo hacia su meta.

Este sencillo procedimiento de siete pasos nos permite determinar con precisión objetivos que se ajusten perfectamente a nuestra visión de futuro.

Paso 1: Selecciona una meta

Pregúntate: ¿qué es exactamente lo que quiero?

Escoge una meta. Luego, varias. ¿Se parecen en algún sentido?

Por ejemplo, si deseas ser capaz de ordenar tu escritorio, comenzar una dieta y terminar lo que empiezas, todo esto se relaciona con la motivación.

Entonces, todas se resumen en tener la capacidad de estar motivado, que es una sola meta.

Asegúrate de analizar todos tus objetivos para delinearlos con precisión.

Chequeo A

Asegúrate de que tu meta esté descripta en términos de lo que sí quieres, no de lo que no quieres.

Por ejemplo, "quiero dejar de postergar cosas", "quiero no sentirme un fracasado", "no quiero comer tanto entre comida y comida". Todas estas frases se enfocan en términos de lo que no queremos.

Con facilidad podemos transformarlas en lo que sí queremos: "quiero hacer las cosas inmediatamente y resolverlas", "quiero sentirme satisfecho conmigo mismo", "quiero comer

verduras y frutas entre comidas".

Cuando las personas se enfocan en lo que no quieren o en lo que desean evitar, terminan produciendo exactamente eso en su vida, porque hacen que su mente creativa inconsciente se concentre en eso.

Transformar tus pensamientos en lo que realmente sí deseas, va a producir un cambio fundamental en tu sendero hacia el éxito.

Chequeo B

Asegúrate de que tu meta esté definida de tal manera que seas tú mismo quien la va a lograr, sin importarte qué hagan los demás.

Es un error programar objetivos que se basen en que otras personas cambien, o tomen determinadas decisiones, o se les ocurra determinado suceso en nuestro beneficio.

No es correcto centrar nuestros cambios en los demás, debemos centrarlos en nosotros mismos.

"Quiero que los demás dejen de criticarme", por ejemplo, es una meta incorrecta. Requiere que modifiquemos la conducta de quienes nos rodean y controlemos su libre albedrío.

"Quiero tener una autoestima alta y sentirme positivo aunque me critiquen", ésta sí es correcta, ya que estamos creando un cambio centrado en nosotros mismos.

Paso 2: Coloca una "señal de meta"

¿Cómo sabrás que has llegado a tu objetivo?

Muchas personas no ubican ninguna señal que les permita saber cuándo han llegado a su meta, lo cual les impide sentirse realizados y satisfechos al lograr algo.

De esa manera, tampoco tienen posibilidad de medir si sus actividades cotidianas los están alejando o acercando a sus objetivos.

Por ejemplo, si mi meta es "quiero ser exitoso", si no tengo claramente definida la noción de "tener éxito" es posible que obtenga muchos logros y realizaciones, y hasta que haya mejorado mi nivel de vida, sin embargo no tengo forma de registrar ese avance.

"Tener éxito" puede significar publicar un libro, conquistar a la persona amada o ganar diez mil dólares; todo depende de quien establece la meta. En todo caso, debe estar claramente definida.

Chequeo

¿La señal de meta se relaciona directamente con la meta?

Es primordial que la señal de meta que selecciones te proporcione una información específica y realista de tu realización.

Por ejemplo, si mi meta es ser un mejor vendedor, y mi señal es sentirme satisfecho al final de la jornada, me estoy equivocando en la elección. Sentirse satisfecho es muy agradable, pero no necesariamente me está indicando si estoy mejorando mi capacidad de venta.

Una señal más realista podría ser el registro de pedidos y la cantidad de dinero en comisiones que he ganado.

Otro ejemplo, mi meta es "ser un padre eficiente y comprensivo". Si mi señal es la cantidad de veces que mis hijos me dicen que soy bueno, nuevamente me estoy equivocando.

Una mejor señal sería observar cómo se comportan mis hijos en la vida cotidiana y si me comentan sus problemas cuando necesitan consejos.

Paso 3: Selecciona dónde, cuándo y con quién deseas tu meta

La determinación exacta de estos puntos de chequeo son fundamentales para que nuestra mente creativa inconsciente genere los resultados apropiados.

Cuando nuestras metas no están ancladas, hay datos de referencia concretos que se transforman meramente en ensoñaciones.

Fijar con exactitud el dónde, nos permite ubicarla realidad concreta de nuestro entorno. Por ejemplo si nuestra meta es "ganar diez mil dólares mensuales", ¿estarías dispuesto a abandonar tu país e irte a vivir a un emirato árabe, abandonando todos tus afectos?

Enfocándonos en el punto siguiente, ¿te da lo mismo alcanzar ese objetivo en seis meses que en seis años?

Finalmente, ¿te da lo mismo alcanzar esa meta en total soledad o es importante para ti compartirla con otras personas?

Es por lo anterior que nuestros objetivos deben estar claramente delineados, creando señalizaciones plenamente definidas para que la Ley de Atracción funcione de manera puntual.

Chequeo

Debe ser muy específico. ¿Qué cosas verás, escucharás y sentirás que te permitirán saber que has llegado a tu meta?

Incluye los tres puntos que analizamos en este paso para que tu objetivo sea exacto.

Paso 4: Comprueba los obstáculos

Hazte esta pregunta: ¿qué te impide tener tu meta ahora mismo?

Si tu respuesta es: nada, no pierdas tiempo y pasa directamente al paso siguiente.

Sin embargo, muchas veces otra meta entra en conflicto con la primera.

Si este es el caso, es imprescindible encontrar la manera de alcanzar ambas metas con armonía. En general, los objetivos que aparecen en conflicto suelen apoyarse mutuamente si cambiamos nuestro enfoque.

Si no pueden combinarse, es posible sincronizarlos para programarlos en el tiempo y que no choquen entre sí.

Vayamos a un ejemplo concreto. Tomemos como referencia la meta que colocamos en el paso anterior, o sea, "ganar diez mil dólares por mes". Si al hacerme la pregunta me surge como obstáculo que no poseo las cualidades personales para llegar a esa cifra, entonces puedo enfocar dicho problema de las dos maneras explicadas anteriormente.

La primera sería trabajar sobre el desarrollo de esas cualidades al mismo tiempo que estoy programando mi objetivo principal.

La segunda opción podría ser enfocar toda mi atención, primero, en desarrollar esas cualidades, para luego sí concentrarme plenamente en mi objetivo económico.

Paso 5: Encuentra los recursos que ya tienes

Contéstate esta pregunta: ¿qué recursos ya tengo que me ayudarán a conseguir mi meta?

Por ejemplo, si tu meta es ser capaz de hablar de manera efectiva en público, ¿qué partes de esa meta ya puedes realizar?

Es posible que ya puedas hablar, ponerte de pie, mirar al auditorio, expresarte con humor, vestirte elegantemente, etc.

Es importante, entonces, reconocer los recursos que ya poseemos y valorarlos adecuadamente.

Paso 6: Amplía tus recursos

Piensa y contéstate: ¿qué recursos podrías agregar para alcanzar tu objetivo?

Debes tener en cuenta qué elementos te faltan para lograr tu meta. Como, por ejemplo, si necesitas aprender algo, buscar material, consultara personas que tengan experiencia en el tema, etc., por supuesto, además de tener la autoestima suficiente para emprender y conseguir todo lo que te propones. ¿Tienes la confianza suficiente para poner en funcionamiento la Ley de Atracción en función de tu objetivo?

Paso 7: Haz un plan

Pregúntate: ¿cómo voy a alcanzar mi meta?, ¿cuál es el primer paso que debo dar?

Debes tener en cuenta que algunos objetivos vas a alcanzarlos en un breve lapso, otros quizás requieran un periodo mayor por la complejidad de los mismos. Es por esto que debemos tener grandes metas, que son las que nos proporcionan la motivación para seguir adelante pero, a su vez, también debemos fijar pequeños objetivos que sean escalones hasta alcanzar nuestro resultado.

Resumiendo:

- Tu plan de acción es el mapa de ruta que te permitirá saber hacia donde te diriges y hacer los ajustes necesarios cuando te salgas del camino.
- No hay persona exitosa que no tenga claramente definidos sus objetivos.
- No subestimes el tremendo poder de las metas definidas.
- A veces nuestros bloqueos psicológicos y emocionales pueden ser muy difíciles de erradicar y llegan a convertirse en verdaderas piedras en nuestro sendero.
- Afortunadamente en los últimos años ha surgido la psicología energética, también llamada terapia energética, que nos permite remover traumas, miedos, angustia y estados negativos con una gran eficiencia y velocidad.

En el capítulo siguiente nos sumergiremos en estas ideas.

Capítulo 13

Cómo borrar las emociones negativas en un instante

Todo desequilibrio emocional es *producto de una desarmonía en nuestro cuerpo de energías.*

Psicología energética

El iniciador de este nuevo movimiento fue el Dr. Roger Callahan, un psicólogo cognitivo de gran reputación.

Corría el año 1981, Callahan estaba trabajando sobre su paciente Mary que poseía una fobia al agua sumamente extrema, a tal punto que la sola imagen de ella ya le provocaba síntomas fóbicos. Esta fobia era de larga data y todos los tratamientos que había intentado hasta el momento habían fracasado. Siendo un investigador muy curioso y creativo, a Callahan se le ocurrió combinar dos técnicas de integración cuerpo-mente, la kinesiología aplicada y la digitopuntura, para enfrentar la fobia. Estas técnicas nunca habían sido usadas para el tratamiento de desequilibrios psicológicos hasta ese momento.

Grande fue la sorpresa del Dr. Callahan -como de su paciente- cuando al cabo de veinte minutos de estimulación en los puntos energéticos, la fobia se había evaporado en un 80 %. Escéptico frente a tan impensado resultado, acompañó a Mary fuera de su consultorio para que se parase cerca de una pileta de natación cercana. Así lo hicieron y la mejoría de Mary se hizo patente. En dos sesiones más Callahan pudo terminar con el 100% de la fobia.

Ese fue el inicio de un nuevo movimiento dentro de la psicología, tan novedoso y original, que aún no tiene una denominación definida. Recibe diversos nombres: psicología energética, técnicas de energía de meridianos, técnicas energéticas, etc. De hecho, sus descubrimientos se expandieron más allá del campo de la psicología y llegando estas técnicas a la gente común, que aprendió métodos sencillos para aplicar a sus fobias, miedos, traumas, ansiedad, entre otros, obteniendo resultados inmediatos. A los fines de este libro, aprenderás a aplicar este sistema para eliminar los miedos y la baja autoestima que tengas para poder utilizar, al máximo, la Ley de Atracción.

Tal como hemos explicado en el segundo capítulo, todo lo que existe es energía. Todo el universo es un gigantesco campo de energía vibrando en diferentes frecuencias. El pensamiento y, sobre todo, la emoción son muestras muy claras de esto.

Por lo tanto, armonizar las desarmonías energéticas es, en definitiva, un rápido camino hacia el equilibrio mental y emocional. De igual forma podemos comprender a todos los traumas provenientes de nuestra historia personal como verdaderos bloqueos en nuestro campo energético, que pueden ser eficientemente reequilibrados con las técnicas de la psicología energética.

¿En qué consiste éste método?

Este método consiste en estimular una serie de puntos de acupuntura dando golpecitos con los dedos -algo que llamamos "*hacer tapping*"- mientras te mantienes mentalmente enfocado en el asunto concreto a tratar. El procedimiento repetido durante unos minutos y con un poco de pericia en la observación de los cambios en tu estado emocional, se muestra como uno de los métodos

psicológicos más efectivos que se conocen hoy en día, produciendo resultados rápidamente, incluso, donde muchas otras terapias no lo habían conseguido. Numerosas investigaciones sobre cientos de miles de personas han demostrado una efectividad cercana al 90 por ciento del método.

Psicología energética y la Ley de Atracción

Veremos a continuación cómo podríamos aplicar esta técnica al aumento de la prosperidad, aunque claramente tu puedes adaptarla al área de tu vida que sientas bloqueada. No hay límite en la aplicación de estas eficientes herramientas de eliminación de bloqueos.

Para poder integrar correctamente las metodologías de la psicología energética al enfoque metafísico de la Ley de Atracción debes seguir una precisa serie de indicaciones que detallaremos en el ítem siguiente.

Tres pasos poderosos

Para combinar esta poderosa técnica junto con la Ley de Atracción debes tener en cuenta tres puntos fundamentales:

1. Eliminar tus bloqueos internos de sabotaje para cumplir con tu meta.
2. Aumentar la conciencia de prosperidad.
3. Activar la Ley de Atracción.

Eliminar bloqueos

La primera etapa consiste en la eliminación de tus bloqueos internos que te impiden alcanzar el éxito de tu meta. El bloqueo más común es el temor al éxito por mandatos impuestos desde pequeños, que han quedado registrados en tu inconsciente. Este miedo suele disfrazarse de muchas formas: autosabotaje, culpabilidad, impaciencia... Las técnicas de la psicología energética te van a ayudar a borrar esos pensamientos negativos.

Aumentar la conciencia de prosperidad

La segunda etapa consiste en el aumento vibracional de nuestra conciencia de prosperidad. La eliminación de desechos emocionales de escasez que nos han acompañado gran parte de nuestras vidas, es fundamental para poder estrenar la vibración de la prosperidad y borrar patrones de conductas como: "para ganar dinero hay que trabajar mucho", "soy pobre pero honrado", "no hay suficiente dinero en el mundo".

Creemos no merecer más de lo que tenemos, que la escasez está por todas partes, que hay poco dinero y que no llega para cubrir nuestras necesidades. Todas estas creencias mantienen nuestras vibraciones en una frecuencia muy baja y nos impiden avanzar.

Activar la Ley de Atracción

La tercera y última etapa es poner en funcionamiento la Ley de Atracción. De hecho, siempre está en funcionamiento: atraes aquello en lo que te centras, como has aprendido a lo largo de este libro.

Si continúas preocupándote por el dinero tu vibración atraerá más situaciones en las que la plata escasea. Para atraer la energía del dinero a tu vida tenemos que vibrar con la abundancia y la gratitud.

Una guía explicativa paso a paso de cómo aplicar esta metodología es la siguiente:

- Lo primero que tendrás que trabajares con la escala subjetiva de medición, que te permite evaluar desde dónde comenzamos y cómo evolucionamos en el tratamiento. Vas a conectarte con las emociones negativas y les vas a colocar un número de 0 a 10, donde 0 es "no siento Nada" y 10 es "me resulta insoportable". El objetivo es llevar la escala a 0-1 como máximo.
- Vas a comenzar a trabajar con una respiración suave y profunda, repitiendo mentalmente el modelo que a continuación te vamos a indicar y realizando percusión en el centro del pecho:

A pesar de mi

Me acepto plena y profundamente. Me quiero y me perdono.

Ahora elijo.....disfrutarlo y saberlo.

- La primer parte "a pesar de", define lo que se llama palabra clave. Un ejemplo: "a pesar de mi miedo a triunfar", en este caso las palabras claves son "miedo a triunfar".
- La otra parte que comienza con: "ahora elijo (atraer el éxito a mi vida)"..., define lo que denominamos la opción, que en este caso es: "atraer el éxito a mi vida".

Preparación

"A pesar de mi miedo a triunfar. Me acepto plena y profundamente.

Me quiero y me perdono. Ahora elijo atraer el éxito a mi vida.

Disfrutarlo y saberlo".

- Vas a aplicar la secuencia de puntos. Los puntos dobles (los que están ubicados de un lado a otro en forma simétrica), se trabajan en forma alternada. La percusión (tapping) se realiza de cinco a siete veces en cada punto. Repite la palabra clave, por ejemplo: "miedo a triunfar".
- La secuencia de puntos se ejecuta de una a tres veces.

Puntos a tocar durante el tratamiento

Se realiza percusión en forma alternada con las yemas de los dedos en: Coronilla-Inicio de ceja-Lado del ojo-Bajo la nariz-Bajo la boca-Clavícula-Bajo el brazo-Pulgar-Dedo Índice-Dedo medio-Dedo meñique-Punto del golpe de Karate.



Secuencia de puntos



Golpe de Karate

- A continuación realizarás un masaje en la frente y la base del cráneo usando la opción, como palabra repetitiva. Ejemplo: "atraer el éxito a mi vida".
- Al terminares importante chequear el resultado con la "escala de medición subjetiva".

Ejemplos de palabras claves que puedes utilizar en el armado de las secuencias:

- Aunque con sólo pensar en el dinero (que no tengo, que nunca me llega, etc.) se me hace un nudo en el estómago, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo miedo de abrir las facturas, cartas del banco, etc., me acepto completa y profundamente.
- Aunque no puedo dejar de preocuparme por el dinero, me acepto completa y profundamente.
- Aunque no creo que la Ley de Atracción vaya a funcionar, me acepto completa y profundamente.

Ejemplos de opción

- Quiero sentirme seguro de mí mismo.
- Estoy listo para soltar las cargas del pasado.
- Quiero tener abundancia en mi vida.
- Quiero superar mis limitaciones.
- Estoy listo para aceptar todo lo bueno del Universo.
- Estoy listo para amar y ser amado.
- Esta es mi vida y quiero vivirla ahora mismo.

Las frases que hemos dado como ejemplo las puedes utilizar siempre y cuando las sientas como propias. En caso contrario es mejor intentar formular frases que sientas internamente.

Utilizar estas técnicas combinadas con un plan de acción te ayudará a salvar las limitaciones que te separan de tu meta. No puedes construir la vida que siempre soñaste sobre cimientos negativos implantados por tus padres, profesores, sociedad, etc.

Tienes que aprender a eliminar tus creencias negativas y saber que eres un ser poderoso capaz de atraer todo lo que quieras en tu vida. Sólo pide y se te dará.

Para que la Ley de Atracción funcione en tu vida, *la energía que irradian debe estar en sintonía con tu deseo*, es decir, si tú deseas algo debes estar en la misma frecuencia. Pero, muchas veces, tienes ataduras emocionales que te impiden alcanzar tus anhelos, entonces puedes aplicar todas las herramientas que te hemos enseñando en este libro. Pero no obtendrás los resultados adecuados si no empiezas ya mismo a creer en ellos, a sentirlos y vivirlos como si ya los tuvieses en tu vida.

Alcanza la prosperidad

Vamos a desarrollar una serie de ejercicios donde podrás aplicar percusión sobre los puntos que vamos a ir describiendo. Al mismo tiempo repite mentalmente, o en voz alta, las afirmaciones. Haz la secuencia la cantidad de veces que sea necesaria, hasta que te sientas en sintonía con tu objetivo.

1. Golpea el punto Karate

"Aunque sé que mi actitud no es próspera, me acepto profundamente". "Aunque no quiero trabajar duro en cambiar mi actitud, me acepto como soy".

"Aunque no me siento muy próspero ahora, elijo sentirme relajado acerca de mi situación".

"Aunque no me siento muy próspero ahora, elijo sentirme relajado acerca de mi situación".

2. Sobre los puntos superciliares

"No me siento muy próspero".

3. Al lado de los ojos

"Tengo una actitud de pobreza".

4. Debajo de los ojos

"No me siento muy próspero ahora".

5. Sobre el labio superior

"No sé cómo cambiar mi actitud".

6. En el mentón

"Desearía tener prosperidad en mi vida ahora".

7. En la clavícula

"No hay nada más que pobreza en mi vida".

8. Bajo el brazo

"No quiero cambiar mi actitud".

9. En la cabeza

"Creo que mi actitud negativa se refleja en mi vida".

10. En la Ceja

"Prefiero estar relajado con la riqueza".

11. Al lado de los ojos

"Quiero sentir alegría por la abundancia en mi vida".

12. Bajo los ojos

"Intento encontrar la prosperidad a mi alrededor".

13. En el labio superior

"Aprecio toda la prosperidad en mi vida".

14. En el mentón

"Me encanta disfrutar de la abundancia y la riqueza".

15. En la clavícula

"Agradezco al Universo que me manda tanta prosperidad".

16. Bajo el brazo

"Estoy listo para disfrutar riqueza y abundancia".

17. Sobre la coronilla

"Aprecio toda la abundancia que estoy encontrando".

También podemos utilizar como opciones de alternativa las siguientes frases:

"Me encanta saber que todos merecemos abundancia".

"Escojo creer en la guía que estoy recibiendo".

"Aprecio la prosperidad en mi vida".

"Amo mi cuerpo, mis amigos, mis oportunidades".

"Estoy agradecido por todas las nuevas oportunidades de abundancia".

"Aprecio exactamente ser quien soy".

"Aprecio todas las lecciones que he aprendido".

"Estoy agradecido por toda la prosperidad en mi vida".

Para liberar el miedo en tu vida ya

Eliminar el miedo es fundamental para hacer que la Ley de Atracción funcione con toda su intensidad.

Sólo debemos tenerle miedo al miedo.

Por eso te proponemos que practiques la siguiente secuencia adaptada para remover temores arraigados en nuestra mente profunda, para que éstos dejen de ser un obstáculo en el camino a tus logros.

Preparación:

Golpea ligeramente el punto de Karate y repite:

"Aunque me siento un poco deprimido en este momento, deseo enfocarme en emociones positivas".

"Aunque hoy no me siento positivo, me acepto como soy".

"Aunque hoy no me siento bien con mi vida, acepto todo lo que soy".

A continuación, las palabras claves que debes utilizar al hacer *tapping* sobre los puntos energéticos indicados. Golpea de cinco a siete percusiones en cada punto repitiendo las frases especialmente diseñadas.

1. Realiza tapping en la ceja

"Siempre tengo miedo de lo que puede pasar".

2. Al lado del ojo

"¿Qué tal si me sucede algo malo hoy?".

3. Debajo del ojo

"Siento miedo en mis pensamientos todos los días".

4. Sobre el labio superior

"Siento miedo, no importa lo que haga".

5. En el mentón

"No me siento seguro si no me estoy preocupando por algo".

6. En la clavícula

"Tengo temor de dejar ir mis miedos".

7. Debajo del brazo

"No sé cómo sentirme de otra forma".

A continuación de haber realizado el trabajo anterior, vamos a incorporar una nueva dirección en nuestra mente creativa profunda instalando unas nuevas opciones.

Opciones

1. Sobre la coronilla

"Me gusta la persona en la que me estoy convirtiendo".

2. En el entrecejo

"Estoy agradecido por todas mis emociones".

3. En la clavícula

"Aprecio la orientación que estoy recibiendo".

4. En el centro del pecho

"Estoy agradecido por ser quién soy".

5. En el centro del pecho nuevamente

"Me encanta sentirme feliz. Y me abro a todo lo positivo que me envía el Universo".

Limpiar tus bloqueos para alcanzar el éxito

Puedes desear mejorar tu economía, pero si tienes conflictos y estás intentando cambiar cargando con tus bloqueos inconscientes, puedes pasarte toda tu vida esperando el éxito.

Responde a estas preguntas si quieres saber si tienes algún bloqueo hacia el éxito:

- ¿Te has visto a ti mismo autosaboteándote en tu deseo de llegar a tener más éxito en tu vida, con excusas?
- ¿Te has sentido alguna vez culpable de tener más que otros?
- ¿Tienes miedo de las reacciones de los demás ante la posibilidad de tener mayor riqueza?
- ¿Piensas que la gente rica es "estúpida", "materialista" o "despiadada"?
- ¿Piensas que el éxito es cuestión de suerte o del destino, y que a ti Dios o la vida o el karma no te lo va a dar?

Si tu respuesta es positiva a alguna de estas preguntas, *probablemente tienes bloqueos inconscientes que pueden ser muy fácilmente eliminados con psicología energética*. Si es así, utiliza la técnica para ir borrando cada emoción negativa. Trabaja una emoción por vez.

Construye tu conciencia de prosperidad

La manifestación de nuestra conciencia se ve reflejada exteriormente en el éxito económico, el confort material, la salud física y en nuestras relaciones. Si tu conciencia es de escasez, la verás reflejada en alguna o todas estas áreas. Responde a estas preguntas para investigar si necesitas construirte una conciencia de prosperidad.

- ¿Temes que si tienes más que los demás puedes ser rechazado por ellos?
- ¿Tienes miedo de que tu sistema de supervivencia material pueda acabarse?
- ¿Sueles acumular cosas por si acaso hay una emergencia o por si lo vas a necesitar más adelante?

Pon en funcionamiento la Ley de Atracción

En este mismo momento la Ley de Atracción ya está activa en tu vida.

Esto significa que cualquier cosa en la que estés enfocando tu atención, aceptándola como real, ya ha entrado en tu vida o está en camino de hacerlo.

Si estás preocupado con tus facturas, dolores, enfermedades o cualquier otra cosa, ya estás atrayendo más de esas cosas a tu vida diaria, limitándote a experimentarlas y repetirlas, una y otra vez. Cuanto más creas en ello, más rápido las atraes y con más insistencia. Somos poderosos imanes de atracción. Responde cada una de estas preguntas para observar si tienes limitaciones:

- ¿Te ves preocupado a menudo acerca de cuánto dinero gastas?
- ¿Crees realmente que tu vida iría mucho mejor si tuvieses mucho más dinero?
- ¿Estás convencido de que no podrás ser feliz hasta que tus facturas estén pagas o hasta que tengas mucho más dinero?
- ¿Estás constantemente quejándote de la poca buena gente que hay en tu vida, a tu alrededor, en tu ciudad?

Si respondes a alguna de estas cuestiones en forma afirmativa, es un indicativo de que estás frustrado gracias a que estos problemas siguen saliendo en tu vida en vez de enfocarte en el profundo deseo de tener éxito. Entonces, para poder activar lo positivo en tu vida, la abundancia, los recursos y relaciones nutritivas y darle entrada a través de la Ley de Atracción, aplica la secuencia de puntos para eliminar esas emociones negativas.

Ejercicio para mejorar tu autoestima

No hay persona exitosa en el mundo que no posea una alta autoestima. La determinación y el valor necesarios para avanzar día a día en el sendero hacia nuestra realización requiere que nos amemos y respetemos profundamente.

La Biblia dice: "Ama a tu prójimo, como a ti mismo", lo cual significa que nuestra capacidad de amara los demás esta íntimamente relacionada con el afecto y respeto a nosotros mismos.

A continuación, te aportamos una secuencia especialmente adaptada para elevar tu autoestima. Para que su efecto sea óptimo deberás repetirla varias veces, hasta que sientas el cambio expresándote plenamente en ti:

1. Realiza *tapping* en el centro del pecho en forma alternada.

Repite cada una de las frases con el *tapping*, hasta que notes un cambio en tus sensaciones internas.

"A pesar de que hay una parte de mí que siente que no soy demasiado bueno, yo profundamente me quiero y me acepto. Me perdono totalmente".

"A pesar de los desafíos del pasado, ahora elijo enfrentar la vida con paz interior".

"A pesar de que no siempre confié en mí mismo, sé que hay una parte de mí que puede enfrentar

todo tipo de desafíos y puedo accederá ella siempre que la necesite".

Repite cada una de las frases con el *tapping* hasta que notes un cambio en tus sensaciones internas.

2. Realiza *tapping* en el entrecejo con la siguiente frase:

"Borro toda programación de mi pasado en todos los niveles que hace que dude de mí mismo".

3. Ahora en los puntos de las sienes:

"Borro todo enojo sobre mis dudas del pasado".

4. Abajo del ojo harás *tapping* con esta frase:

"Borro todo miedo que tengo sobre hacer lo que quiero hacer".

5. Debajo de la nariz:

"Borro toda culpa que tenga sobre mis conductas del pasado".

6. Debajo de la boca:

"Borro toda vergüenza relacionada con mis desafíos del pasado".

7. Centro del pecho:

"Elijo amarme y aceptarme. Sé que puedo hacer todo lo que me proponga. Es correcto mostrar todo mi potencial al mundo. Dejo que mi luz interior brille con toda su fuerza a partir de ahora".

Debes considerar a las técnicas de la psicología energética como una ayuda muy importante para tu desarrollo personal y para la puesta en marcha de la Ley de Atracción con toda su capacidad.

No debes olvidar que todas las técnicas que hemos explicado a lo largo de este libro son absolutamente combinables entre sí. Estos métodos energéticos se integran muy bien con los ejercicios de eliminación de bloqueos, a los cuales les hemos dedicado todo un capítulo.

Palabras finales

Este libro tiene la capacidad de cambiar tu vida. No es soberbia, lo sabemos positivamente. No tenemos dudas al respecto, esperamos que a estas alturas tú tampoco las tengas. Si todavía no te has puesto en acción es porque tienes una enorme resistencia al éxito. Sería conveniente que empieces a trabajar desde ahora mismo si es que quieres avanzar. No hay excusas para no alcanzar el éxito, sólo las justificaciones que tú mismo te inventas, hazte un favor: ¡comienza ya mismo!

Si por el contrario te has dedicado a avanzar en la creación de una nueva vida, te enviamos desde aquí nuestras más sinceras felicitaciones. No importa las metas que te hayas fijado, interesa lo difícil del desafío que te hayas propuesto. Los métodos probados que hemos desarrollado, sin lugar a dudas, te permitirán llegar con éxito al final del camino.

No hemos hablado aquí de fantasías ni hemos llenado página tras página con palabras huecas, todas las técnicas han sido comprobadas y están firmemente cimentadas en la ciencia más moderna y en la sabiduría espiritual más antigua.

Te saludamos de corazón a corazón.

Los autores