

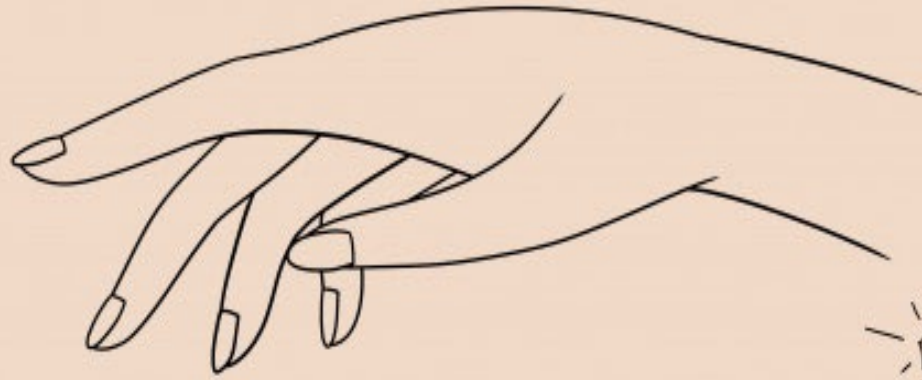
CREANDO

tu nueva

REALIDAD



C. R. Barber



CREANDO

tu nueva

REALIDAD



C. R. Barber

Tres de mis afirmaciones positivas favoritas:

Yo merezco sólo cosas buenas.

Soy el/la creador(a) de mi propia realidad.

Soy amado(a), sano(a), merecedor(a) y atraigo abundancia. Es mi derecho inherente.

Por favor permite que me presente.

Mi nombre es Catherine. Soy practicante de Reiki desde el año 2001 y me convertí en Maestra de Reiki el año 2013. Soy terapeuta calificada en las áreas de Biomagnetismo y Terapia de Bioenergía. Lo que escribo en estas pocas páginas reflejan mis propias experiencias, estudios y lecciones aprendidas. La universidad de la vida me ha derribado y lastimado, pero también me ha enseñado a alcanzar la felicidad que es mi derecho inherente, al igual que el tuyo.

Hace mucho tiempo atrás caí en una profunda depresión que me acompañó por casi tres años. Fue después de salir de ese lugar oscuro que descubrí 'La ley de la atracción', la cual cambió mi vida para siempre. Esta experiencia junto con la decepción de muchas personas que me habían dicho que no les funcionaba la Ley de Atracción, me motivó y decidí escribir este pequeño libro, porque siento que descubrí el secreto de 'El Secreto' y quiero compartirlo contigo.

Prefacio

Todos pasamos por momentos inciertos; soportamos todo tipo de emociones que nos hacen sentir mal, asustado(a), desesperado(a), agotado(a) o perdido(a). Sin embargo, lo primero que deseo transmitirte es que todas estas emociones son auténticas, lo diré de nuevo, tus emociones SON AUTÉNTICAS. A veces necesitamos un recordatorio que nos haga tomar conciencia que está bien no estar bien.

Entonces, con todo lo que está sucediendo, ¿cómo puedes enfrentarlo? ¿Cómo

avanzas en lugar de quedarte estancado(a) o retroceder? ¿Eres digno(a) de tener deseos incluso cuando tantos están sufriendo? ¿Es correcto querer más o querer expandirse desde tu rincón del mundo? La respuesta es categóricamente ¡Sí! - ¡UN GIGÁNTESCO SÍ!

Sentarse con miedo atrae más miedo. Permanecer en el miedo es esconderse. Sentarse en amor, alegría y gratitud es apoyar, conectar y crear cambios para ti y los demás. Cuando eliges amor en un momento de miedo e incertidumbre, estás abriendo una puerta al aprendizaje y una oportunidad para el crecimiento y desarrollo interior. Cuando te sanas a ti mismo(a), sanas al mundo, sanas a tus antepasados y sanas tu futuro linaje. Y para atraer la realidad que deseas, debes sanarte.

Por tanto, aprovecha esta oportunidad y cada oportunidad para establecer un nuevo cimiento para tu existencia, porque iniciarás la construcción de una nueva personalidad: Será un renacimiento que incluirá una nueva forma de pensar no sólo para el próximo capítulo de tu vida, sino también para la humanidad.

Casi todo el mundo ha oído hablar de la Ley de Atracción y muchos de nosotros(a)s hemos intentado aplicarla. Mi pregunta es, ¿Te funcionó? Si la respuesta es no, estás leyendo el libro correcto.

Pero primero quiero hablar sobre la "positividad tóxica". A pesar de que todos han escuchado sobre la Ley de Atracción, que expresa que la positividad es imprescindible como actitud, ésta no se debe confundir con la "positividad tóxica".

Positividad Toxica ¿Qué es?

Según lo que he aprendido de psicólogos expertos en el tema, la positividad tóxica es aquella actitud que implica no permitir sentirse achacado(a) cuando suceden cosas malas, debiéndonos sentirnos felices pase lo que pase. Créeme, lo he intentado. Es simplemente antinatural y también nocivo. Los seres humanos no estamos destinados a ser felices todo el tiempo, y mucho menos fingir o simular con una cara alegre cuando estamos atravesando por una crisis personal o somos parte de una crisis nacional o global.

Toda persona siempre está expuesta a exteriorizar alguna emoción desregulada, por ejemplo: la tristeza, la rabia, los celos, la ansiedad o la envidia. Tenemos ese rango de emociones que tienen una utilidad y que nos dan información sobre qué sucede en nuestro entorno y en nuestro cuerpo. No podemos ignorarlas o simplemente apagarlas, actuando como que todo está bien cuando no lo está. Las emociones son parte de nuestra naturaleza. Necesitamos sentir las, tratarlas.

Quizás la educación sustentada en antiguas teorías ha influido en desvalorizar las emociones y reprimir su expresión, donde las personas emocionales se calificaban como frívolas. En las cortes reales las emociones no se permiten, un monarca no puede llorar ni expresar una pena o una rabia. Felizmente, hoy día la ciencia y la experiencia reconocen que la emocionalidad es parte de la inteligencia humana, y conducirla es parte de nuestro desafío. La positividad tóxica causa confusión y culpa a las personas que, por ejemplo, expresan naturales sentimientos de tristeza ante una pérdida,

Es común escuchar y decir cosas como “Todo estará bien. Mantente positivo(a). Podría ser peor. Aquí sólo vibras positivas.” Yo misma he hecho esto. Pensé que estaba ayudando. Pero este positivismo artificial me ha enseñado que negar la realidad nos confunde y nos causa contrariedad, por ello es que es increíblemente importante permitirse y permitir a los demás, sentir todas y cada una de las emociones a medida que surjan.

Aquí les comento un ejemplo personal que puede ayudar a ilustrar este concepto.

En 1995, perdí a un hijo de 10 años. En su funeral, muchísimas personas se acercaron a abrazarme y me dijeron: "Lamento tu pérdida, pero al menos tienes otros 4 hijos". ¡Sentí ganas de insultarlas! ¡Yo quería a mis 5 hijos! A mí, a mi marido y a mis hijos nos dijeron muchas cosas similares. Aunque parecían buenas intenciones, sus palabras eran hirientes en un momento tan trágico. Mi corolario es que se debe vivir un duelo, y que en momentos de alta emocionalidad no hay palabras ni reflexiones adecuadas porque se hacen tóxicas. Fue entonces cuando aprendí que abrazar con cariño a la persona que sufre la pérdida de un ser querido, en silencio, es más significativo que cualquier palabra.

Es cierto que ser positivo(a) y usar afirmaciones positivas nos ayuda a lidiar con todos los sentimientos negativos para no quedarnos atrapado(a)s en un estado mental complejo o evitar moverse hacia un lugar que nos lleve a una depresión. Pero siempre dependerá de cada persona avanzar conscientemente hacia el lado positivo cuando esté lista. Nadie puede empujarte o forzarte. Depende completamente de ti, individualmente.

Al momento de escribir estas páginas, estamos enfrentando una pandemia mundial que es aterradora para muchos. No hay canal de noticias ni estación de radio que no nos recuerde diariamente las desgracias que está causando esta pandemia. ¡EN TODAS PARTES DEL MUNDO! Hubo miles de personas atrapadas durante meses sin poder regresar a casa o a volver a trabajar. Los dramas de salud que han causado, la soledad social, la inseguridad financiera e incluso la muerte de cercanos se nos hicieron comunes, lo que ha provocado que una gran parte de la población mundial se sienta asustada, nerviosa, deprimida, solitaria o desesperada.

¿De verdad crees que alguien espera que te mantengas alegre y optimista durante estos momentos tan complejos? La respuesta es no. No se debe negar la naturaleza traumática de la pandemia. Personalmente conozco a personas que

han perdido su trabajo, su casa e incluso su vida.

Por supuesto que es mejor tratar de mantener una actitud positiva. Pero es importante saber que tienes el permiso para sentir y expresar cualquier emoción que sientas, sin importar cuál sea esa emoción; no sólo está permitido, es útil y necesario. No es saludable reprimirlas y poner una cara alegre sólo para que los que te rodean sean felices. Tienes derecho a tener días malos y a sentirte asustado(a). Si no, ¿para qué Dios nos dio tales emociones? No es saludable fingir que no estás triste, solitaria(a) o enojado(a) si realmente lo estás.

Es importante lidiar con tus sentimientos. Cuando no te permites sentir emociones negativas, siempre poniendo las positivas en primer plano, colocando esa cara feliz, es como inflar un globo de aire, donde el aire son esas emociones que si no desinflamos el globo, éste al final se reventará y causará algún daño.

Estás permitiendo que las emociones negativas crezcan y se vuelvan aún más aterradoras, simplemente al no tratarlas. Para quitar su poder y superar las emociones negativas, que frecuentemente vienen de recuerdos de los malos recuerdos, traumas y enfermedades, etc. es necesario que enfrentes lo que temes o lo que te ha lastimado EN LA CARA. No estoy diciendo que andes abatido(a) diciendo: 'Ay pobre de mí'. Y no estoy diciendo que si eres víctima de algún abuso o tragedia en tu infancia, tu matrimonio, etc., pases tu vida en el rol de víctima. Estoy diciendo trátalas antes de que se reviente ese globo y después déjalas en el pasado.

Si pierdes a un ser querido, por supuesto que te sentirás triste con todo derecho y también a expresar esa pérdida que rompió tu corazón. Es un genuino sentimiento humano lamentar la pérdida de un ser querido. Aún hoy la pérdida de mi hijo me entristece e incluso me enoja cada año cuando llega su cumpleaños y la fecha de su muerte. Pero me niego a permitir que la tristeza gobierne mi vida, sea cual sea la situación. Permito que mis emociones sean libres y sentirme triste cuando hay una razón para estar triste, sentir miedo

cuando hay una razón para tener miedo, ser dichoso(a) cuando hay motivos para la alegría, etc. Expresar mis emociones buenas y malas es mi derecho y me autorizo a liberarlas con quienes me ayudan a estar en equilibrio.

A continuación hay algunos signos para detectar la positividad tóxica:

Ocultas o enmascaras tus verdaderos sentimientos

Tratas de "seguir adelante" ignorando o descartando una o varias emociones

Te sientes culpable por sentir lo que sientes

Minimizas las experiencias de otras personas con citas o declaraciones que te hacen sentir bien

Tratas de darle otra perspectiva, por ejemplo, "podría ser peor" en lugar de validar tu experiencia emocional

Avergüenzas o castigas a otros por expresar frustración o cualquier otra cosa que no sea positividad

Ignoras las cosas que te molestan con un "es lo que es"

Recapitulando, si la positividad tóxica no es útil, ¿cuál es el enfoque saludable de la positividad?

Eso es simple: di la verdad a los demás y a ti mismo(a); reconoce tu dolor y piensa en lo que necesitas para sentirte mejor. Busca ayuda profesional si crees que la necesitas. Si el escuchar y ver noticias en redes sociales te hace mal, deja de hacerlo. Aléjate de lo que te hace vulnerable. A veces, está bien dar un paso atrás, por el bien de tu salud mental.

Nadie pasa por esta vida sin tener que enfrentar emociones negativas. Trátalas como corresponde. Pero además, en lugar de concentrarte en lo que te ha herido o lo que te hace falta, agradece lo que tienes en tu vida, sea lo que sea: comida en la mesa, un lugar para vivir, amor, un trabajo, tu salud, ¡tu vida!

Puedes tener días buenos y malos, así que permite que tus emociones sean reflejos auténticos de tu vida. Algunos días verás la luz al final del túnel. En esos días siéntete agradecido(a), productivo(a) y positivo(a).

Cada día puede ser diferente. Si hay una razón para estar feliz, ¡Vívela! ¡Siéntela! Disfruta esa felicidad. Y si en esos otros días no es así, permite, e incluso da la bienvenida, a cualquier otro sentimiento o emoción que tu corazón sienta, sólo sé asertivo(a) y auténtico(a).

Capítulo 1

LEY DE ATRACCIÓN

Ahora bien, hablaremos de la Ley de Atracción, que para algunos es un mito y para otros es una parte intrínseca de su vida.

Después de aprender sobre la Ley de Atracción y cómo manifestarte, hiciste todo de manera perfecta. Tuviste un pensamiento positivo, lo dijiste como si fuera verdad y dijiste tus afirmaciones positivas todos los días. Agradeciste al universo como si tu manifestación ya se hizo realidad. ¿Manifestaste tu gran deseo? ¿La nueva experiencia te encontró?

En primer lugar, ¿qué dicen que es la Ley de Atracción?

La Ley de Atracción es una Ley Universal. Podemos constatar y comprender fácilmente algunas leyes universales, como por ejemplo, la Ley de Gravedad. Puedo ver la Ley de la Gravedad en acción cuando algo que lanzamos hacia arriba sube y vuelve a bajar. También debido a la Ley de Gravedad podemos notar que nuestros pies están apoyados en la tierra y que nuestros cuerpos no van a elevarse ni mantenerse en el aire. Pero hay otras leyes universales que son invisibles. Estas leyes son como el viento; no vemos el viento, pero sabemos que está ahí porque podemos sentirlo o ver moverse los árboles y las nubes. Así como el viento, tampoco podemos ver la Ley de Atracción, pero es una Ley Universal que actúa en cada minuto de nuestra vida.

La Ley de Atracción se basa en la idea de que el Universo está formado por vibraciones (altas/bajas – positivas/negativas), que son atraídas por frecuencias de vibraciones parecidas. Según la 'ley' tu poder de pensamiento afecta tu mundo exterior. La Ley de Atracción está siempre presente, y particularmente en cada pensamiento que acogemos, y como siempre estamos pensando, la Ley está

siempre está actuando. ¿De qué manera? En pocas palabras, nuestros pensamientos se convierten en cosas. ¿Pero qué significa eso? Los pensamientos que se crean en nuestra mente cobran vida simplemente al enfocar nuestra atención y energía. Ya sea positivo o negativo, bueno o malo has atraído a todas las personas, lugares, cosas y experiencias a tu vida.

Todo lo que existe, tanto lo que se ve como lo que no se ve, emite una resonancia vibratoria. ¡Esto te incluye a ti y a mí! Así como una roca que cae en un lago crea ondas en el agua, que viajan hacia afuera, tus pensamientos crean vibraciones que resuenan hacia afuera en el Universo. Estas vibraciones luego atraen vibraciones similares que se manifiestan como experiencias en tu vida, apareciendo como personas, lugares y cosas. Hemos atraído a todo y a todos a nuestras vidas a través de la vibración, de ahí se enuncia la Ley de Vibración trabajando en conjunto con la Ley de Atracción.

¿Pero las cosas negativas también? ¿Por qué atraer cosas negativas cuando sólo quieres felicidad? Escucha esto: la Ley de Atracción no reconoce la diferencia entre lo positivo y lo negativo. Te trae aquello en lo que te has concentrado, independientemente. Para que la Ley de Atracción nos traiga experiencias positivas, debemos tener una actitud positiva de manera continua y aprender a aplicarla de manera positiva.

Si has estado utilizando la Ley de Atracción para lograr tu auto nuevo, tu relación nueva, tu buena salud, tu trabajo nuevo, dinero o que un sueño se haga realidad, entonces todo lo que he escrito hasta ahora te debió sonar muy familiar. Todo lo anterior lo puedes ver en Internet. No te habré dicho nada nuevo. Entonces, ¿qué podría decirte que sea diferente? ¿Qué tal si te dijera que tu cerebro es un supercomputador y ha estado ejecutando un software antiguo y que necesita desprogramarse y reprogramarse para poder manifestar lo que quieres?

Antes de seguir adelante veamos lo que significa manifestar según un diccionario online.

Manifestar

Declarar o expresar una opinión, idea o sentimiento

Descubrir, poner a la vista.

Llevo muchos años estudiando esto, y quiero compartir contigo lo que he descubierto a lo largo de los años y también cómo la Ley de Atracción ha funcionado para mí.

Capítulo 2

TU CEREBRO SÚPERCOMPUTADOR

La nueva física ha descubierto que el observador, (TU) estás personalmente involucrado(a) en la creación de tu propia realidad. Hoy la ciencia postula que el universo es una construcción ‘mental’ y que ya no puede ignorar el hecho de que nuestras creencias, percepciones y actitudes (toma de conciencia) han participado en crear el mundo.

Tu cerebro es un supercomputador capaz de aprender cosas nuevas y también es capaz de desaprender cosas viejas. Literalmente, puedes desprogramar y

reprogramar el software del disco duro en tu cerebro. A través de estudios, la neurociencia ha demostrado que esto es cierto.

Desde el día que naciste, en tu cerebro ha comenzado la instalación de programas al igual que un computador. A lo largo de los años también ha sido infectado por diferentes virus y tiene programas antiguos ejecutándose en segundo plano que eventualmente ralentizan y/o dañan tu disco duro. Estos viejos programas han sido programados para ciertos comportamientos y, por lo tanto, contienen creencias y hábitos limitados.

Por ejemplo, sabes que quieres ser adinerado(a) pero tú subconsciente dicta lo contrario porque cuando eras pequeño(a) tu padre y/o madre y quizás muchos de tu entorno te decían lo difícil que es generar dinero. Aunque no quisieron, te lavaron el cerebro haciéndote creer que tienes que trabajar duro para ganar dinero, que el dinero no crece en los árboles, que no puedes pagar esto y aquello, etc. Al final, te convencieron que llegar a ser adinerado es muy difícil. Te hicieron creer que determinadas aspiraciones eran casi imposibles de lograr. No es culpa de nadie; así es como fueron criado(a)s y es lo que realmente creen. Hoy, esos pensamientos de carencia y culpa están programados en ti. Entonces, no importa cuántas veces intentes aplicar la Ley de Atracción con tus afirmaciones positivas para manifestar riqueza o salud o lo que sea, tu cerebro está programado de otra manera.

A lo largo de tu vida, has visto, escuchado y aprendido ideas o conceptos que te han convencido que eres una víctima sufriente por un estado de carencia, fracaso y enfermedad. Por ejemplo, creciste escuchando a tu madre decir: “Estoy sobrepeso, tengo diabetes y moriré de un infarto porque soy víctima de mis genes, al igual que mi madre, mi tía y mi abuela”. Entonces, creces creyendo que estarás sobrepeso, tendrás diabetes y morirás de un ataque cardíaco porque está programado en tu disco duro. Y como tú lo crees, probablemente así ocurrirá.

La neurociencia ha demostrado que esto no es cierto. En este caso, lo que has

aprendido y lo que crees saber, son tu enemigo, esos pensamientos te están sabotando. Estos pensamientos en realidad te impiden alcanzar la abundancia, la salud y la riqueza.

¿Alguna vez has tenido la decidida intención de aspirar por algo mejor para tu vida? Seguramente sí, porque es legítimo y frecuente desearlo. No obstante, ahora te pregunto: ¿Inmediatamente después de expresar tu aspiración por esa vida mejor, pensaste en lo que te falta o en lo que no quieres? Seguramente también, sí. Haces esto sin siquiera darte cuenta porque es realmente difícil desviar tu atención, tu enfoque, tu observación de las circunstancias que emergen, miedos que afloran por viejas historias que están, y han estado, profundamente arraigadas en tu memoria. Tu subconsciente te impide concentrar en lo que realmente deseas porque tu cerebro está programado para forzar tu atención a ver, sentir y hacer lo que estás acostumbrado(a) a ver, sentir y hacer.

Ese es tu cerebro supercomputador operando con un software antiguo con carencias y creencias limitadas. Jamás se ha actualizado, ¡NUNCA JAMÁS! Por lo tanto, continúas manifestando lo que no deseas. Estás programado(a) para hacerlo.

Una pregunta: ¿por qué digo que manifiestas lo que no deseas en lugar de decir que tu manifestación no funcionó? La razón es simple: todo lo que te rodea en tu vida, personas y medios están ahí porque la Ley de Atracción invariablemente se ha cumplido. Todo lo que tienes no ha sido por el azar, es el resultado de tus pensamientos, algunos buenos y otros no tanto. Tú lo has manifestado, y lo has hecho sin esfuerzo. Estás manifestando 24 horas al día, 7 días a la semana. Siempre lo has hecho, siempre.

Un gran porcentaje de tu día, tu cerebro funciona con pensamientos inconscientes, en piloto automático, sin decisiones esforzadas, con tus viejos hábitos, comportamientos y creencias. Tu subconsciente es el ruido en tu cabeza que no te permite tener los pensamientos que realmente quieres tener. Cada vez

que lo hace, tu mente se desliza hacia tu vieja historia, traumas, heridas y/o disgustos que has experimentado y luego se enfoca en eso. Se interpone en tu camino, una y otra y otra vez porque está programado para hacerlo.

Y no es tu mente consciente la que ha estado manifestando quién eres y qué tienes hoy. Es tu cerebro en modo mecánico, específicamente es una parte de tu cerebro donde se crea tu realidad. Se puede acceder y reprogramarlo para una mentalidad que logra riqueza, salud, felicidad, amor y abundancia en tu vida. Para manifestar esos grandes sueños, debes apagar el piloto automático, reiniciar y tomar el control. Necesitas reprogramar quién quieres 'ser' en el futuro, tu nuevo 'Estado de Ser'. Antes de continuar, veamos qué es el Estado de Ser.

Capítulo 3

ESTADO DE SER

Según dos diccionarios en línea, significados de estado de ser:

1. La condición física general de una persona, a diferencia de la condición mental (estado de ánimo).
2. Un estado del ser es una cualidad de tu experiencia actual.

Entonces el Estado de Ser es una cualidad, no una meta. "Ser feliz" no es un logro, es un estado; una cualidad de tu experiencia actual. Por lo tanto, para

hacer grandes cambios en tu vida, debes decidir qué Estado del Ser quieres experimentar. Algunos ejemplos: ¿Eres feliz o quieres serlo? ¿Eres exitoso(a) o quieres serlo? ¿Te reconoces egoísta y no quieres realmente serlo? ¿Andas enojado(a) o impaciente y quieres dejar de estarlo? "Ser feliz" es una cualidad de tu experiencia actual. "Estar enojado(a)" también es una cualidad de tu experiencia actual.

Se ha comprobado científicamente que al asumir un determinado pensamiento se puede comenzar a crear un nuevo destino, una nueva realidad – buena o mala. Al establecer un pensamiento, puedes comenzar a crear salud y también puedes crear enfermedad. Con un pensamiento, comienzas a cambiar tu Estado del Ser, ya sea positivo o negativo. Depende de tu pensamiento.

Hoy en día, la neurociencia también ha demostrado que un pensamiento comienza a activar sustancias químicas y hormonas en tu cuerpo; comienzas a cambiar células, proteínas y genes que, a su vez, cambian la realidad en la que vives. Tu cuerpo reacciona y cambia en respuesta a los pensamientos que procesas en tu mente, en cada momento de tu vida.

La neurociencia ha demostrado que los pensamientos hacen que el cerebro libere mensajeros químicos llamados neurotransmisores, lo que les permiten comunicarse con diferentes partes del sistema nervioso. Estos neurotransmisores controlan casi todas las funciones de tu cuerpo, desde las hormonas hasta la digestión, pasando por las emociones de alegría, dicha, arrepentimiento, miedo o ansiedad, etc.

Una vez que entiendas que literalmente tienes la opción de tomar el control de tu destino y puedes cambiar profundamente tu mundo y el mundo que te rodea. Hoy sabemos que no somos víctimas de nuestros genes. Hoy, hay pruebas científicas de que tus creencias y tu mente controlan tus genes, tu comportamiento y la vida que experimentas.

Si tu vida está fuera de control o estás viviendo la vida que no deseas, entonces necesitas cambiar tu forma de pensar; necesitas pasar de VÍCTIMA A CREADOR(A). La ciencia moderna ha revelado cuán poderoso(a) eres para crear y desarrollar la vida que llevas y la vida que deseas. Es un hecho que puedes alinear tus pensamientos y sentimientos hacia una nueva realidad, un nuevo destino.

¿Sólo por tener un pensamiento?

Bueno, sí, pero hay más que eso. Por ejemplo, cosas simples como encontrar un estacionamiento. En mi caso, siempre he dicho “siempre encuentro un estacionamiento”, y siempre me sucede. Cuando aprendí sobre la Ley de Atracción, agregué a mi declaración afirmativa: “siempre encuentro un estacionamiento – justo en frente de donde quiero ir. ¡Y me resulta! Otro ejemplo simple (no el mío): “Todo lo que hago es pagar cuentas”. ¡Cuidado! ¿Es esto realmente lo que quieres atraer a tu vida? ¿Todo lo que haces es pagar cuentas? Bueno, siempre será así hasta que cambies esa afirmación negativa por una afirmativa: soy un imán de dinero. Tengo abundancia. ¡Todas mis necesidades están más que cubiertas!

Recuerda que todos nuestros anhelos se neutralizan cuando manifestamos también lo que no deseamos. Si queremos viajar, pero al mismo tiempo pensamos que los aviones se caen, o los pasajes son muy caros, estamos negando el deseo de viajar. Por tanto, no culpemos a la Ley de Atracción cuando no logramos lo que deseamos.

Recapitulemos: es un hecho que puedes alinear tus pensamientos y sentimientos hacia una nueva realidad, hacia un nuevo destino. ¿Cómo? ¿Sólo por tener un pensamiento? Mi respuesta es: sí, pero hay más que eso. Si hay evidencia de que mis pensamientos crean cosas, ¿qué más hay? Parece que la respuesta sólo

debería ser ‘sí’ y punto porque los pensamientos, sean positivos o negativos, atraen en lo que me enfoco. Sí, ese es un hecho científicamente comprobado. Pero hay más.

Capítulo 4

MÁS

Si la afirmación anterior es cierta, entonces la pregunta que surge es: ¿por qué la Ley de Atracción no siempre funciona para las personas que poseen un gran sueño?, como por ejemplo: ¡Ser rico(a)! ¡Ser un(a) actor o actriz famosa! ¡Estar en una relación maravillosa y amorosa! ¿Qué pasa que no funciona? Además, que cumpla con pedir el deseo y pensar optimistamente, pensando de manera positiva. Y también lo expreso en tiempo presente como si ya fuera cierto, lo confirmo y lo reafirmo.

¿Cambió tu vida después de hacer todo lo que dice en internet y en los libros sobre la Ley de Atracción? Si tu respuesta es no, ¿entonces qué falta? ¿Por qué no pudiste atraer tus grandes sueños tan fácilmente como lo haces con las cosas simples?

Si aceptas que en las cosas domésticas, en cosas simples, generalmente te funciona la Ley de Atracción, pero no ocurre igual para tus grandes sueños, entonces lo que ocurre es que estás haciendo tus cosas rutinarias, las de manera frecuente, de manera inconsciente como si tuvieras un piloto automático.

Piensa ¿cuántas cosas haces sin pensarlas, de forma automática? En todo lo que haces diariamente, lo rutinario, empezando por el levantarte por la mañana, ducharte, cepillarte los dientes, desayunar y lo haces exactamente igual que siempre, actuando con la misma mentalidad año tras año, sin pensar conscientemente en lo que estás haciendo, significa que la energía que está detrás de todas estas acciones y que se emite es básicamente mínima, y así lo ha sido durante años. Además, cuando despiertas inmediatamente recuerdas cosas del pasado, como por ejemplo, la discusión que tuviste con tu hijo antes de acostarte, lo cual te hace recordar las peleas que tenías con tu papa de adolescente. Mientras que te lavas los dientes no puedes dejar de pensar en cuanto gastaste en el supermercado. En el camino al trabajo tu estomago se aprieta pensando que vas a tener a enfrentar a tu jefe porque te trató de manera injusta. En tu mente, das vuelta y vuelta el diálogo que tuvieron, el disgusto que te causó. Piensas en lo que deberías haberle dicho en el momento. Revives todo el escenario.

Aquí hay dos cosas que haces diariamente: haces cosas de forma automática y recuerdas experiencias pasadas. Tu cerebro es un registro del pasado. Cada recuerdo tiene una emoción que está conectada a experiencias pasadas y cómo tú despiertas pensando en el pasado y sintiendo emociones pasadas, tarde o temprano será un futuro predecible. Así, tu energía está acostumbrada a atraer a tu rutina cosas simples, como 'siempre encuentro un estacionamiento'. Fácil. No es sorprendente.

Si crees que tus pensamientos tienen algo que ver con tu destino pero no eres capaz de pensar más allá que cómo te sientes, o tus sentimientos se han convertido en el medio para pensar, entonces estás pensando en el pasado y por lo general vas a seguir creando la misma vida.

Para que la Ley de Atracción funcione de manera intensa, debes estar consciente de cómo piensas y te comportas, debes dominar la "auto-observación". Y uno de los primeros pasos para asegurarse de que la Ley de Atracción funcione para ti es mantener una atención constante y consciente en quién estás 'siendo',

actuando y pensando, todo el tiempo. Se necesita una gran cantidad de conciencia para mantenerse positivo(a) día tras día y para evitar que esos viejos pensamientos vuelvan a entrar y, por supuesto, lo intentarán.

Visualiza quién quieres 'ser' y mantén viva esa visión. Sé consciente, ve el resultado en tu mente y cree que es real. No puedes esperar que tu nuevo destino te encuentre si no tienes una visión. Y no puedes esperar que tu nuevo destino te encuentre si pierdes el hilo de tu visión, que es lo que sucede cuando permites que tu mente vuelva a visitar el pasado. Cada vez que te des cuenta de que estás visitando el pasado, detente, y vuelve a tu nueva visión. ¡Reenfócate!

Debes creer con todo tu corazón que tus pensamientos y tus sentimientos pueden cambiar el resultado de tu vida. Cree con cada célula, átomo y gen de tu cuerpo que eres el o la creador(a) de tu mundo. Recuerda que aquí es donde debería estar tu enfoque.

Los estudios han demostrado que para hacer un cambio real se necesita perseverancia, conciencia y compromiso. Sin una verdadera fuerza de voluntad y dedicación, no funcionará el cambio, o podría llegar a funcionar muy lentamente, quizás dentro de unos años. Si quieres que el cambio suceda pronto, tienes que hacer el trabajo: concentrarte conscientemente en sentirte feliz y con emociones elevadas, todo el día, todos los días. No permitas que alguien derribe estas emociones y tu visión, ni siquiera tú mismo(a), especialmente tú mismo(a) porque eres la principal amenaza. Para mantener viva tu visión, necesitas recordarte a ti mismo(a) que debes mantener una mentalidad positiva y permanecer consciente en un estado emocional elevado. Esto no es cosa de un día; se necesita práctica constante, como hacer ejercicio para desarrollar músculos. Es una habilidad que debes dominar. Si logras mantener el ritmo y mantener una actitud positiva día tras día, iniciará la sincronicidad y es entonces cuando comienzan a aparecer eventos inesperados. Empezarán a pasar cosas buenas.

¿Qué significa permanecer consciente en un estado emocional elevado?

Antes de seguir adelante veamos la definición de Emoción según un diccionario en línea.

Emoción

Sentimiento muy intenso, alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc.

Alteración del ánimo producida por un sentimiento negativo o positivo.

¿Qué son las ‘emociones elevadas’ y como utilizarlas para manifestar tus grandes sueños?

Tú eres energía. El universo está constituido de energía. Todo es energía, incluso lo inerte tiene energía y una de ellas es la energía vibratoria. Ahora bien, la energía vibratoria se evidencia en función de su frecuencia. En las energías vibratorias de baja frecuencia se asocian con sentimientos y pensamientos negativos, como el miedo, ira, envidia, crítica, culpa, etc. Y las energías vibratorias de alta frecuencia están relacionadas con las emociones, sentimientos y pensamientos positivos, como el amor, alegría, serenidad, esperanza, libertad, compasión, etc. La expresión popular "buenas vibras" representa claramente este aspecto. Ahora para conectarte con tus grandes sueños significa que tienes que ‘vibrar’ con alta frecuencia, mientras más alta mejor.

¿Cómo?

Visualiza este escenario: Compras un ticket de lotería. Lo revisas y cuando terminas de revisar el último número te das cuenta que ¡ganaste el POZO GRANDE – tú, solo(a), único(a) ganador de millones y millones! ¡Imagínate cómo se sentiría eso, literalmente! ¿Qué pasa dentro de tu cuerpo? Imagina la sangre corriendo hacia tu corazón. Tu corazón comienza a latir con fuerza. En este momento tus emociones no podrían estar más elevadas. Es así entonces, que puedes reconocer de qué estoy hablando cuando digo emociones elevadas ¡porque sensaciones de júbilo expresan energía de alta frecuencia! Estas diferentes emociones que sientes en todo tu cuerpo es la energía, el motor de tu intención. Realmente tienes que sentir estas emociones para alcanzar tus sueños. Tienes que enseñarle a tu cuerpo emocionalmente cómo se sentirá en ese futuro antes de que suceda, pero haciéndolo en el momento presente.

Una breve pausa: una noche, un amigo de mi pareja vino a cenar. El había sido diagnosticado de cáncer de próstata hace algunos años. Cuando esta persona se enteró de que tenía este cáncer, se hizo todas las terapias homeopáticas imaginables. Cuando él hablaba de la experiencia de sus terapias, hablaba con mucho optimismo y durante un tiempo, su cáncer mejoró. Pero posteriormente recibió los resultados de su análisis de sangre y los números no eran tan buenos como antes. Así, comenzó su éxodo hacia la radiación.

Cuando nos visitó esa noche, pensé que era una buena oportunidad para ayudarlo, para enseñarle cómo sus pensamientos y emociones elevadas pueden curarlo, literalmente. No tomó bien mis palabras. Al contrario, tuve la impresión de que se sintió insultado. Cuando traté de hablar, me calló y me dijo que dejara de hablar, que no interrumpiera. Me considero una buena oyente, así que lo hice, me callé. Continuó explicando que tenía una relación terrible con su hermana, que no ha hablado con ella en años, que sus padres se habían separado cuando él era joven (cuando tenía 30 y tantos años), que no se llevaba bien con su media

hermana, que alguien había robado una plataforma digital que él creó y ahora lo está demandando. Me expresó que yo sería incapaz de comprender lo que él sufría y, que todo su vida era terrible y difícil..., más el hecho que él tuviera cáncer. Escuché, ni siquiera intenté hablar, aun así, repetidamente me ordenaba que no interrumpiera. En un momento se quedó callado, así que le pedí permiso para decir algo. El asintió.

Le dije que yo también había sufrido una gran pérdida cuando uno de mis gemelos murió a la edad de 10 años, y que desde su muerte el otro gemelo aún no se ha recuperado, veintitantos años después. No, nunca he recibido la mala noticia de cáncer, pero que había recibido la peor noticia que una madre o padre podría recibir. No obstante, después de esa verdadera tragedia, yo había elegido ser feliz. ¿Por qué? Porque era mi vida. Mía y propia. No podía cambiar la realidad que mi hijo hubiera fallecido, y que él jamás volvería a sentarse a la mesa familiar. Era hecho irredargüible. Sin embargo, lo que podría hacer es recordar lo divertido, dulce y tierno que era; y así es, lo recuerdo en vida, lo mucho que lo disfruté, mucho más de lo que me recuerda su muerte. ¿Por qué? Porque es mi elección consciente. Me llena de felicidad recordar su vida y lo que significó para mí y mi familia.

Continuando con el relato, este hombre después de escuchar mi experiencia inmediatamente prosiguió a defenderse. Entendí que quería competir conmigo en quien sufría más; de ahí que su excusa era tener cáncer.

Mi pareja, que apoya mis creencias, hizo un intento de ayudarlo a entender que lo que yo le estaba diciendo era para ayudarlo, que sus pensamientos y un cambio en su 'Estado de Ser' podían curar el cáncer de próstata (que de hecho estaba empeorando). En lugar de seguir escuchando, inmediatamente cambió la conversación hacia una nueva dirección: sentirse víctima de la malevolencia. "Todo era obra del diablo; el diablo contra Dios". Él era víctima, pero por obra del maligno.

Yo creo que efectivamente hay un poder, una fuerza mucho mayor que la nuestra. Yo llamo Dios a ese poder. Dicho esto, deseo manifestar que respeto completamente cualquiera otra creencia, pero lo que no podía creer, es que este hombre tuviera cáncer de próstata porque el diablo se lo había dado. Quería discutir y ganar sin importar las razones, la mala relación con su hermana no tenía nada que ver, sus sentimientos de víctima tampoco y luego que su enfermedad era obra del diablo. Cuando te enfrentas a situaciones como estas, no vale la pena discutir. Es mejor retroceder y permanecer en silencio. Creo que cuando la persona esté lista, las palabras llegarán y comenzará la experiencia de curación. Si la persona no tiene oídos para escuchar o no quiere aprender a escuchar no se pueda curar, no vale la pena insistir, porque simplemente aumentamos su carga negativa, sumar más enemigos a su lista.

Volviendo al tema: después de aplicar la Ley de Atracción, ¿por qué no funciona para algunas personas? ¿Por qué no atraen riqueza a su vida? ¿Buena salud? ¿Amor? ¿Carrera?

La gran verdad: si realmente quieres que ocurra un cambio en tu vida, debes despedirte de tu antiguo 'yo'. Literalmente tienes que crear un nuevo 'yo'. Para ello, debes romper el ciclo de pensar y sentir de la misma manera que probablemente has hecho la mayor parte de tu vida. Tienes que tomar la decisión de romper con los viejos hábitos, porque estos hábitos son los que te han confirmado tu personalidad hasta ahora, son los que han contribuido a ser lo que eres, pero también te han saboteado tus sueños. Este cambio comienza de adentro hacia afuera; comienza en tu cerebro. Se necesita bastante trabajo y coraje para dejar de pensar, sentir y actuar de la misma manera. Se necesita verdadera dedicación, lo cual no es realmente fácil. No lo es. Pero es posible y depende totalmente de ti.

¿Cómo?

Para comprender los 'cómo', es importante echar un vistazo a lo último en física

cuántica. Hay un "experimento alucinante que confirma que nada existe hasta que se mide". Dicen que las partículas no existen hasta que las puedas ver. Los estudios han demostrado que tu realidad se crea con tu atención; donde pones tu enfoque. Tu atención / enfoque es lo que crea partículas subatómicas y todo lo que tienes en tu vida. Entonces, si tu atención crea tu realidad, incluye crear todo lo que no deseas. Si por ejemplo, quieres ser un actor o actriz, continuamente debes visualizarte ensayando, actuando, viviendo la vida de un actor o actriz para que se haga realidad; manteniendo tu visualización fresca y real, todos los días hasta que se convierta en realidad.

Ten cuidado donde colocas tu atención, como por ejemplo:

La historia que te estás contando a ti mismo(a) y a los demás. Por ejemplo: crecí con una madre neurótica y un padre alcohólico que golpeaba a mi mamá. Por eso soy como soy. Es culpa de ellos.

Tus convicciones limitantes. Por ejemplo: soy estúpido(a). Soy malo(a) en los deportes. Hice algo terrible, así que no merezco ser feliz. Soy resultado de mis genes, así que me tienen que extirpar los senos, por si acaso.

Ser una persona crítica, estableciendo juicios subjetivos que distorsionan la percepción de otras personas, y a veces la tuya. No catalogues a las personas.

Tener miedo a las consecuencias. Por ejemplo: quieres tener un aumento de sueldo pero crees que si lo pides te podrían despedir. O piensas que si hablas en la reunión la gente podría no estar de acuerdo con lo que dijiste y es posible que no les agrades después.

Entonces, ¿Cómo cambias? ¿Cómo dejas de ser esa persona negativa y crítica que sólo atrae cosas negativas a su vida, sabotando tantas manifestaciones y enviando señales incoherentes al cerebro, en lugar de ser la persona positiva que se ve a sí misma en un maravilloso nuevo futuro?

Un buen lugar para comenzar es rompiendo los viejos hábitos. Entonces, veamos la definición de hábito según un diccionario en línea.

Hábito

1. Conjunto redundante de pensamientos, comportamientos y emociones inconscientes y automáticos que se adquieren mediante la repetición. Un hábito es cuando has hecho algo tantas veces que tu cuerpo ahora sabe cómo hacerlo mejor que tu mente. Muchos de estos son inconscientes, es decir: ni siquiera nos damos cuenta de que los estamos haciendo.

2. Una tendencia o práctica establecida o regular, especialmente una a la que es difícil renunciar.

3. Un hábito es cuando has hecho algo tantas veces que tu cuerpo ahora sabe cómo hacerlo mejor que tu mente.

Charles Duhigg explica un proceso simple de tres pasos que siguen todos los hábitos. Este ciclo, conocido como El Poder de los Hábitos (Habit Loop en inglés), consta de tres elementos:

El disparador (Trigger en inglés): el evento que inicia el hábito.

La Rutina: el comportamiento que realizas, el hábito en sí.

La Recompensa: el beneficio que está asociado con el comportamiento.



El Poder del Hábito fue descubierto por investigadores del MIT en los años 90 mientras experimentaban con ratones corriendo por laberintos. A través de esta investigación, los científicos ahora pueden explicar cómo se forman los hábitos (buenos y malos). También por qué utilizamos el piloto automático la mayor parte del día y el cómo deshacerse de los malos hábitos.

Uno puede aprender a dejar de lado los hábitos, pensamientos y sentimientos de auto sabotaje y comenzar a maximizar su potencial en el trabajo, en las relaciones, en los deportes, etc. Si deseas saber más sobre esto, hay varios libros y páginas web. Googlea: Habit Loop.

Capítulo 5

SENTIR EL MIEDO Y HACERLO DE TODOS MODOS

Todos tenemos ese momento de la vida en el que las cosas simplemente no resultan como esperábamos que fueran. Sin embargo, debemos reconocer con sinceridad que llegamos a este resultado por nuestra propia responsabilidad. Sin siquiera darnos cuenta, que nosotros fuimos tomando pequeñas decisiones a lo largo del día. Fue tu elección comer algo poco saludable. Fue tu elección quedarte en la cama por cinco minutos más causando que tus hijos perdieran el autobús escolar. Fue tu elección quejarte de tus finanzas en lugar de intentar arreglarlas. Fue tu decisión quedarte callado(a) cuando deberías haber hablado – o viceversa. Y fue tu elección culpar a otra persona por todo lo que está mal en tu vida. ¿Cuándo termina esto? ¿Cuándo asumes la responsabilidad de tu propia felicidad?

Cuando nos demos cuenta realmente de lo que estamos haciendo, entonces podremos tomar la decisión de hacer las cosas de manera diferente, muy diferente. Si no tenemos conciencia de lo que hacemos, es difícil cambiar lo que hacemos. Para hacer cambios reales en tu vida, debes averiguar qué mejorarías en tu vida y qué cosas hacer o qué actitud tener, y qué no querer, para el futuro. Y una vez que se haya decidido, no vacilar. Erradicar el mal hábito de andar con piloto automático, porque podría poner en peligro el resultado esperado.

Antes de seguir, echemos un vistazo a la definición de Vacilar según un diccionario en línea:

Vacilar

Dudar antes de decir o hacer algo

Estar indeciso(a) o titubeante, sin decidirse a hacer o decir algo o sin escoger entre varias cosas.

Algunas de las causas de la vacilación son: el miedo, análisis excesivo y extensos, falta de confianza, duda, sentirse demasiado cómodo(a), sentirse abrumado(a), que nunca antes hayas tenido que tomar una decisión difícil, demasiadas opiniones, poca información y terquedad.

Cuando vacilas o pospones las cosas (otra forma de vacilación), una señal de

estrés llega al cerebro, y el cerebro piensa que es hora de protegerte, tratando de alejarte de algo que percibe como un problema. Uno podría dudar por temor a poner a prueba la autoestima o porque no entiende qué es el fracaso. Muchas veces, las personas que dudan o vacilan no están realmente preparadas para dar los grandes pasos en la vida. Es posible que sientan cierto nivel de miedo y luego decidan que es mejor quedarse donde están, que es más seguro, un lugar familiar. Como conclusión, no puedes permitir que el miedo tome decisiones por ti.

Deja de acostarte cada noche diciendo: mañana cambio, mañana empiezo mi dieta, mañana voy a tener esa charla con mi jefe, mañana seré amable con las personas, mañana seré más generoso(a), mañana dejaré de quejarme por todo – y a la mañana siguiente haces todo exactamente de la misma manera que llevas haciendo por muchos años. El desafío es dejar de hacer eso. Si te pones metas para mañana con una intención clara, entonces despierta a la mañana siguiente, sal de la cama y ve tras esa meta que plantaste en tu mente. Mantén viva esa meta todo el día, y al día siguiente, y al siguiente, etc. Esta es una habilidad y debes desarrollarla.

Resumiendo: La primera decisión es decidir qué actitud, rasgos y/o hábitos negativos no quieres tener en tu nuevo futuro (ira, frustración, impaciencia, ser víctima, culpar a los demás, etc.) y también decide cuales actitudes positivas quieres asegurar (alegría, paciencia, sentirse completo(a), sentirse amado(a), tener éxito, etc.).

La decisión realmente es saber quién quieres ‘ser’ en tu nuevo futuro, visualízalo creando una imagen en tu mente. ¡Mira esa nueva imagen tuya! ¡Consévala en tu pensamiento! ¡No lo dejes ir! Convierte la imagen en una película que está rodando. Contéplala y mantén esa película en primer plano en tu mente durante todo el tiempo que sea necesario. Será el momento de salir de tu antiguo ser, desprendiéndote de él como una mariposa, sal de tu capullo. Ahora sentirás tu hermosa nueva piel, tu nuevo ‘yo’. Y recuerda, no es algo que tienes que hacer, es una elección que tú quieres tomar.

Hacer grandes cambios en la vida puede ser aterrador al principio, incluso puedes sentir que es algo prohibido. Pero en tu corazón sabes que si te mantienes en tu piel vieja, nada en tu vida cambiará. La decisión de querer hacer el cambio es clave. Y tú verdaderamente quieres que tu vida sea diferente.

Cuando te empieces a desprender de tu antigua piel, transitarás por un camino que pasara por varias etapas, al principio sentirás inseguridad. Sentirás que estás inmobilizado(a) a punto de dar un paso al vacío desconocido. Después sentirás que a medida que más piel vieja desprendes más vulnerable eres, te sentirás más desnudo(a) y expuesto(a) a lo desconocido. Posteriormente, evocarás todo lo viejo que disfrutaste, el calor de tu cuna familiar y la comodidad de que las cosas fluyeran sin esfuerzo. Esos recuerdos que te gratifican. Será un momento crucial porque la tentación de volver a ponerte tu piel vieja es muy fuerte. Intentarás pensar que toda la decisión de cambiar ha sido un mal sueño. Es el momento de reconfirmar tu decisión de querer cambiar y de volver atrás. Si vuelves a tu piel desprendida, serás una de esas personas que dicen: No puedo cambiar. Es demasiado difícil y culparás a la Ley de Atracción que no funciona. Es más fácil simplemente volver a tu vieja realidad, a tu antiguo 'yo', cómodamente haciendo, actuando y sintiendo las cosas como lo has hecho toda tu vida. La mala noticia es que nada cambiará.

Pero, ¿qué pasaría si continúas saliendo de tu antiguo 'yo'? En lugar de rendirte, ¡sigue adelante! Sumérgete en tu nuevo ser, ilumínate pensando lo feliz que serás. En la medida que persistas en ese pensamiento futuro positivo, te sentirás desconectado(a) de tu antiguo 'yo', desconectándote de los viejos sentimientos que te han arraigado en tu interior a lo largo de tu vida. Al final sentirás paz en tu corazón, te sentirás más cálido(a) y esa sensación te invitará a seguir adelante, hacia tu nuevo 'yo', tu nuevo destino. Totalmente emergido(a) en tu nuevo 'yo', puedes imaginar nuevos escenarios que cambiarán tu forma de pensar y sentir. Tu nueva personalidad crea entonces tu nueva realidad personal. Habiendo abandonado con éxito tu antiguo 'yo' y ahora completamente envuelto(a) en tu nuevo 'yo', espera sentirte increíble. Debido al hecho de que piensas de manera diferente, tendrás nuevas opciones que luego conducirán a nuevos

comportamientos y experiencias. Tus nuevas experiencias crearán nuevas emociones maravillosas que te inspirarán. Y ese es tu objetivo: evolucionar, convertirte en un(a) mejor “tú”.

Capítulo 6

MI EXPERIENCIA DE CAMBIAR CON ÉXITO MI VIDA

Cuando me enteré de la Ley de Atracción, vivía en el extranjero en un matrimonio infeliz. Era típico para mí pensar y decir: “Me siento como en prisión”. Quería regresar a mi país, pero mi esposo se negó a renunciar a su trabajo por mí y jamás iba firmar la autorización para sacar a nuestros hijo(a)s del país. Entonces, mi pensamiento fue: estoy en la cárcel.

Un día, después de una depresión de tres años, me dije ¡BASTA! Decidí salir del agujero negro en el que me había metido y pedí ayuda al Cielo. Poco tiempo después estaba caminando por el centro de la ciudad y de repente algo captó mi vista en el escaparate de una librería. Había un libro que parecía gritarme: ¡Cómprame! ¡Léeme! Sentí que no podía dar un paso más. Tenía que ver de qué se trataba ese libro. Entré a la tienda y encontré el libro. Se trataba de metafísica, algo que nunca me había interesado. Honestamente, ni siquiera sabía qué era. Pero con el libro en la mano, sabía que iba a aprender – aunque no entendía por qué. Compré el libro y lo leí durante la noche. Como un balde de agua fría, me desperté de la pesadilla que estaba viviendo. Mi vida pasó ante mis ojos como una película. Vi la verdad: YO había creado mi propia prisión... ¡y lo había estado haciendo durante años!

Sentimientos extraños surgieron en mi interior. Sabía lo que tenía que hacer para mejorar mi vida. Inmediatamente apliqué todo lo que había leído y cambié la forma en que dije TODO. En lugar de decir: “Me siento como si estuviera en prisión”, dije, “¡Soy libre! ¡Yo estoy feliz! ¡Soy amada! ¡Soy inteligente!” Mi objetivo principal era la felicidad, mi felicidad. ¡Emociones que no había sentido en años fluyeron hacia mí y siguieron llegando! Cambié los viejos hábitos. Cambié mi personalidad. En lugar de vivir con migrañas que me enfermaban, comencé a decir: ¡Soy saludable! Y en mi mente, creé la nuevo ‘yo’. Usando mi muy vívida imaginación, vi mi nuevo futuro y lo ensayé en mi mente. Pronto sentí como si ya lo estuviera viviendo. Las cosas buenas sucedieron muy rápido.

Lo primero que hice fue decidir qué era lo que quería, dónde quería estar y quién quería ser. No pensé en lo que no quería (quedarme atrapada en un matrimonio infeliz), sólo en lo que quería: ser feliz y algún día estar en una relación amorosa. No pensé en dónde no quería vivir (en la casa con mi esposo), sólo dónde quería vivir: en mi propio departamento pero cerca de la casa de mi esposo, por el bien de mi hija menor que tenía 11 años en ese momento. No pensé en quién no quería ser (la mujer de mi esposo), sólo en quién quería ser: soltera, libre e independiente. Todo comenzó con un cambio consciente por dentro y antes de darme cuenta, lo estaba viviendo por fuera.

Siempre había trabajado, enseñando idioma como segundo lenguaje y haciendo traducciones. Pero el trabajo era esporádico. Ahora, para vivir como una persona independiente, necesitaba un trabajo para poder mantenerme... a la edad de 50 años. Podría haber llevado a mi esposo a la corte por una pensión alimenticia y compensación pero fue mi decisión no hacerlo. Para ser verdaderamente independiente usé la Ley de Atracción para conseguir el dinero que cubriera todas mis necesidades: arriendo, cuentas, etc. Y también quería dinero para divertirme. Lo incluí en mi lista.

Puse todo en mi lista.

Un departamento de buen tamaño (estaba viviendo en una casa grande con 9 dormitorios, así que estaba acostumbrada a tener bastante espacio).

Mi departamento nuevo queda a no más de 4 cuadras del colegio de mi hija y la casa de su padre, que estaba a solo 3 cuadras de la escuela o colegio. Quería que ella pudiera caminar desde mi casa a la casa de su papá y al colegio.

En mi mente fijé el precio del departamento (mucho más bajo que el arriendo típico del área). Decidí que no superaría el número que yo había fijado... en ningún caso.

Amor: una relación feliz con alguien que respetara mi cuerpo, mis creencias y a mis hijos. Que me lleva de viaje para visitar a mis hermanas, viajar en cruceros y con vacaciones divertidas porque el dinero no sería problema. Salir a cenar sin que insultara al camarero. Que sea paciente y comprensivo, positivo y cariñoso, que llegara a casa del trabajo y disfrutara de mi compañía y nos lleváramos fantásticamente.

Esto puede sonar muy egoísta, pero es lo que yo quería y más. Además, era mi lista. Podría agregar lo que yo quería. Y lo hice. Tenía muchos detalles. Lo escribí a mano y lo llevaba en mi billetera. Imprimí una copia y la colgué en la pared junto al monitor de mi computador. En mi tiempo libre, la leía en voz alta. Lo visualicé todo mientras conducía, durante la ducha, mientras me secaba el cabello, antes de dormir y al despertarme. Estaba agradecida como si ya hubiera sucedido. Gracias Dios. Gracias Universo. Sabía que me ayudaban a encontrar el camino, pero también sabía que yo podía recorrerlo.

Primero que nada debía mudarme de casa, y para hacer este cambio necesitaba dinero que no tenía. Al igual que en todas partes, para arrendar un departamento, se tiene que pagar la garantía, adelantado el primer mes de renta, la comisión al agente inmobiliario, etc. No sabía de dónde iba a sacar el dinero pero sabía que lo tendría.

Un día, mi tercera hija (una estudiante de veterinaria universitaria en ese momento) me llamó a su dormitorio. “Mamá, le pedí a tus dos hermanas que te prestaran \$2.500 dólares para que te puedas ir a vivir a tu propio departamento. Tienes que devolverles el dinero, pero aquí está.” Mi hija me pasó \$5.000 dólares. ¡Yo no podía creer lo que había hecho y estaba tan feliz de que lo hubiera hecho! No tenía idea de cómo iba a devolver ese dinero, pero sabía que lo haría. Agradecida es poco para explicar de cómo me sentí. Honestamente, no creo que exista una palabra para explicar ese sentimiento. Con dinero en mano, comencé la búsqueda de un departamento. Mi enfoque: un departamento grande, a no más de 4 cuadras del colegio, y un arriendo mensual que no supere la cantidad de dinero que había determinado.

Esto es lo que sucedió cuando comencé a contarles a las personas que estaba buscando en ese área y por esa cantidad de dinero: “Oh cariño, estás soñando. El arriendo por aquí es mucho más que eso. Es posible que puedas encontrar un departamento tipo estudio, pero de ninguna manera encontrarás uno grande por esa cantidad.” Escuché esto una y otra vez. Pero seguí enfocada...por un tiempo.

Durante los dos meses siguientes, vi muchos, pero muchos departamentos. Algunos eran diminutos, otros oscuros e incluso algunos olían mal. En poco tiempo, estaba viendo departamentos a kilómetros de mi objetivo de 4 cuadras. ¿Por qué? Porque había dejado que los comentarios negativos de las personas se me metieran en la cabeza, convenciéndome de que lo que buscaba, en esa área y por la cantidad que yo quería pagar no existía.

Un día, saliendo de otro departamento pequeño, lejos y caro, me encontré con

alguien que conocía. La conversación fue bastante típica a cuando te encuentras con alguien que conoces pero que no has visto en un tiempo: ¿Cómo estás? ¿Cómo está la familia? ¿Qué has estado haciendo? Etc.

Le dije que me iba a separar y que buscaba un departamento, de un tamaño particular, en tal área específica.

Él preguntó: “Entonces, ¿qué estás haciendo aquí? Esto queda bastante lejos de donde tú quieres. Si quieres estar cerca del colegio, debes enfocarte allí, no acá. Parece que has perdido tu enfoque.”

Yo no podía creer lo que me estaba diciendo. Fue lo más inesperado y útil que alguien podría haberme dicho y justo cuando comenzaba a frustrarme.

"¡Oh Dios mío! ¡Tienes toda la razón! "

"¿Has buscado en Emol?"

"¿Qué es Emol?"

“Es un periódico en línea. Échale un vistazo.”

Y lo hice. Esa noche recé. Volví a enfocarme en el área exacta donde había estado buscando cuando comenzó mi búsqueda dos meses antes. Encontré el

periódico en línea e inmediatamente vi un anuncio que parecía saltar de la página. El departamento estaba en mi rango de precio. Por el anuncio yo no podía saber cuál era el tamaño del departamento ni cuál era la ubicación exactamente, pero si estaba en mi área de búsqueda. Esperé la mañana con ansias para hacer la llamada. Acordamos una cita para ese mismo día. Ahora, con la dirección exacta, salí de la casa y mientras caminaba conté las cuadras de distancia: 4. El conserje del edificio me estaba esperando. Él tenía las llaves y juntos subimos al cuarto piso (sin ascensor). En lugar de cansarme, me sentí regocijada. En el momento que entré, supe que el departamento me había estado esperando. ¡Era enorme! ¡Agradable! ¡Perfecto! Encontré mi nuevo hogar y era incluso más barato que el valor que había fijado en mi mente. Apenas podía creerlo.

Cuando volví a hablar con el corredor de propiedades por teléfono, me explicó que la razón por la que era tan barato era porque el propietario quería vender en 6 meses más. Dijo que todos los que habían visto el departamento lo habían rechazado porque querían un contrato de arriendo anual.

¡Yo estaba muy emocionada! "¿Cuándo puedo firmar?"

Nadie podía creer que mi arriendo fuera tan bajo, nadie, ni siquiera mis vecinos nuevos.

Viví en este departamento con mi hija hasta que se graduó del colegio, durante 8 años. La dueña estaba tan feliz conmigo que jamás subió la renta. Los gastos comunes del condominio subieron de vez en cuando, pero cuando me cambié de casa 8 años después, me di cuenta de que nunca pagué más de la cantidad de dinero que había escrito en mi lista.

Cuando por fin había salido de la casa donde vivía con mi marido para ir a mi

nuevo hogar, mi vida siguió mejorando. Más y más trabajo empezó a llegar. Una empresa de administración de buques mercantes me contrató para hacer clases de idiomas. Por un programa de gobierno se me contrató también para hacer un curso de idioma para becarios. Una universidad me contrató para hacer clases presenciales y online. También recibí muchas traducciones. Además, era terapeuta de Reiki y me aseguré de tener tiempo para mis pacientes que atendía en una de los dormitorios de mi departamento, mi consulta particular. Rápidamente tenía tanto trabajo que a veces tenía que rechazar algunos. Al poco tiempo, tuve el dinero para pagarles a mis hermanas. Tenía dinero para pagar un curso que siempre había querido tomar pero que mi esposo había dicho que no podíamos pagar: Biomagnetismo y Bioenergía.

¡Y! Un año después me volví a encontrar con el hombre que me había recordado de enfocarme cuando estaba buscando el departamento. Hemos estado en una relación desde entonces.

Me he alejado con éxito de mi antiguo yo: el que tenía migrañas, que vivía en su propia prisión, infeliz, con los nervios destrozados y con un nudo en el estómago a diario.

Entraba a mi departamento sintiéndome como Mary Tyler Moore en su comedia de los 70. Me sentía identificada con la canción del programa 'You're Gonna Make It After All', (Lo vas a lograr después de todo) girando en la calle y tirando su sombrero al cielo con una gran sonrisa en su rostro. ¡Esta era yo cada vez que volvía a casa, cada vez! A la edad de 50: después de todo lo iba a lograr – ya lo estaba logrando. ¡Me sentí increíble!

Y cuanto más feliz era, más cambiaba mi vida. Y cuanto más cambiaba mi vida, más quería aprender. Estudié sobre este fenómeno de la Ley de Atracción y tomé cursos. Descubrí que la mejor manera de crear tu nueva realidad y convertirte en el o la nueva tú es a través de la meditación que sirve para desbloquear el poder de la mente. Y realmente creo que es así.

Cuando yo creé mi nueva realidad, no meditaba. Ni siquiera sabía cómo. Pero estaba muy decidida a hacer un gran cambio en mi vida. Con todo mi corazón, alma y ser, yo estaba inmersa en la creación de mi nuevo destino. Después de haber leído ese pequeño libro sobre metafísica, puse el cambio de marcha y de repente iba a toda velocidad y continué así hasta que sucedió. Pensé y hablé de manera positiva, hablé como si lo que pedía ya hubiera sucedido. Dije mis afirmaciones positivas todos los días y mantuve mis emociones elevadas: pura alegría de saber que estaba creando mi nuevo futuro. Y funcionó tan perfecta y armoniosamente que no puedo dejar de compartir esta experiencia.

Soy una persona que ama absolutamente lo místico, la idea de milagros y coincidencias extrañas. El hecho de descubrir la Ley de Atracción, para mí, fue un milagro en sí mismo. Llegó a mi vida en el momento preciso. ¿Coincidencia? ¡De ninguna manera!

Como tengo una mente práctica y mecánica, también necesito entender cómo y por qué funcionan las cosas. En el momento en que cambié mi vida, me bastó decir: Cambié mi vida a través de la Ley de Atracción. Pero, ¿qué significó eso realmente? Inicé un camino de búsqueda de respuestas. Es parte de quien soy; es parte de lo que me hace ser yo. Y me gusta.

Hace unos años, leí un libro escrito por Dr. Joe Dispenza y comencé a seguir su trabajo. A través de sus numerosos estudios, explica, a nivel científico (átomos, moléculas, materia, energía, etc.) exactamente por qué / cómo funciona la Ley de Atracción y la Ley de Vibración.

Hoy, tengo una mejor comprensión de cómo he logrado grandes cambios en mi vida: había tomado conscientemente mi decisión de que necesitaba un cambio y di el salto. Me rendí. Dejé de intentar forzar el resultado que quería.

Simplemente, imaginé, creí y resolví lo que ya era cierto para mí. Y que era agradecida de ello.

Cuando ya había logrado los cambios en mi vida, y en mi búsqueda de respuestas, encontré información de alguien del que nunca había oído hablar, Dr. Dispenza. Él ha hecho historia científica a través de sus estudios en miles de personas. Entonces, con toda la ciencia actual y todos los nuevos estudios, ¿cómo atraes a tu vida la realidad y/o la salud que tu corazón desea? Para empezar, ámate a ti mismo(a). Creerlo en tu corazón y convencerte totalmente de que tienes el potencial de grandeza. No dejes que nada ni nadie te aconseje lo contrario. Te mereces ser feliz. Es tu derecho inherente.

Capítulo 6

¡HAZLO INTENCIONALMENTE!

Tener una decidida intención a la hora de manifestar es de suma importancia. Para que la Ley de Atracción funcione realmente debes decidir qué es lo que quieres; debes mantener tus intenciones claras y en la vanguardia de tu mente; en primer plano siempre.

Creando una intención clara:

Paso 1. Toma una decisión. Ten claro lo que quieres.

Paso 2. Permite que tu mente cree una visión, una imagen. Esa imagen se llama "intención".

Paso 3. En tu mente, convierte esa imagen en una película. Cuando haces esto, comienzas a tomar fuerza.

Paso 4. Si esto es lo que realmente quieres, ¡no lo sueltes! Velo en tu mente todos los días y en cada oportunidad que tengas. No permitas que se opaque.

Paso 5. ¡Entrégate! Permite que sucedan cosas buenas y confía en que eres merecedor(a).

Paso 6. Mientras que mantengas estas intenciones baila, baila, baila feliz (literal y/o figurativamente).

Paso 7. Durante tu baile, agradece. Sentir agradecimiento en el núcleo de tu ser. Al hacer esto elevas aún más tus emociones, por ende, tu frecuencia vibratoria.

Paso 8. Agradecer como si tu manifestación ya si hizo realidad.

Detrás de tu clara intención debes poseer una emoción elevada, que es la fuerza motriz... el motor que se encarga de llevarte desde un lugar (tu antiguo 'yo') hacia otro (el nuevo 'yo' en tu nueva realidad). Cuando abres tu corazón a gratitud y alegría, tu cuerpo hormiguea y sientes una increíble oleada de energía en tu interior.

Clara intención + Crear en tu mente la película de tu intención + Emoción elevada + Agradecimiento => Ingreso al lugar donde los sueños se hacen realidad.

Esta es la fórmula; es el secreto del “Secreto”. Es la Ley de Atracción trabajando junto con la Ley de Vibración en su mejor momento para ti en el reino cuántico.

No puedo dejar de enfatizar lo importante que es poseer una emoción elevada, lo cual debe invadir tu cuerpo y que significa que dejas de 'estar' enojado(a) y frustrado(a), dejar de 'ser' crítico(a) e impaciente, dejar de 'ser' la víctima, dejar de tener excusas, dejar de culpar a los demás por quien eres, por lo que haces y por lo que no te gusta de tu vida. Deja de permitir que las emociones de eventos pasados y las personas te molesten y lastimen. Para hacer esto, debes evitar volver a visitar tu pasado. No permitas que tu pasado sea una excusa para quedarte atascado(a) en tu estado mental pasado.

Entonces, haz un examen de conciencia. Elimina esos rasgos no deseados y tus malos hábitos. Decide quién quieres 'ser'. Visualiza la imagen en tu mente. Monta una película y luego la nutres con un guión amoroso que ayude a concentrarte en ella. Haz esto con una sensación de éxtasis, deleite, encantamiento. Lo repasas una y otra vez en tu mente hasta que realmente crees que ya sucedió. ¡Es tu nuevo destino que estás creando! ¡Disfruta el viaje! Así es como lograrás que la Ley de Atracción funcione con éxito.

¡Precaución! Siempre que te encuentres retrocediendo, reviviendo emociones negativas, (y lo harás) detente. Deja a un lado esos viejos recuerdos, hábitos y emociones y recuerda tu intención clara. Ahí es donde debe estar tu enfoque. Considera lo siguiente:

¿Cómo puedes curarte si sólo piensas en lo malo que te pasa? No puedes. En el momento en que comienzas a sentirte pleno(a), comienza la sanación.

¿Cómo puedes esperar que la riqueza te encuentre si sólo piensas en la escasez? No lo hará. En el momento en que comienzas a sentirte abundante y digno(a), estarás generando riqueza.

¿Cómo puedes esperar que una relación nueva y maravillosa entre en tu vida cuando ni siquiera te amas a ti mismo(a) lo suficiente? Simplemente no lo hará. Tienes que sentir amor antes de que tu nueva relación te encuentre. En el momento en que te amas a ti mismo(a) y a toda la vida, comienzas a atraer el amor verdadero a tu vida.

¿Cómo puedes esperar lograr el éxito cuando todo lo que haces es menospreciarte a ti mismo(a) y a los demás? No puedes. En el momento en que comienzas a sentirte empoderado(a), estás comenzando a dar un paso hacia el éxito.

Siente la emoción de salud, riqueza, amor o empoderamiento ANTES de que ocurran. ¡Ten presente en tu corazón que eres tan bueno(a) como cualquier otra persona! Cuando eres capaz de creer verdaderamente, comienza esta sincronicidad.

Capítulo 7

EL CEREBRO, LA SINCRONICIDAD Y CÓMO IMPULSARLO

Sincronicidad según diccionarios en línea:

La sincronicidad es un concepto, introducido por primera vez por el psicólogo analítico Carl Jung, que sostiene que eventos que tienen "coincidencias significativas" ocurren sin relación causal pero parecen estar relacionados de manera significativa.

Materialización simultánea de eventos que están significativamente relacionados pero no tienen una conexión causal discernible.

El evento por casualidad de dos o más sucesos relacionados o similares al mismo tiempo.

Las sincronicidades tienen coincidencias significativas cuando la frontera se disuelve entre lo interno con lo externo, es decir no es posible separar lo pensado con lo real. Un momento sincrónico, cuando desde un sueño, nuestro estado de deseo subjetivo interno se ve materializado en el mundo exterior. Cuando visualizas tu futuro y haces el trabajo manteniéndolo vivo, día tras día, comienza la sincronicidad y tu vida cambiará.

Puedes ayudar a que la sincronicidad ocurra más rápido reprogramando tu

programación subconsciente que está cableada en tu disco duro. Pero primero echemos un vistazo al cerebro humano y la sincronización del cerebro hemisférico.

La Sincronización Hemisférica del Cerebro (Sincronización Total del Cerebro) es cuando los hemisferios izquierdo y derecho de tu cerebro comienzan a trabajar en armonía. Puedes desbloquear todo tu potencial con la Sincronización Cerebral Hemisférica; los beneficios son profundos. La mayoría de nosotros pensamos y actuamos de ciertas formas dependiendo del hemisferio del cerebro que sea más dominante. Esto nos hace propensos a ser más analíticos (dominante del hemisferio izquierdo) o extremadamente creativos (dominante del hemisferio derecho). Cuando logres la Sincronización del cerebro completo, podrás aprovechar tu verdadero poder cerebral utilizando ambos lados del cerebro al mismo tiempo.

El diagrama (tomado del Monroe Institute) de la izquierda muestra los 2 lados del cerebro desincronizados. Se puede esperar en este caso, que si intentar manifestar cosas nuevas cuando tu cerebro no está sincronizado, vuelve a lo que estaba acostumbrado y luego se manifiesta haciendo lo mismo de siempre, permanentemente. El lado derecho del diagrama muestra que ambos lados del cerebro están totalmente sincronizados, lo que es notablemente más poderoso.

Sin sincronización hemisférica
del cerebro



Con sincronización hemisférica
del cerebro



Cuando los dos hemisferios cerebrales están sincronizados, tu mente está más despierta, concentrada, más poderosa y a la vez más tranquila. Experimentarás un aumento general en la salud mental, mejorando tu rendimiento cognitivo, la memoria y funcionamiento intelectual. De repente, notarás pensamientos perspicaces, menos ira, ansiedad, depresión y adicción. De hecho, serás más feliz, más optimista y te sentirás más "en armonía" con el mundo.

Capítulo 8

LA SINCRONIZACIÓN CEREBRAL HEMISFÉRICA Y EL DISCO DURO

No importa cuánta información asombrosa puedas aprender, el disco duro edita esa información y luego la limita, llamando su atención sobre lo que ha manifestado en piloto automático en lugar de su derecho inherente: su estado natural de abundancia ilimitada, que incluye amor, salud, riqueza y alegría. No solo puedes reprogramar tu disco duro para atraer sin esfuerzo lo que deseas, también puedes comenzar a hacerlo hoy accediendo directamente a la parte de tu cerebro donde está el disco duro, la parte de tu cerebro que decide lo que manifestará y lo que no. Hasta que no reprogrames el disco duro, será difícil ser, lograr o tener lo que realmente deseas. No sucederá nada grande hasta que tomes una decisión consciente de cambiar por dentro. Está científicamente probado que puedes cambiar tu cerebro y aumentar su sincronización, con el uso permanente de la meditación.

Crear algo nuevo en tu vida no es una tarea fácil porque para hacerlo de manera efectiva, tendrás que dejar atrás lo que te es familiar. Deberás cambiar tus

pensamientos, comportamientos, emociones y, a veces, incluso relaciones, lo que puede ser bastante aterrador y difícil.

A medida que creas tu nueva realidad, realmente te conviertes en otra persona. Es importante que sepas quién quieres ser y te aferres a esa persona durante el proceso de transformación.

No te permitas volver a las emociones, hábitos y actitudes inconscientes del pasado. Pon toda tu energía y pasión en los pensamientos de tu futuro. Ríndete al amor y la confianza y suelta toda negatividad.

Preparas tu cerebro para instalar tu nuevo programa cerebral cada vez que haces una nueva elección que esté alineada con tu futuro. Habla como la persona que quieres ser. Camina como la persona que quiere ser y actúa como la persona que quiere ser. Crea los hábitos y comportamientos nuevos para esa persona que quieres ser. No es fácil para tu cuerpo sentirse emocionalmente como la persona que estás intentando ser. Pero si sigues practicando y ensayando, pronto te convertirás en la persona que quieres ser.

Para ello, la meditación es clave. Cuando meditas, tu conciencia aumenta y obtienes un sano sentido de la perspectiva. Alcanzas un elegante estado de conciencia y tu cuerpo se instala en el momento presente, permitiéndote desconectarte de todo lo demás: tu entorno, tu cuerpo y el Tiempo. Cuando el cuerpo ya no quiere hacerse cargo, se abre una puerta mágica entre la mente consciente y la mente subconsciente. Todo se vuelve más lúcido y rico. Literalmente te conviertes en pura conciencia y sentirás emociones elevadas. Aquí es cuando realmente puedes comenzar a cambiar tu vida, y la experiencia que has estado ensayando en tu mente llegará a ésta. Estás manifestando tu sueño sólo con el pensamiento.

Es un hecho científico que el cerebro y la conciencia están indisolublemente unidos; si cambias uno de ellos, creas cambios en el otro. Cuando nuestro cerebro no está sincronizado, tendemos a experimentar más miedo, ansiedad, depresión, estrés, frustración, cejo mental con una disminución notable del funcionamiento mental superior, intuitivo-transpersonal, en otras palabras, nuestras habilidades intuitivas superiores y conciencia espiritual se apagan. Cuando nuestro cerebro esté nutrido y relajado con los dos hemisferios funcionando en sincronía y armonía, nuestra experiencia de la realidad mejorará exponencialmente.

Una mente abierta y relajada es fundamental para la sincronicidad. Durante la meditación puedes desbloquear tu súper poder. Y recuerda, no existe una forma correcta o incorrecta de meditar. Simplemente relájate y permite que tu mente vaya a donde necesite ir, y lo hará automáticamente una vez que te entregues. Recuerda también que tu cerebro no está conectado permanentemente. Es durante la meditación que puede acceder al disco duro y desprogramar el software antiguo y cargar el nuevo 'yo' junto con tu nuevo destino y nuevas experiencias. ¡Al hacer esto, evolucionas!

Tu cerebro tiene la capacidad de cambiar y adaptarse. A esto se le llama neuroplasticidad o plasticidad cerebral. Esto se refiere a los cambios fisiológicos en el cerebro que ocurren como resultado de tus interacciones con tu entorno. Esto ocurre desde el momento en que el cerebro comienza a desarrollarse en el útero hasta el día de tu muerte, las conexiones entre las células de tu cerebro se organizan y reorganizan una y otra vez en respuesta a tus necesidades cambiantes. Es un proceso dinámico que permite adaptarte a diferentes experiencias y aprender lo que es bueno y malo para ti.

Durante la meditación, puedes disolver tus formas pasadas, los viejos hábitos y las creencias limitantes, y reescribir o reprogramar éstas de nuevo, lo que resulta en una fértil y mejor vida para ti. Al hacer esto, tu subconsciente deja de apoyar creencias y circunstancias conectadas directamente entre tu subconsciente y tu realidad. Y esa es la idea. Entonces, cuando tengas una intención clara junto con

la emoción elevada como fuerza motriz, tu nueva realidad te encontrará porque la abundancia, la salud, el amor y la felicidad son parte de tu estado natural; tu ser natural.

Se pueden programar intenciones claras, esperanzas, sueños, declaraciones y afirmaciones positivas en el nuevo 'yo', de modo que es allí donde debes poner tu atención. Pero primero debes dejar de observar lo que 'eres' y dirigir tu atención sólo hacia lo que realmente quieres y quién quieres ser. Pero tu antiguo software está firmemente cableado. Resistirá. Querrá obligarte a concentrarte en lo que no quieres, porque para eso está programado. Tu atención ha sido dictada por el subconsciente condicionado negativamente durante toda tu vida. Ten en cuenta que tu atención es lo que manifiesta tu realidad.

Entonces la pregunta es: si tu subconsciente no te permite desviar tu atención de (dejar de observar) lo que no deseas, ¿cómo pueden tus circunstancias volver al estado de posibilidad ilimitada? ¿Cómo reemplazas tus circunstancias actuales con lo que realmente deseas?

Sabemos que la clave es la meditación. Ahora, si meditas escuchando tonos de frecuencia Theta, puedes acceder directamente al disco duro y podrás actualizar ese software antiguo a través de theta que es la onda cerebral específica. Esta actúa como un portal para hablar directamente con tu subconsciente.

Una vez que has accedido a tu disco duro, estarás dispuesto(a) a aceptar una nueva programación. El secreto de la manifestación es y siempre ha sido la ciencia del cerebro. Escuchar tonos de frecuencia Theta resolverá las creencias limitantes de tu ser del pasado y las reemplazará por otras nuevas, ilimitadas y sorprendentes. Tu cerebro entra en modo híper receptivo incluso cuando no estás meditando. Al escuchar las frecuencias Theta, puedes hablar directamente con tu subconsciente y darle a tu disco duro una actualización masiva de software.

Para que el cerebro complete las actualizaciones de software y se reconfigure, depende de ti y de cuánto tiempo y fuerza de voluntad le dediques. Los tonos de frecuencia Theta ayudan a abrir tu mente al estado natural de abundancia ilimitada. Eres tú quien tiene que decirle al disco duro cuál será tu nuevo estado de ser, eres tú quien tiene que decirle que no tienes que trabajar duro para crear abundancia, eres tú quien tiene que decirle que estás sano(a), feliz y amado(a), tal como estaba en el estado natural de ser. Tu subconsciente lo sabe, pero en algún momento se le olvidó, quedó enterrado bajo un software antiguo y resistente. Dile a tu cerebro que se restablezca a su estado natural, a la condición en la que estaba cuando naciste: rico y con infinitas posibilidades, sin escasez.

Ahora es el momento de crear tu nueva historia; crea tu nueva realidad, nuevas experiencias y tu nuevo destino. Enséñale tu nueva historia a tu disco duro recién programado. Cuanto más observas tu nueva historia, más atención le pones y más rápido se impulsa para hacerla realidad. Ahora es el momento de avanzar hacia tu sueño, abundancia, salud, amor, etc.

Debido a que tu disco duro ahora está en su estado natural, con posibilidades ilimitadas, comenzarás a ver qué es realmente la sincronicidad; comenzarás a atraer tu nueva historia a tu vida. Recuerda, atraes a tu vida aquello en lo que te estás enfocando: lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo. Así que asegúrate de que tu nueva historia, tu nueva realidad sea realmente lo que quieres porque la manifestarás.

Capítulo 9

ENFOQUE VS OBSESIÓN

¿Cuál es la diferencia? Imagínalo de este modo: Enfoque es una mano abierta, libre y fácil. Obsesión es un puño aferrado, nacido del miedo y la necesidad de controlar. Obsesionarse es manifestar más miedo, más carencia.

Un ejemplo personal: solía volar en lista de espera (standby) cuando unas de mis hijas trabajaba para una aerolínea. Siempre existe el riesgo de que el avión se llene y las personas en standby queden sin asiento. Bueno, en esta ocasión en particular, viajaba desde Baltimore (BWI) a Santiago de Chile, con escala en Miami.

El vuelo de BWI a Miami fue genial. Conseguí mi asiento sin problema. Pero cuando llegué a Miami, un vuelo anterior a Chile había sido cancelado, así que ahora esos pasajeros iban en mi vuelo. La señora del mostrador me dijo que no se veía nada bien para los que estábamos en standby y que tenía que esperar hasta el final para ver si iba a tener asiento. Ella me pidió que esperara atrás y dijo que llamaría mi nombre si iba a subir el avión. En mi posición atrás de la multitud inmediatamente comencé a aplicar la Ley de Atracción. ¡Hice todo bien! O así pensé.

Hablé en el presente: “¡Estoy en ese vuelo! ¡Estoy en ese vuelo!” Me visualicé sentada en mi asiento, poniéndome el cinturón de seguridad, cenando (era un vuelo nocturno) y viendo una película. Podía verlo todo tan vívidamente.

Y aquí es donde cometí mi error: detrás de la multitud, me quedé concentrándome intensamente en la señorita que iba a llamarme. En mi mente nunca dejé de decir: “¡Dime mi nombre! ¡Ponme en el avión! ¡Estoy en ese vuelo! ”

Hice esto durante más de una hora mientras los asientos del avión se iban llenando, los jugos de mi estómago estaban salpicados con mil mariposas

tratando de no ahogarse en la toxicidad. Mi cuerpo estaba estresado al límite y no podía evitar que mis piernas saltaran. Seguí visualizando estar en el avión, pero no de una manera relajada y confiada. ¡De lo contrario! ¡Estaba a punto de provocarme un infarto! Finalmente, todos los nombres fueron llamados y sólo yo me quedé atrás.

Fui al mostrador y muy amablemente pregunté si iba a subir al avión. Ella frunció el ceño con desprecio y respondió con sarcasmo y enojo: “¿Llamé su nombre? ¡No! Usted NO va a subir a este vuelo”.

Creo que incluso ella se sorprendió de lo desagradable que me respondió. No tenía idea de que yo había estado centrando mi obsesión por subirme a ese avión en ella. ¡Ups! Inmediatamente comprendí que era culpa mía. Bajo tensión nerviosa y emociones tensas, me obsesioné. No estaba agradecida, estaba siendo exigente. Lo arruiné y lo sabía.

¡Lección aprendida! Nunca, nunca te obsesiones al manifestar. Pide, y luego confía con calma y confianza que ya está hecho, sintiéndote agradecido(a).

Aquí hay un ejemplo más de cómo la Ley de Atracción funcionó para mí. Te ayudará a comprender por qué la Ley de Atracción a veces funciona rápido y otras veces simplemente se toma su tiempo.

Capítulo 10

LA LAVADORA

En ese tiempo que dejé a mi marido, mi vida fue fabulosa. Estaba feliz en mi nuevo hogar. Pasaron tres años y tenía (incluyendo un nuevo amor) todo lo que necesitaba o quería excepto una cosa: una lavadora. Los electrodomésticos cuestan el doble en Chile que en los Estados Unidos. Y, los departamentos y casas vienen sin nada, ¡NADA! No hay luces, sólo cables colgando del techo. No hay electrodomésticos, ni cortinas, ni barras de cortina, ¡nada!

Aplicando la Ley de Atracción, conseguí cada vez más trabajo, pude pagar mis cuentas, pero todavía no podía comprar una lavadora. Y realmente no me importaba. Estaba tan feliz que lavar a mano era trivial.

Dejé la lavadora en manos del Universo. Sabía que de alguna manera obtendría una. Mientras tanto, mi hija menor quien vivía conmigo llevaba sus cosas además de sábanas y toallas a la casa de su papá para lavar y yo lavaba mis cosas a mano. No me importó para nada.

Un día de junio, que es invierno en Chile, recibí una llamada sorpresa de mi hermana menor en los Estados Unidos: "Oye, estamos celebrando nuestro veinteavo aniversario en enero. Nos embarcaremos en un crucero por el Caribe y renovaremos nuestros votos. ¡Tienes que venir!"

Mi respuesta fue: "Si tuviera dinero para un crucero, me compraría una lavadora. Llevo tres años lavando ropa a mano".

La respuesta de mi hermana fue: “¿Qué pasó con la Ley de Atracción? Tú eres la que siempre habla de eso. Digamos que vienes en el crucero. ¿Okay?”

¡Ella tenía razón! ¡Necesitaba ese recordatorio! A partir de ese momento, les dije a todos que iba en el crucero del veinteavo aniversario de mi hermana. Recibí diferentes reacciones:

“¡Guau, eso es fantástico! ¡Envía fotos!”

“Pero mamá, no tienes dinero para eso. ¿Y tu lavadora?”

Bueno, pensé, me preocuparé por eso más tarde. ¡Había tomado una decisión y en mi corazón sabía que estaría allí, en ese crucero! ¡Y estaba emocionada por eso!

Aun así, en ese momento no sabía cómo iba a ir en este crucero. Y no me correspondía a mí resolverlo. Lo dejé enteramente en manos del Universo. Sabía que me iba y se lo dije a todos los amigos y familia con los que me cruzaba.

Pasaron dos meses y mi hermana me vuelve a llamar.

“Si no te importa compartir la cabina con Kristy (mi sobrina adulta), entonces tienes el crucero. Pagamos por nuestros tres hijos, pero Josh (mi sobrino adulto) no puede asistir. Entonces, ¿vienes? ¡Wow! ¡WOW grande y gigantesco!”

"¡Oh Dios! ¡Gracias!" Entonces, ahora tengo el crucero, gratis. No sé cómo voy a ir de Santiago, Chile a Miami, ¡pero voy en el crucero! ¡Wooo! ¡Hooo!

Lo siguiente que sucede es que recibo una llamada telefónica de mi otra hermana en octubre.

"Estoy enfadada contigo", dice, "muy molesta".

Mi estómago se agitó y mi corazón se apretó. ¿Qué había hecho yo? No tenía idea.

"¿Por qué? ¿Qué hice?"

"No es lo que hiciste. Es lo que no hiciste."

"¿Qué no hice?"

"No tienes la confianza en mí para decirme que llevas tres años lavando ropa a mano. ¡Tres años! ¿No sabes que estoy aquí para ti? Que te amo y que me duele saber que mi hermana está viviendo así... después de todo lo que has pasado estás lavando ropa a mano." Mi hermana realmente estaba molesta. Ella sollozó y pronto las lágrimas también rodaban por mi rostro.

"Yo..."

“No hables. No he terminado.”

"Okay."

“Para Navidad le pedí a mi hermoso esposo que me diera un regalo de Navidad anticipado. Mi regalo de él para mí es darte una lavadora ... y una secadora ”.

"Yo..."

“No hables. Todavía no he terminado.”

"Okay. "

"¿Cuánto necesitas tanto para una lavadora como para una secadora?"

“Eeee... no lo sé. Ni siquiera he cotizado.”

"Bueno, velo y dime cuánto necesitas".

"Pero yo..."

“Estamos hablando de una lavadora y una secadora. ¿Sabes qué, olvídalo? No averigües cuánto cuestan, mañana enviaremos \$ 1,000 dólares. ¿Crees que es suficiente?”

"Yo... uh..."

"Okay. Envíanos una foto de tus nuevos electrodomésticos cuando los recibas. Te amo. ¡No vuelvas a hacer eso nunca más! ¿Me escuchaste? Siempre estaré aquí para ti. Ok, adiós... besos. "

"Yo... eh... ¡gracias!"

¡De repente tenía una lavadora, una secadora y un crucero! Ahora, lo único que faltaba era cómo llegar a Miami. Un pequeño detalle que sabía que se resolvería, de alguna manera. Lo sabía y estaba muy emocionada por ello.

Llegó diciembre. Mi novio me dijo: “No pensé que funcionaría... el crucero y todo. Pero estaba equivocado. He ahorrado millas de mis vuelos, te las voy a dar para Navidad. ¿Estás de acuerdo con eso como regalo?”

¿De acuerdo con eso? ¡¡¡Obvio que Sí!!!

Tenía el crucero, un vuelo a Miami, una lavadora y una secadora, y me sobraron doscientos dólares después de comprar las máquinas. Le dije a mi hermana:

"Cuando te vea en el crucero (¡uu! ¡Uu!) te daré los \$200 dólares que no gasté".

"¿Qué? ¡No! ¡Compra detergente con él! Mejor aún, ¡úsalos en el crucero! "

Veamos esto de nuevo: tenía un crucero. Tenía una forma de llegar a Miami. Tenía doscientos dólares en el bolsillo para gastos de crucero. ¡Tenía una lavadora y una secadora que ni siquiera había considerado!

No le había pedido nada a nadie. Simplemente dije lo que quería que resultara: me voy en un crucero. Lo dije. Lo visualicé. Mis emociones se elevaron y creí que iba con todo mi corazón. ¡Y fui!

Soy una apasionada de la Ley de Atracción y se la enseño a todo aquel que no la conozca y esté interesado(a) en cambiar su vida. Después del crucero comencé a dar charlas en las empresas donde hacía clases. El tema” la Ley de Atracción y cómo puedes hacer que funcione para ti. Les preguntaba a los participantes: "¿Qué les viene a la mente cuando piensan en hacer un crucero por el Caribe con la familia?"

"¡Sol!" dijo una señora.

“Playas hermosas”, respondió otra persona.

"¿Qué más?" Pregunté.

"¡Diversión!" "¡Un jacuzzi!" "¡Baile!

“¡Comida, mucha comida!”

Todo lo que salía de la boca de las personas era bueno, positivo y optimista. Pero, ¿fue suficiente manifestarlo, para que el Universo lo hiciera realidad? Sí, pero no con rapidez.

Mis pensamientos al manifestar el crucero: me veo vívidamente abrazando a mi familia con los ojos llenos de lágrimas, encantada de que estemos juntos una vez más. Me pone la piel de gallina cuando levantamos nuestras copas de champagne para brindar por mi hermana y su esposo en su cena de celebración. En la cubierta del barco puedo sentir la cálida brisa en mi rostro y mi piel. Me encanta cómo el calor del sol penetra a través de mi ropa y calienta mi cuerpo. Me imagino en la playa de Gran Caimán quitándome las sandalias y hundiendo los dedos de los pies en la arena. ¡Oh, está más caliente de lo que pensaba! Al visualizarla arena caliente, también la puedo sentir. Me veo corriendo hacia el océano cristalino para refrescar mis pies calientes. ¡Vaya, que rica el agua! Me sumerjo en una ola. ¡Se siente increíble!

¿Ves lo que quiero decir?

¡No sólo lo pienses! ¡Dilo con convicción! Visualiza y sienta cómo se sería cuando realmente suceda. Nunca olvides las emociones. Alimenta tus pensamientos con esas alegres emociones. Y se agradecido(a). ¡Gracias Universo! ¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!

Ahora bien, después de leer mi historia, ¿alguien puede decir por qué obtuve el

crucero en cuestión de meses, mientras que la lavadora se demoró 3 años?

La siguiente parte de mi historia es la más importante.

La primera vez que hice esta charla frente a un grupo de personas, conté esta historia exactamente de la misma forma en que la acabas de leer.

Esa noche, mientras estaba en casa viendo la televisión, me pregunté '¿por qué el Universo se demoró tres años en conseguirme una lavadora?' Al día siguiente, di la misma charla en la misma empresa pero a un público diferente.

Esta vez agregué: “Tenía un crucero. Tenía un vuelo a Miami. Tenía una lavadora y una secadora y doscientos dólares en el bolsillo para gastar. La parte del crucero pasó muy rápido. Pero, ¿por qué crees que tardé tres años en conseguir mi lavadora? El silencio llenó la sala.

Te diré por qué: porque no puse ninguna emoción en conseguir una lavadora, ninguna. Había pensado en ella de forma positiva. Hablé de tenerla como si fuera ya un hecho: tengo una lavadora. Vibré con el Universo. ¿Por qué crees que creo que vibré con el Universo? Fácil: finalmente conseguí mi lavadora. Entonces, sí, las vibraciones ocurrieron y, finalmente, mi lavadora se manifestó.

Sin embargo, si le hubiera puesto emoción, la habría conseguido más rápido. Debería haberme visto tan emocionada como el día en que mi hermana me dijo que me regalaría una lavadora para la Navidad. Debería haberme visualizado colocando mi ropa sucia en la máquina, agregando detergente y presionando alegremente los botones. ¡Qué feliz soy de hacer estas cosas hoy día! Estoy tan agradecida de tener mi lavadora y secadora. En realidad, estoy muy agradecida

por todo – a diario.

Cada mañana antes de abrir mis ojos, cuando apenas estoy consciente de que todavía estoy en el mundo, doy gracias a Dios, al Universo:

“Gracias por mis piernas. Gracias por mi trabajo. ¡Gracias por mi salud, mis hijas e hijo, por esto, aquello, por todo! Gracias por este nuevo día y por lo que sea y por quien sea que entra a mi vida, porque sé que lo que sea o quien se presente, lo he manifestado. Y realmente creo que sólo hay cosas buenas en mi camino al futuro.

Recuerda, manifiestas lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo. Todo depende de cuál sea tu enfoque y las emociones que inviertas. ¡Cada día es una maravillosa aventura para mí!

A veces me duele la cabeza. A veces me siento triste. A veces me hieren los sentimientos e incluso puedo hacer pucheros por un ratito. Es mi derecho sentir cualquier emoción que las diferentes situaciones y eventos de la vida me traigan. Pero esas emociones no me definen.

Volviendo a la Positividad Tóxica... en mi caso particular, cuando estoy triste o disgustada, les digo a las personas cercanas qué emociones estoy sintiendo. Pero cuando salgo y me reúno con otras personas, o mis pacientes llegan para una sesión de Reiki, si cambio mi cara. ¿Por qué? Porque elijo hacerlo. Y aunque las personas cercanas a mí ven mi dolor y/o tristeza o ira, me niego a permitir que esas emociones sigan siendo bienvenidas. Es agotador para los demás y me mantiene en ese estado negativo por más tiempo. Entonces, tengo una pequeña charla conmigo misma y cambio mi actitud. ¿Por qué otra vez? Porque yo quiero. Nadie me dice que me alegre... Me digo a mí misma que me alegre porque esas emociones son temporales; un estado en el que estoy por una razón

específica. Recuerda que está bien no estar bien.

Además, sucede algo mágico cuando hago una sesión de Reiki o salgo y pongo mi cara feliz, la amabilidad de la gente y los comentarios positivos me levantan y me elevo. El dolor de cabeza se siente mejor. Mi ira se disipa. Mi tristeza se desaparece. Cualquier pensamiento o sentimiento negativo que tenga es temporal, momentáneo. Es natural sentir esas emociones a veces; es lo que me hace humana. También me ayuda a comprender a los demás. Pero esas emociones no definen quién soy. No definen ni definirán mi estilo de vida. Mis emociones positivas definen quién elijo ser. Elijo ser feliz. Es una decisión que tomo conscientemente todos los días. ¿Por qué? ¡Porque yo quiero! Es mi vida.

Al usar afirmaciones positivas, ahora atraigo paz, amor, felicidad y cosas buenas a mi vida, porque conscientemente elijo hacerlo y ahora sé cómo hacerlo. ¡TU TAMBIÉN PUEDES!

Pero hay más que eso. Por el solo hecho de querer cambiar algo (salud, riqueza, amor, etc.), no sucederá sólo con afirmaciones positivas. Sucederá cuando cambies los viejos hábitos, te esfuerces por salir de tu zona de confort, ensayes tu nuevo futuro dentro de tu mente, una y otra vez, viéndolo y sintiendo naturalmente lo que sea que quieras como si ya hubiera ocurrido con emociones felices y elevadas... Cuando puedas sentir la realización de tu sueño antes de que suceda, estando agradecida(o) como si ya hubiera sucedido, y te sientas empoderada(o), entonces tendrás éxito en tus manifestaciones.

Capítulo 11

ALGUNOS EJERCICIOS

Escribe declaraciones afirmativas para aumentar la autoestima.

Por ejemplo:

SOY DIGNO(A)

MANIFESTAR ES MI ESTADO NATURAL

CONFIO EN QUE EL UNIVERSO TIENE MI ESPALDA

TENGO ABUNDANCIA

ESTOY ABIERTO(A) A RECIBIR MILAGROS

YO SOY SUFICIENTE

ESTOY ATRAYENDO EL TRABAJO CORRECTO A MI VIDA

ESTOY MANIFESTANDO MI PAREJA IDEAL

CREO EN MI CAPACIDAD PARA SUPERAR TIEMPOS DIFÍCILES

NO ME ESTRESARÉ POR LAS COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR

En esta página escribe Tus propias afirmaciones.

Escribe quién eres hoy y cómo te sientes contigo mismo. Se honesto(a).

Ahora, responde esta pregunta: ¿Cuál es el mayor ideal de mí mismo que puedo ser hoy?

Cierra los ojos y decide quién quieres ser hoy. Visualiza cómo te sentirás al ser esa persona. Cuando realmente puedas ver y sentir tu nuevo 'yo', escribe sobre esto aquí.

Hazte esta pregunta: ¿Qué estoy haciendo hoy que realmente está funcionando positivamente para lograr mis objetivos?

Hoy le enseño a mi cuerpo emocionalmente cómo se sentirá mi 'yo' futuro. Ahora cierra los ojos. Visualízate en el futuro, en tu nueva realidad, en colores vivos. Siente la emoción de la verdadera felicidad, saber que tu sueño ya se hizo realidad. Después, escríbalo todo.

Cierra los ojos y decide quién quieres ser tú para el mundo de hoy. Visualiza cómo te sentirás al estar en ese mundo. Cuando realmente puedas ver y sentir tu nuevo 'yo', escríbelo aquí.

¡Seamos agradecido(a)s!

¿De qué estás agradecido(a)?

Escribe hasta el más mínimo detalle. (Es importante) Mientras escribes, deja que tus emociones fluyan; siéntelas por todo el cuerpo... ¡incluso en las orejas!

¡La meditación tiene otros grandes beneficios!

A continuación escribo algunos:

- Me puede ayudar a lidiar con el estrés.

- Me puede ayudar a lidiar con emociones negativas.

- Me puede ayudar a reducir los niveles de depresión.

- Me puede ayudar a lidiar con la ansiedad.

- Me puede ayudar a tolerar mejor el dolor.

- Me puede ayudar a mejorar mi memoria.

- Me puede ayudar con la conciencia.

- Me puede ayudar a establecer y alcanzar mis metas.

➤ Me puede ayudar a estimular mi sistema inmunológico. (las personas felices no se estresan tanto y por lo tanto se enferman menos)

➤ Me ayuda a concentrarme.

➤ Duermo mejor cuando medito.

➤ No tengo atracones de stress cuando medito.

Recursos

<https://www.brainline.org/author/celeste-campbell/qa/what-neuroplasticity>

<https://www.binauralbeatsfreak.com/brainwave-entrainment/theta-waves>

<https://www.institutomonroe.org/hemisyncen>

<https://www.gaiameditation.com/whole-brain-synchronization-unlock-full-potential/>

https://eocinstitute.org/meditation/whole_brain_synchronization/

<https://exploringyourmind.com/the-quantum-mind-transform-reality/>

<https://blog.mindvalley.com/binaural-beats-for-study/>

https://www.huffingtonpost.com/peter-baksa/-can-Thoughts-manipulate-_b_971869.html

<http://thespiritscience.net/2015/12/25/the-science-of-vibration-how-different->

frequencies-affect-our-brain-waves/

<https://www.binauralbeatsgeek.com/theta-brain-waves/>

<http://thespiritscience.net/2015/12/25/the-science-of-vibration-how-different-frequencies-affect-our-brain-waves/>

<https://www.warrior.do/judith-pennington/>

<https://www.collective-evolution.com/2013/12/05/the-illusion-of-matter-our-physical-material-world-isnt-really-physical-at-all/>

<http://www.yourdictionary.com/state-of-being>

<https://personalmba.com/states-of-being/>

<https://jamesclear.com/habit-triggers>

<https://conscientelifenews.com/new-mind-blowing-experiment-confirms-reality-doesnt-exist-looking/1190900/>

Buenos recursos de lectura

Poder a través de la metafísica de Conny Méndez

Todos los libros de Joe Dispenza

Cómo funcionan los hábitos - Charles Duhigg

Mel Robin's Regla de los cinco segundos