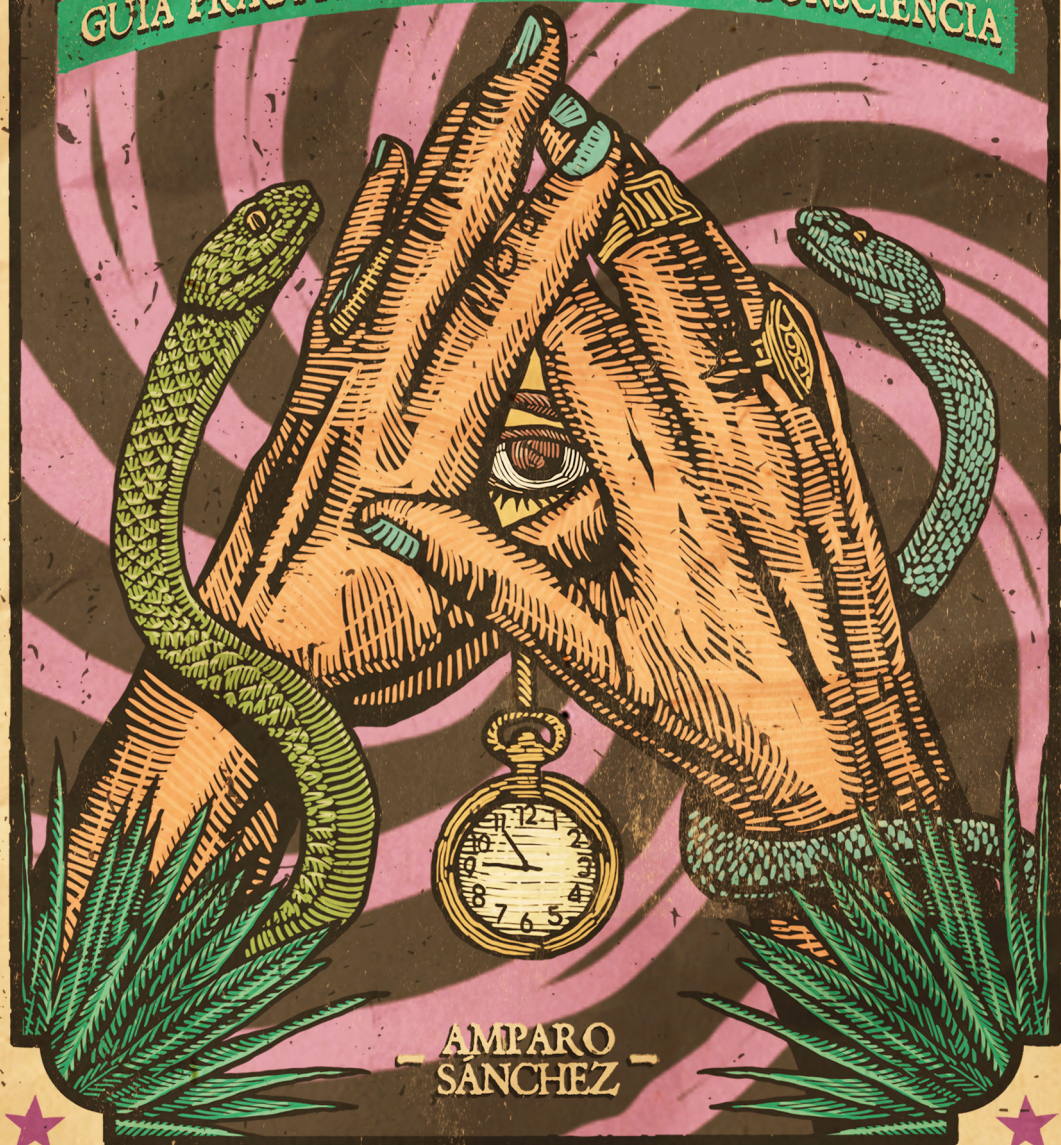


METANOIA

GUÍA PRÁCTICA PARA LA TOMA DE CONSCIENCIA



— AMPARO
SÁNCHEZ —

METANOIA

Guía práctica para la toma de consciencia

Amparo Sánchez



Título: Metanoia. Guía práctica para la toma de consciencia

Autora: Amparo Sánchez

©Texto, su autora: Amparo Sánchez, 2020

©De la edición: Mamita Records, 2020

www.mamitarecords.com

Diseño e ilustración de cubierta: Gran Om

Maquetación: Raquel López

Fotografía Biografía : Yeyo

Revisión: Mar Carreño Leyva

Colaboradora especial: Sagrario Luna

Primera edición: diciembre de 2020

Edita: Mamita Records

Imprime: LAIMPRESSA

Todos los derechos reservados

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización

EDICIÓN LIMITADA

Impreso en España

Conocerse a uno mismo es el fin de la vida,
una vida no examinada no merece la pena.

Sócrates

METANOIA

El término Metanoia deriva del griego *meta*, que significa «más allá», y *nous*, que significa «intelecto» o «mente». Es transformación espiritual, un proceso de transformación de la psique, que persigue la autocuración dejando atrás viejas estructuras y propiciando una nueva adaptación.

GUÍA

Una guía orienta o dirige hacia un objetivo.

CONSCIENCIA

Del latín *conscientia* (*cum scientia*: con conocimiento) significa conocimiento compartido, ser consciente de una/o misma/o. Existen tres niveles de consciencia:

1. Consciente: conocimiento de la persona, de ella misma, de sus actos, de sus reflexiones y pensamientos, y su interacción con el entorno.
2. Subconsciente: lugar de conocimiento donde guardamos todo el cúmulo de experiencias, recuerdos, datos, etc., a los que, aun conservándolos en un segundo plano, siempre podremos acceder con facilidad, por ejemplo, conducir, cocinar, etc., cuando sabes hacerlo, estos gestos son automáticos.
3. Inconsciente: mayor parte de nuestro ser, donde se almacenan todos los instintos, emociones, deseos y conflictos que, al no ser resueltos o integrados, seguirán repitiéndose hasta que aprendamos y hasta que sepamos de qué manera influyen en nosotras/os y en nuestras relaciones con las demás personas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	13
CÓMO UTILIZAR LA GUÍA.....	19
CAPÍTULO 1. COMO ES DENTRO ES FUERA.....	23
CAPÍTULO 2. PENSAMIENTOS Y CREENCIAS LIMITANTES.....	37
CAPÍTULO 3. PROPÓSITOS Y METAS.....	55
CAPÍTULO 4. TU CUERPO TE HABLA.....	71
CAPÍTULO 5. OBSERVO MIS MIEDOS.....	89
CAPÍTULO 6. LOS ESPEJOS Y LAS SOMBRAS.....	101
CAPÍTULO 7. EL EGO Y EL AHORA.....	119
CAPÍTULO 8. SEMBRAMOS SEMILLAS.....	135
CAPÍTULO 9. VIBRACIÓN Y ATENCIÓN.....	149
CAPÍTULO 10. DIÁLOGO INTERNO.....	169
LIBROS RECOMENDADOS Y CONSULTADOS.....	184
AGRADECIMIENTOS Y CONTACTO.....	186

INTRODUCCIÓN

Érase una vez dos niñas llamadas Anita y Elsa, que vivían en el mismo barrio de la misma ciudad en el mismo país. Las dos eran hijas únicas y fueron educadas en los valores que sus respectivas familias les inculcaron. Fueron unas niñas felices con infancias «normales» que, una vez cumplidos los 18 años, se independizaron del hogar familiar. Anita se fue a compartir piso con unas amigas y pronto encontró un trabajo con el que ganaba lo justo para cubrir sus necesidades básicas. Su tiempo libre lo dedicaba a ver series y películas románticas, y a soñar despierta con su futuro, que básicamente consistía en encontrar el gran amor de su vida. Pensaba que cuando llegara ese príncipe azul que ella idealizaba, ambos se reconocerían al instante, y él la salvaría del desamor y la rutina, pero ahora, pasados unos años, esa idea empezaba a asfixiarla. Alguna vez alguien le había comentado que debería interesarse por seguir creciendo personal y espiritualmente, a lo que ella respondía: «Soy atea, no creo en nada, no se me da bien estudiar y lo único que quiero es amor y dinero».

Su mente, separada de su cuerpo y de su alma, de todos y de todo, le hacía creer que cualquier cosa que acontecía en su vida tenía que ver con algo externo, con las demás personas. Si enfermaba de la garganta, la culpa era del frío, no de los gritos ahogados por la frustración. Si le dolía la cabeza, era por el trabajo y su jefe, no por su imposibilidad de tomar las riendas y cortar con lo que no le interesaba más, no por la cantidad de pensamientos banales e inútiles que alimentaba, hasta el punto de provocarle aquel bloqueo mental contra el que, incluso su propio cuerpo, se revelaba mandándola a una habitación a oscuras para no ver, para dejar de pensar.

Anita tenía celos de sus compañeras de trabajo, todas tenían pareja, también tenía envidia de Elsa, que trabajaba en lo que le gustaba, y a la que veía progresar viviendo en mejores casas, con mejores ingresos, haciendo viajes y estableciendo buenas relaciones. También odiaba a su jefe, pues en él veía reflejado todo lo que le molestaba de su profesor, de su vecino, hasta de su propio padre, porque Anita tenía la creencia de que «todos los hombres son unos egoístas». Y, cómo no, odiaba su cuerpo, porque no era tan alta, tan rubia o tan atlética como las demás,

sin embargo, no hacía ejercicio ni cuidaba su alimentación y tampoco se abría a conocer a otros tipos de hombres y mujeres, ni a romper con sus creencias. Nunca se preguntaba ¿para qué estoy aquí?

Anita no volvió a estudiar y, a base de contratos de formación y temporales, finalmente pudo conseguir un contrato indefinido, aunque su sueldo apenas había crecido en diez años. Pasaba los días odiando todo a su alrededor, pero seguía en el mismo lugar.

Elsa, por su parte, a los 18 años se fue con una beca Erasmus a vivir a Bélgica, donde trabajó de au pair y estudió Física en la Universidad de Amberes en horario nocturno. Fueron unos años duros, lejos de su familia y de lo conocido, pero aprendió mucho de otras culturas, y allí fue donde comenzó a interesarse por el desarrollo espiritual y personal, primero con libros que despertaban su curiosidad, luego asistiendo a varios cursos y buscando información en internet o conversando con personas que aparecían milagrosamente en su camino revelándole una información crucial para su destino: Todos somos uno. Todo tiene que ver conmigo. Yo creo mi realidad.

¿Por qué una guía?

Un libro no cae en tus manos así porque sí. Un libro te atrae y si decides seguir leyéndolo, es por una energía que te une a él, es la energía del libro que conecta con la tuya, una atracción inexplicable y misteriosa. Si estás aquí y continúas leyendo, es fundamentalmente porque tu vibración es la adecuada y estás dispuesta/o a entregarte a este mensaje en forma de libro, a estas palabras que, unidas, contienen una valiosa información con el único objetivo de elevar nuestra consciencia.

Metanoia es la suma de toda una vida de estudio y práctica en diferentes áreas y ciencias enfocadas en nuestro poder personal, para que seamos conscientes de que somos seres espirituales que vivimos una experiencia humana y para tomar consciencia de que somos los creadores de nuestra realidad.

En un multiuniverso existe una galaxia con ocho planetas y miles de estrellas, es un sistema solar que gira alrededor de su estrella: el Sol, que a su vez interactúa con un satélite llamado

Luna, y en el que destaca una bola azul: el planeta Tierra, Gea, la diosa griega de la feminidad y la fecundidad. Con un 80% de agua en su superficie, contiene cinco continentes donde habitan seres de diferentes especies, entre los cuales se encuentran los seres humanos.

El planeta tierra flota en el espacio en un orden mágico y cósmico que los científicos siguen estudiando e intentando comprender, y que cada día nos sorprende con nuevos hallazgos y fenómenos porque aún faltan muchas teorías y misterios por resolver.

Los seres humanos nos diferenciamos del reino vegetal y animal por la capacidad del intelecto. Hemos evolucionado cultivando la comunicación, la sensibilidad, la empatía, el respeto y el amor a lo largo de los miles de años desde que se conoce nuestra raza en la tierra, y ha quedado escrito y expresado por multitud de estudiosos, profetas, sabios, iluminados, etc., que nuestro único objetivo es disfrutar de la experiencia de vivir tomando consciencia de quiénes somos realmente. Sin embargo, por intereses y falsas creencias se nos priva de información y de las reglas del juego en un universo espiritual. Crecemos creyendo que vivimos separados del resto y, viviendo en esa separación, es imposible alcanzar la verdad.

Podemos elegir entre ser creadores o ser víctimas. Despertar a este nuevo paradigma implica responsabilidad y fe en tu poder personal, pero te aseguro que con pequeños cambios notarás grandes avances, porque tu «yo esencial» está deseando despertar.

Todas las religiones y corrientes espirituales tienen un punto en común: el amor. El amor es lo opuesto al miedo y solo existen estas dos emociones. De cada una de ellas hay diferentes estados, aunque la base siempre es una de estas dos. El amor es plenitud, alegría, belleza, risa, pasión, voluntad. El miedo es depresión, culpabilidad, inseguridad, envidia, celos, violencia, por citar algunos de los estados que sentiremos si estamos vibrando en una o en otra emoción. Nuestra vibración deter-

minará la información que le damos al mundo porque somos energía y recibimos y transmitimos información todo el tiempo. Entonces, no es difícil entender que, según sea nuestro estado de ánimo, atraeremos a determinadas personas y situaciones a nuestras vidas.

¿Quién controla las emociones? Nuestra mente. ¿Y qué hace nuestra mente? Interpretar todo lo que vemos o nos sucede de acuerdo con nuestro sistema de creencias. ¿Cómo construimos nuestro sistema de creencias? Al nacer somos de las especies más frágiles, necesitamos alimento y cuidado de nuestros padres, somos muy vulnerables y dependientes, y necesitamos décadas para valernos por nosotras/os mismas/os. Crecemos observando y aprendiendo de todo lo que oímos, vemos y sentimos, y nuestras experiencias van dando forma a nuestras creencias junto con nuestro instinto biológico y nuestro desarrollo intelectual.

Si un día en el patio del colegio, siendo pequeñas/os, sufrimos una experiencia de rechazo por parte de un grupo de niñas/os, la próxima vez que nos enfrentemos a una situación similar con la «creencia» de que nos rechazarán, probablemente así nos sucederá, con lo cual «crearemos» la «creencia» de que la gente nos rechaza.

Vivimos esclavas/os de nuestras creencias limitantes, bien hacia nosotras/os mismas/os, como cuando pensamos «es que yo soy así» o «soy muy cabezota», o hacia las demás personas como, por ejemplo, cuando pensamos que «los políticos son unos ladrones» o «la gente rica es feliz». Aun así, hay creencias que te salvan la vida: «No hagas a las demás personas lo que no quieres que te hagan a ti» o como dice la abuela Margarita: «Soy el poder dentro de mí, soy el amor del sol y la tierra, soy gran espíritu y soy eterna, mi vida está llena de amor y alegría... Y si lo cantas muchas veces, al final te lo crees». Estos son mensajes y conceptos que te conectan contigo.

A lo largo de toda esta guía encontrarás frases precedidas por A/C (afirmación/creencia) que pueden inspirarte en la construcción de tus nuevas creencias.

Quizás lo que nunca te han contado es que tú puedes cambiar las creencias que no te sirven y también puedes crear tus nuevas creencias. ¿Cómo? Repitiendo las nuevas como un mantra, como un canto, enseñándoselas a tu mente y aprendiendo a detectar las viejas e innecesarias para despedirlas de tu vida.

A/C: «Yo creo mi realidad, creer crea mi realidad».

Quiero que esta sea tu primera afirmación y creencia.

Repítela varias veces, escríbela, colócala en un lugar visible para ti, interiorízala y cree en ella. Experimenta, empieza con pequeñas cositas y luego ve a por otras mayores, decídetes a crear y ¡te sorprenderás!

Este libro te ayudará a dar los pasos necesarios para que tu vida dé un giro sorprendente, porque dejarás de ser víctima si educas tu mente desaprendiendo todo lo que ya no te sirve. Serás tú quien manejará la nave de tu vida, aprenderás a observarte, a reconocer dónde estás ahora y a visualizar los estados que quieres manifestar. Vas a trabajar en el cuidado y el control de tus pensamientos creando tu nuevo sistema de creencias, tu «yo único». Trabajarás en tus deseos y propósitos potenciando tu desarrollo personal y la toma de consciencia.

Eso sí, una cosa te adelanto desde ahora, será el trabajo de toda tu vida, pero un trabajo que, una vez integrado, no pesará. Será una tarea que dejará de ser una obligación y se convertirá en una forma de vida. Cuando lo lleves a la práctica, avanzarás más ligera/o, más segura/o y más confiada/o. En definitiva, te sentirás más viva/o y disfrutarás de la experiencia porque todo lo que pase en la película de tu vida serán lecciones, todo será aprendizaje, todos los personajes de tu vida estarán y llegarán por algo, y siempre te mostrarán algo de ti.

Todo es transitorio, todo pasa, las emociones, los pensamientos, los años... Todo hay que disfrutarlo en el presente, no espere-mos al mañana porque no sabemos si llegará ni al pasado porque, como su nombre indica, ya pasó.

El objetivo de toda esta experiencia llamada «vivir» es despertar para reconocer tu poder, aceptar tu responsabilidad, materializar tus metas y propósitos, y poner toda esta continua creación y expansión al servicio del Universo.

Si algo se ha movido dentro de ti con estos primeros conceptos, es que algo ha empezado a despertar y es tu momento, pero debes saber que sentirás los cambios que desees si asumes el compromiso de dedicarle tiempo en tu día a día. Ten en cuenta que para educar nuestra mente necesitamos tener, sobre todo, paciencia y constancia. Elige momentos en los que puedas estar a solas para iniciar esta conexión-relación contigo que lo cambiará todo.

Deseo profundamente que, leyendo y practicando este conocimiento, tu vibración y tu consciencia se eleven.

Con todo mi amor a la Familia Humana

CÓMO UTILIZAR LA GUÍA

Imagina un reloj de arena gigante que representa el tiempo que el ser espiritual que habita en tu cuerpo humano tiene para vivir la experiencia de la vida. Cada grano de arena son los días que van pasando. El día que naciste cayó el primer grano y el último caerá el día que mueras.

Si podemos retener esta imagen en nuestra mente durante unos segundos, llegaremos a algunas conclusiones:

- Mi tiempo en esta experiencia es limitado, tiene principio y fin.
- El reloj de arena no se detiene.
- Practicar y trabajar en mi toma de consciencia no es un trabajo, no es una obligación, es la única manera de aprovechar y disfrutar esta experiencia.

Ahora imagina que te subes a tu coche, enciendes el GPS, el dispositivo detecta dónde estás y si escribes la dirección, te indica la ruta, las opciones que puedes elegir, si vas por una carretera de peaje o una nacional, a qué hora aproximada llegarás, cuántos kilómetros te separan de tu destino y cuánto vas a tardar en llegar.

Pues bien, con esta guía descubrirás que tú eres la conductora/ el conductor (la observadora/el observador), el coche es el vehículo (tu cuerpo) y el GPS es donde escribes adónde quieres ir (darás la orden a tu mente).

El GPS no decide adónde ir, tú le dices el destino, pero para eso tienes que saber dónde estás y adónde vas.

Tendrás varios caminos para llegar, podrás tardar más o menos tiempo, desviarte o detenerte al principio, pero cuanto más apliques y practiques lo que vas a aprender en esta guía, más fácilmente empezarás a definir tu camino e incluso llegarás antes de lo previsto, porque no hay mayor desastre que una mente sin dirección, que espera que todo llegue, que los demás lo hagan, que piense que no se merece algo mejor, que la vida es sufrimiento.

A lo largo de este libro iremos conociendo situaciones en la vida de nuestras protagonistas, Anita y Elsa, que nos servirán de ejemplo para comparar y reflejar las diferencias entre una mente inconsciente y una mente en el camino de la toma de consciencia.

Cada capítulo incluye sus ejercicios correspondientes y el orden de la lectura es importante. Mi consejo es que hagas una primera lectura del libro y en la segunda te detengas en cada capítulo y hagas los ejercicios. No obstante, una vez que hayas hecho todos los ejercicios en el orden correcto, puedes volver a ellos siempre que sientas que te estás desviando o que te distraes. En esos momentos, elige los capítulos al azar o selecciónalos según la situación en la que te encuentres.

Junto con la guía, utiliza una libreta (que yo llamo «libreta iluminadora») donde harás los ejercicios, podrás apuntar frases, reflexiones y lo que desees. Todo lo que escribas en ella formará parte del proceso de autoconocimiento y observación.

Te recomiendo leer un capítulo cada día a primera hora de la mañana, anotar la fecha y el día de la semana y hacer los ejercicios de ese capítulo. Lee en voz alta las afirmaciones/creencias nuevas, elige la que te sea más necesaria y repítela mentalmente, a modo de mantra, durante todo el día o hasta el siguiente capítulo. Cada cual marca su ritmo.

Con esta guía estoy compartiendo mis estudios y mi manera de conducir por la vida, a veces me he perdido, pero te aseguro que los mejores momentos de mi existencia siempre han sido guiados por mi consciencia.

Créeme o si quieres, no me creas, solo vívelo.

¡Empieza el viaje!

CAPÍTULO 1 COMO ES DENTRO ES FUERA

A/C: «Yo soy responsable de todo lo que ocurre en mi vida».

Cuando nos miramos en el espejo y vemos un rostro cansado y ojeroso, percibimos una imagen de nosotras/os mismas/os que nos está diciendo algo muy importante: no estamos bien. Desde luego, no nos gusta vernos así, admitimos que algo nos está pasando, pero no limpiamos el espejo para que cambie nuestra imagen. De una forma u otra, tomaremos decisiones para cambiar esa imagen que no nos representa y nos hace sentir mal. Si nos damos cuenta de que estamos durmiendo poco o nos estamos alimentando mal, tomaremos medidas para cuidarnos, para vernos y sentirnos mejor. Pasa exactamente igual con todo lo que ocurre en nuestra vida en cada momento, ya sea con nuestras/os hermanas/os, nuestra pareja, nuestras relaciones de amistad, relaciones sociales, en el trabajo, etc., todo lo que vemos nos está mostrando a nosotras/os mismas/os, tanto lo que está bien como lo que hay que cambiar. Entonces, no tenemos que cambiar a las demás personas, tenemos que cambiarnos a nosotras/os mismas/os.

Vivimos en una consciencia dual creyendo que las causas de todo lo que nos ocurre son producto de algo que está fuera de nosotras/os, por eso, vamos a aprender a vivir en una consciencia de unidad. De esta forma, descubriremos que la causa siempre somos nosotras/os, son nuestras percepciones y nuestra manera de interpretar la realidad, pues todo es una proyección de nuestras experiencias, de quiénes somos, de las cosas que hemos vivido, y todo cambia según el punto de vista desde el que lo miremos. Si asumimos la responsabilidad de ser creadores de nuestra realidad, no podemos culpar a otras personas o cosas de lo que nos ocurre, y este cambio nos abre a un infinito mar de posibilidades y de mayor calidad en nuestra experiencia de vida.

La vida inconsciente es una vida programada y condicionada, no cuestiona nada y nos hace creer que solo seremos felices si las otras personas (la pareja, la familia, el jefe, el presidente...) cambian, nos hace creer que las otras personas son las causantes de lo que nos pasa y que nosotras/os somos las víctimas. Sufrimos y creemos que hay una razón para ello, y que las decisiones que tomamos y los resultados que obtenemos no tienen que ver con nosotras/os.

No podemos evitar el dolor, pero el sufrimiento es una elección. Ante una situación determinada, podemos ver un problema o una oportunidad, por lo tanto, tenemos que invertir el pensamiento: «la causa está siempre en mí», y cuando comprendemos eso, simplemente, nos liberamos.

Anita asistió a una fiesta donde se reencontraría con sus amigas del instituto, a las que hacía mucho tiempo que no veía, y aunque no le hacían mucha gracia aquel tipo de actividades sociales que la conectaban con gente del pasado, finalmente decidió ir.

Llegó al evento vestida de timidez y con su típica inseguridad pensó: «No sé por qué he venido, no se acordarán de mí y seguro que no le intereso a nadie». No obstante, venció aquellos miedos gracias a una persona que le producía una nostálgica alegría y era la razón por la que asistió a la fiesta: quería volver a ver a Malena, una amiga que regresó a Argentina después de acabar la selectividad y con la que había perdido el contacto tras diversas mudanzas y cambios de número de teléfono por ambas partes.

Malena era el mejor recuerdo de aquellos años del instituto. Con su tonada dulce y sus expresiones amorosas parecía ser la única persona que la entendía y le daba cariño en aquella época.

Al llegar a la fiesta, la reconoció de espaldas hablando con otra compañera y se fue directamente a abrazarla con la intención de sorprenderla. Malena se giró sobresaltada y, al verla, reaccionó fríamente, se alejó un poco asustada por aquel gesto inesperado, pero cuando la reconoció, esbozó una sonrisa tímida, casi penosa y dijo algo así como: «¡Ay, me alegro de verte! Estás igual. Anita... ahora te veo», y siguió conversando en voz bajita con su interlocutora.

Anita salió al jardín y encendió un cigarro. Su mente iba a mil por hora: «¿Qué le habré hecho? ¿Por qué no ha dejado a esa y se ha venido a hablar conmigo? ¿Estará enfadada? Ella tampoco me ha buscado en todos estos años... ¿qué se habrá creído?».

Ya no había nada que le interesara allí e incluso empezó a imaginar que todas las que estaban susurrando, mirando de reojo y cuchicheando, estaban hablando de ella, criticándola por el vestido barato de los chinos que llevaba, porque trabajaba de cajera, porque no había hecho una carrera, porque no tenía pareja...

Anita pasó de la ilusión inicial a la decepción absoluta y, a partir de ahí, surgieron todas las dudas sobre ella misma y sobre la relación que la unía con Malena. Se sentía pequeña, muy pequeña, y esa incomodidad dio paso a la desconfianza, desembocando en un gran enfado acompañado de ira. Agarró su bolso y, sin despedirse de nadie, salió de la fiesta a paso rápido. Al llegar a su casa, aún estaba enfadada y alterada, con una nube negra en la mirada y en el pensamiento, tan negra que ni siquiera se percató de que desde hacía un rato tenía un mensaje de un número desconocido en su teléfono móvil: «Hola Anita, te he buscado en la fiesta y no te he visto. Las compañeras me han dado tu teléfono y me gustaría que quedáramos para contarte. Desde que no nos vemos he pasado unos años muy duros, cuando todo empezaba a ir mejor perdí a mi pareja en un accidente de coche y ahora me han diagnosticado una enfermedad muy rara, por eso he vuelto, para tener opiniones de otros médicos. Cuando te vi, justo me pillaste hablando con alguien que me estaba aconsejando un profesional y no pude explicarte, pero espero que tengamos la oportunidad de vernos antes de irme. Abrazos amiga».

A/C: «Solo sé que no sé nada».

¿Cuántas veces nos montamos películas según la percepción que tengamos de una situación o de otras personas? Hacemos miles de conjeturas y suposiciones que nunca nos llevarán a ningún sitio o, tal vez, a fuerza de tanto pensarlas, acabemos atrayéndolas y terminen haciéndose realidad.

Cuando comprendemos que no sabemos nada, nos liberamos.

Supongamos que tenemos una información, algo que vemos o nos cuentan, y no sabemos realmente lo que sucede, no tenemos forma posible de saberlo, ¿qué podemos hacer? Podemos anticiparnos a esa comprensión practicando el «no juicio» porque no sabemos nada.

Comprender y aceptar que no sabemos nada nos lleva a una liberación (dentro) que traerá paz a nuestra vida exterior (fuera) porque, como dice Enric Corbera: «La gente no te hace cosas, la gente hace cosas y tú decides si esas cosas te afectan o no», por tanto, tú decides si quieres sufrir o si quieres aprender.

A/C: «La paz interior trae paz exterior».

No importa lo que ves, sino cómo lo ves.

Puedes verlo desde tu mente de creencias y prejuicios o desde el corazón, con inocencia y sin juicio. Vamos a empezar a mirar sin juicio, sin hacernos daño, sobre todo, porque nos pasamos la vida intentando arreglar las cosas y no hay que arreglarlas, hay que comprenderlas y aceptarlas porque...

A/C: «Las cosas son como son».

Todo lo que tú no puedas hacer por ti misma/o y que no dependa de ti tendrás que aceptarlo como es.

Por mucho que queramos que vuelva a haber hielo en los polos de nuestro planeta, tenemos que aceptar que hay una gran cantidad de hielo que hemos perdido a causa del calentamiento global, y solo debemos pensar en qué podemos hacer y cómo podemos ayudar para que esto no vaya a más. Ahora bien, si estamos enfadadas/os porque el deshielo va a más y nos quedamos paradas/os quejándonos únicamente, no vamos a ayudar en nada. Una vez aceptado que el hecho es así, buscaremos dentro de nuestras posibilidades la manera de contribuir para ayudar o resolver eso que nos preocupa. Y lo mismo sucede en el día a día, desde lo más sencillo hasta lo más complicado, la paz interior lleva a la paz exterior. ¿Prefieres tener razón o tener paz?

Hay personas que se toman todo como si fuera una cuestión de vida o muerte, por cualquier cosa se enredan en una discusión sabiendo que incluso pueden tener un infarto por defender una idea. Han existido y siguen existiendo guerras para dejar claro quién tiene la razón, quiénes son los buenos y quiénes son los malos, blanco o negro, de los míos o contra mí.

Hace tiempo que dejé de querer tener la razón, que me abrí a escuchar lo que me dice la otra persona, a quedarme con la información que me interesa y a olvidarme de lo que no me aporta nada, a aceptar que puedo estar de acuerdo o no. La familia humana son mis hermanas y hermanos, y tal como sucede en la familia genética, tenemos afinidad o diferencias con cada persona, sé que soy libre para elegir las que no quiero más en mi vida, igual que decido lo que quiero comer o cómo gestionar mi tiempo libre. Agradeciendo el aprendizaje y la experiencia, creo que a la única persona que tengo que hacer feliz es a mí misma, es con la única que tengo que estar en paz y os aseguro que, a día de hoy, prefiero tener paz a tener razón.

Ante una situación de contraste que te altera, que te toca en algún botón que suele hacerte responder de manera automática y estallar, prueba a reaccionar tomándote una pausa y dándole el turno a la consciencia antes de pasar a la acción. Entre el estímulo y dicha acción hay un espacio, en ese espacio reside nuestro «poder» para elegir una respuesta coherente.

Elsa se sentía muy feliz de poder asistir a la fiesta de reencuentro con las compañeras del instituto. Preparó unos ramos preciosos para cada exalumna con unas hierbas aromáticas secas que había recogido en la montaña. Con su sombrero, canasta de paja y un precioso vestido floreado, llegó a la celebración y empezó a repartir sus regalos al tiempo que las saludaba. Algunas estaban exactamente igual que unos años atrás, a otras era más difícil reconocerlas, pero el brillo de los ojos y la sonrisa terminaban por aparecer y, al final, todas se alegraban mucho del encuentro, recordaban anécdotas de la época y le agradecían el detalle. Al acercarse a Malena, sintió que algo raro le pasaba, físicamente estaba igual, pero aquella argentina alegre y cariñosa que

ella recordaba se mostraba ahora encogida y asustada. La abrazó con un afecto especial.

– Si necesitas algo, estaré por el patio – le dijo. Y, con una sonrisa cómplice, las dos se despidieron.

Elsa se acercó a un grupo de chicas, que tomaban su tercer mojito, y comentaban:

– Pues sí, dicen que el marido tuvo un accidente al poco de casarse y que, desde entonces, ella está cada vez más deprimida... y ahora tiene una de esas enfermedades raras.

– Bueno, aquí estará en buenas manos, pero se la ve muy desmejorada.

– Ahora está hablando con Dora, la doctora, mira que nos reíamos cuando decía que quería estudiar medicina, con las malas notas que sacaba, y ahí está, ¡de jefa de planta, la tía!

– Y ha adoptado a una niña etíope con Mayte. A mí eso de adoptar... como que no, si los hijos propios ya dan problemas...

Aquella información le dejaba claro que su intuición no le había fallado, a Malena le pasaba algo grave, y aunque sus excompañeras eran un poco cotillas, decidió morderse la lengua y contar hasta diez, así pudo contenerse antes de decirles que dejaran el repaso en grupitos. Después se alejó, agarrada a su copa de vino blanco, hacia un rincón del jardín junto a un jazmín en plena explosión de fragancia y vida. Se sentó en el césped y, mientras se liaba un cigarrillo, se pidió perdón a sí misma por haber juzgado a aquellas mujeres. Se dijo: «Cada una es como es y, además, debo agradecerles que me hayan proporcionado una información tan valiosa. Esperaré un rato por si Malena necesita algo de mí». Y con este dulce pensamiento le dio una calada a su cigarro y se tumbó a recibir la calidez de ese momento precioso.

Cuando vivimos un estímulo interno tenemos el «poder de reacción».

Una vez que hemos tomado consciencia de nuestra relación con la mente, sabemos que ella recibe información, interpreta, pero nosotros la guiamos, ¿cómo? Aparece una situación de conflicto, antes reaccionábamos al momento llevadas/os por la emoción y el piloto automático, ahora vamos a detenernos y a identificar esa emoción.

Primero, respiraremos profundamente mandando la orden a nuestra mente de que vamos a estar en calma, que no vamos a responder como hacíamos antes y, una vez tengamos el ritmo de la respiración controlado, identificamos la emoción y la expresamos con palabras: «Ahora estoy sintiendo mucha ira, prefiero dejar el tema, mejor lo hablamos en un rato». De esta manera, hemos reconocido nuestra emoción.

Después, valoraremos del 1 al 10 cuánta fuerza tiene:

«Esta emoción de ira tiene un grado 7, que me indica que tengo un resentimiento hacia ese tema o persona más profundo de lo que yo pensaba y fue lo que realmente me hizo estallar hoy. Voy a tomar una decisión ante esta situación y así lo comunicaré».

Recuerda que las emociones pasan como una nube. Nuestro cuerpo físico no puede mantener una emoción durante mucho tiempo, el cuerpo tiene un límite, así que aprende a detectarla y dejarla pasar agradeciendo lo que te está mostrando de ti. Al enfadarte, piensa que para que eso suceda siempre hay algún conflicto dentro de ti que, al mezclarse con una contrariedad con la otra persona, con algo de fuera, hace que se genere una bomba. Antes explotaba como un detonante automático y ahora la vas a desactivar. Puedes y debes tomarte una pausa y actuar desde la consciencia.

Cuando grito, rompo o golpeo es porque tengo un conflicto de identidad, ¿qué hago yo en esta familia?, ¿en este trabajo?, ¿quién te crees que soy yo?, ¿por quién me tomas? Las causas pueden ser la falta de reconocimiento, no sentirme en mi lugar, no encontrar o reclamar mi territorio, tener miedo a quedarme fuera del grupo.

Cuando era pequeña/o conseguía lo que quería enfadándome, en ese tiempo me fue útil, por eso, pienso que cuando me enfado muestro mi poderosa energía a las demás personas, pero no es así, el enfado es una emoción biológica necesaria para la supervivencia. El asunto es que en nuestro desarrollo vamos a aprender a observar y analizar de dónde viene, porque nuestro

cuerpo sufre ¡y mucho!

El enfado aumenta la activación del sistema simpático, que es el encargado de liberar las hormonas que afectan directamente al sistema cardiovascular, elevando la frecuencia cardíaca y aumentando la probabilidad de que se formen en nuestro cuerpo trombos que producirán un infarto de miocardio. El esfuerzo que realiza nuestro cuerpo cuando se desata esta emoción es muy elevado, acelera nuestra respiración, y someterlo constantemente a este tipo de activación también conlleva el riesgo de sufrir un ictus cerebral. Un exceso de ira nos dará dolor de cabeza, sudoración, tensión muscular, nos subirá la presión. El cuerpo entero nos avisa del colapso, ¡aprendamos a escucharlo! La ira y el enfado son el resultado del sufrimiento acumulado, de la frustración y la rabia reprimidas. Las emociones te muestran algo importante que está en ti, deja de proyectarlas en el mundo externo, aprende a verlas venir y tómate tiempo para observarlas, interpreta la emoción desde el origen.

¿Qué son las emociones? Son una sensación o estado afectivo que experimentamos a partir de una reacción subjetiva, que viene acompañada de cambios orgánicos por la experiencia de lo que vivimos. Las emociones no son un esfuerzo consciente, vienen y se van, indican estados internos personales, deseos, necesidades y objetivos. Cada persona siente las emociones de una manera única y de acuerdo con sus creencias y experiencias vividas, pero todas tienen que ver con una información biológica ligada a nuestra relación con el mundo, son conductas y, por tanto, cada una de ellas nos prepara para actuar:

Miedo: Anticipación. Amenaza. Ansiedad.

Reacción: Buscamos la protección.

Sorpresa: Sobresalto. Asombro. Orientación.

Reacción: Nos ayuda a enfrentarnos a la nueva situación.

Aversión: Disgusto. Asco. Rechazo.

Reacción: Nos produce rechazo, nos alejamos.

Ira: Rabia. Enfado. Furia.

Reacción: Nos lleva a la destrucción.

Alegría: Diversión. Bienestar. Seguridad. Reproducción.

Reacción: Deseamos reproducir aquello que nos hace sentir bien.

Tristeza: Pesimismo. Pena. Reintegración.

Reacción: Nos motiva a una nueva reintegración personal.

Todas las Emociones positivas vibran en el Amor: Alegría. Paz. Belleza. Conexión. Unión. Aceptación. Gozo. Abundancia. Agradecimiento...

Todas las Emociones negativas vibran en el Miedo: Odio. Depresión. Ira. Orgullo. Vergüenza. Culpa. Rabia...

A partir de hoy, cuando me encuentre ante una situación o actitud que me perturbe, voy a recordar que no sé nada, que la realidad es neutra, que yo no veo el mundo como es, sino como yo lo interpreto, con todas las experiencias y creencias que he vivido hasta hoy. Voy a reconocer que puedo parar y actuar desde mi esencia pura, el amor por mí misma/o y hacia las demás personas.

Sé que no soy mis pensamientos o emociones, los observo y aprendo de mí, de aquello que está oculto y que aparece cuando siento amenaza o miedo que, al fin y al cabo, son la misma cosa. Cuando en una determinada situación siento el enfado y la ira contra alguien, voy a observarme con empatía y compasión, voy a mirar a la otra persona con idéntica mirada porque sé que cada una/o de nosotras/os estamos en nuestro propio proceso de despertar, en nuestra propia batalla interna, y sé que las emociones no son eternas, sino que vienen y se van. Entonces, espero a que estos sentimientos se disipen para hablarme con cariño y sanar el dolor.

Voy a tener que admitir todas esas veces que no he sido responsable, que no he sido amorosa/o conmigo misma/o, pero no tengo que sentirme culpable y mucho menos víctima, porque entonces empezaré a quejarme y no haré nada. Cuando somos responsables también nos quejamos, pero hacemos algo, y es en esa respuesta diferente donde está nuestro poder creador.

A/C: «Como es dentro es fuera».

La vida se construye cada cinco minutos, cada diez segundos, a cada momento, y tenemos la valiosa oportunidad de crear desde la consciencia. La vida te enfrentará a las mismas situaciones una y otra vez, y son situaciones que te harán crecer, aparecen para que las afrontes y para que llegues a la respuesta adecuada, sin sufrir, sin juzgar, sin interpretar, aceptando y eligiendo la vida que quieres vivir.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Yo soy responsable de todo lo que ocurre en mi vida».

«Solo sé que no sé nada».

«La paz interior trae paz exterior».

«Las cosas son como son».

«Como es dentro es fuera».

EJERCICIO 1

Empezaremos con un cuestionario que te revelará información sobre dónde estás ahora y cómo valoras las diferentes áreas de tu vida.

Lee las preguntas atentamente y contesta lo que pienses en el momento.

Pueden ser una o varias cosas, pero intenta ser específica/o.

Si te resulta más cómodo, puedes describirlo con situaciones.

- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
- ¿Qué te gustaría cambiar de ti?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la/s persona/s más especial/es de tu vida?
- ¿Qué es lo que más te molesta de la/s persona/s más especial/es de tu vida?
- ¿Qué crees que refleja/n esa/s persona/s de ti en lo que más te gusta de ellas?
- ¿Qué crees que refleja/n esa/s persona/s de ti en lo que más te molesta de ellas?

EJERCICIO 2

Valoración de dónde estoy.

- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de pareja.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de salud.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de trabajo.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de familia.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de dinero.
- Valora de 1 al 10 tu situación actual a nivel de desarrollo personal.

- Escribe qué áreas son las menos valoradas.

- ¿Qué acciones diarias, que dependan de mí, puedo hacer para mejorarlas?

EJERCICIO 3

Escribe 10 emociones que te describen en tu día a día. De ellas, selecciona 5 que te gustan y 5 que no te gustan.

EJERCICIO 4

Escribe en tu «libreta iluminadora» un título y un resumen breve de la película de tu vida en la actualidad.

En cada capítulo ve sumando escenas y metas de ese guion.

Vas a vivir la experiencia observando desde la butaca del cine y con el tiempo comprobarás que tus deseos se reflejan en la pantalla.

Tomarás consciencia de que eres tú quien está escribiendo el guion de tu vida.

CAPÍTULO 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS LIMITANTES

Todo está interconectado, soy energía, transmito y recibo información.

Todo el universo es así.

En esta información están incluidos nuestros pensamientos. El universo está conectado a esa parte de nosotros que creíamos que era solo nuestra, lo sabe todo, tu trabajo, tus relaciones y tu salud, porque lo que te rodea recibe la información que está dentro de ti. Aunque intentes taparlo con mil máscaras, lo que piensas se refleja en el exterior.

En este capítulo vamos a seguir integrando en nuestra mente conceptos y herramientas para entender de qué manera nuestros pensamientos crean nuestra realidad, partiendo de una base que son nuestras creencias.

Imaginemos un círculo eterno en forma de espiral que representa lo que llamamos nuestra vida diaria.

A/C: «Nuestras creencias crean nuestros pensamientos, nuestros pensamientos nos llevan a un estado de sentimientos que nos empujan a la acción y dan forma a nuestra realidad».

Son las 8:45 y en casa de Anita empieza a sonar el despertador. Tantea por la mesita hasta encontrarlo y lo apaga aplazándolo unos minutos, pero la alarma vuelve a sonar insistentemente. Ella cambia la hora para que suene a las 9:15. «Me dará tiempo», piensa.

A la hora programada, el pitido irritante vuelve al ataque. Ahora sí, lo apaga, mira un rato las redes sociales y se da cuenta de que son casi las 9:30. La cita para la entrevista de trabajo es a las 10:00 y está a seis paradas incluyendo un transbordo.

Sin ducharse ni desayunar sale directa al metro. Con su traje de chaqueta arrugado y el pelo alborotado, se sienta en el vagón y saca la bolsa del maquillaje para adecentarse, pues la ocasión lo requiere. Al llegar a la dirección, descubre que el edificio es un rascacielos de hierro

y cristal, y empieza a dudar si estará a la altura. Comienza a sentir un dolor en el estómago que se une al dolor de cabeza y al vértigo que le da subir las catorce plantas en ascensor.

La recepcionista que la atiende le indica la sala de espera que queda al fondo del pasillo. Es una habitación con vistas panorámicas de la ciudad, sobrecargada de mármol, cristal y figuras de arte moderno, donde esperan otras seis candidatas recién sacadas de una revista de empresarias modelos.

Nada más sentarse, la sudoración en las manos le indica que está a punto de entrar en un estado de ansiedad que ya conoce. Su respiración empieza a entrecortarse y en su mente cabalgan todos estos pensamientos: «No me van a dar el puesto ni de coña... Si parece que soy la señora de la limpieza al lado de estas pijas con tacones y mechas... Es que no sé para qué he venido, con lo bien que estoy yo en el supermercado, a mi rollo... Me voy, preguntaré dónde está el baño y me voy por las escaleras de emergencia. No puedo más, me voy».

En los pensamientos de Anita podemos descubrir la base de sus creencias:

- Yo no creo mi realidad.
- No valgo nada.
- No merezco algo mejor para mí.
- Las demás personas siempre son mejores que yo.
- No tengo nada que aportar.
- No tengo fuerza de voluntad.
- Yo no puedo.

Por tanto, sus creencias crean su realidad:

- Ella no ha sabido/querido prepararse con antelación para una cita tan importante, madrugar, tener la voluntad y la motivación adecuada para hacer una entrevista que puede cambiar «su» vida.
- No se ha ocupado de su higiene, de su ropa ni de desayunar para tener energía y actitud.

- El edificio, las 14 plantas, la recepcionista, el cristal, el arte moderno y vanguardista, absolutamente todo le parece demasiado para ella.

- Las otras candidatas, según ella, son más guapas, van mejor vestidas y tienen mejor imagen.

- No valora que, si ha conseguido la cita para la entrevista de trabajo, es porque en la empresa han visto cualidades que ni ella misma ve que tiene.

- Prefiere irse y volver a lo conocido, a su zona de confort y así poder quejarse eternamente.

Elsa se acostó temprano para tener la máxima energía al día siguiente. Por fin, había encontrado una empresa acorde con sus valores y ética y, además, la entrevista era para cubrir un puesto que le entusiasmaba.

A las 8:00 de la mañana se despertó. Sintió el gratificante chorro de agua mientras tarareaba aquella canción que tanto le gustaba. Al salir de la ducha, hizo unos cuantos estiramientos y respiraciones, y al tiempo que se secaba el pelo iba pensando opciones de ropa que le dieran una buena imagen, pero que también marcaran su personalidad. Eligió unos pantalones de color beige con unos zapatos mocasines planos y una camisa blanca que realzaba su melena pelirroja. Al mirarse en el espejo se dijo: «¡Oh, yeah! ¡Preparada para mi entrevista!».

Mientras desayunaba, ojeó las noticias y volvió a comprobar el trayecto y la dirección de la empresa. Serían seis paradas y un transbordo, en total unos 30 minutos, así que decidió salir un poco antes para dar un paseo por la zona del barrio del que quizás sería su nuevo empleo.

Cuando llegó a la calle donde estaba la empresa, le sorprendió la majestuosidad del edificio. Si conseguía el trabajo, sería un lujo ir allí cada día. A simple vista vio que había muchas cafeterías en la zona, un centro de yoga, un herbolario y además estaba a dos pasos de la boca del metro.

En la sala de espera había otras mujeres candidatas al puesto y pensó para sí misma: «Me siento afortunada de haber sido elegida para hacer esta entrevista, aceptaré la decisión del equipo directivo de la empresa porque solamente llegar hasta aquí me ha hecho darme cuenta de que estoy preparada para ello».

Sus creencias son:

- Yo creo mi realidad.
- Yo tengo fuerza de voluntad.
- Agradezco esta experiencia.
- Acepto ser seleccionada o no para el puesto de trabajo.
- Me veo a la altura y en conexión con la situación que vivo.
- Merezco lo mejor y, sobre todo, ser feliz.

A/C: «Creer crea mi realidad».

¿Cómo se crean nuestras creencias?

A base de repetir lo que vemos y escuchamos.

Desde que nacemos, formamos parte de un sistema social, de una familia, de una comunidad, de un sistema político o de una corriente religiosa.

Desde que tenemos uso de razón, aprendemos a distinguir entre lo que está bien o está mal, si nuestro comportamiento es correcto, recibiremos protección, de lo contrario, obtendremos castigo.

Durante nuestra infancia, nuestro Ego se va formando paralelamente con nuestra personalidad. Somos frágiles y necesitamos el afecto y cuidado de otras personas, aprendemos que, si lloramos, vendrán rápido a tomarnos en sus brazos para consolarlos o que, si somos buenas/os, obtendremos recompensa.

Con el tiempo, vamos repitiendo y creando comportamientos que observamos, aprendemos a «actuar» para que nos quieran y nos cuiden, nos adaptamos para sobrevivir.

Nos olvidamos del dialogo interior y, finalmente, nos olvidamos de la capacidad de darnos cuenta de que la felicidad está dentro de nosotras/os.

El Ego sirve para protegernos y enfrentarnos al mundo, lo creamos para eso, pero él no puede dirigir nuestro destino, somos nosotras/os quienes gobernamos esta nave, así que tenemos que agradecerle lo que ha hecho por nosotras/os porque hemos decidido llegar a nuestra esencia y servirnos de él. Hemos

vivido una etapa dominadas/os por el Ego que creamos y ahora vamos a crear otros comportamientos, otros pensamientos y otras formas de observar.

El Ego es nuestro nombre, idioma, profesión, religión, cultura, moral, etc., también es lo que nos define como somos y lo que nos limita:

- Yo soy perezosa/o.
- Yo soy muy exigente.
- Yo soy muy bruta/o.

Si desde nuestra tierna infancia nos afirmamos en estas características, tenemos la excusa perfecta para no trabajar nuestro crecimiento.

Acepto que «soy muy perezosa/o» para no asumir ningún error o consecuencia. Si creo que «soy muy exigente», no cambiaré mi manera de dirigirme a las demás personas. Y si pienso que «soy muy bruta/o», seguiré alejando a la gente que quiere caminar a mi lado.

Crecemos escuchando y creyendo «lo que somos», «lo que nos dijeron que fuéramos» o «lo que vimos que los demás hacían». El sistema educativo no está diseñado para que nos conozcamos y saquemos lo mejor de nosotras/os, es un engranaje bien diseñado en el que todas las piezas deben ser iguales. Nos han educado para encajar, para que tengamos valores y opiniones que se ajusten a una máquina prediseñada.

Por desgracia, en muchos colegios aún no existen asignaturas para el autoconocimiento, la inteligencia emocional, la respiración y la meditación, la alimentación o el yoga. Si pensamos o tenemos una moral diferente, nos convertimos en un riesgo.

Las asignaturas que nos enseñan son para que aprendamos a funcionar en una realidad que el sistema ha creado y, sobre todo, para que nunca pensemos en crear la nuestra. El sistema adoctrina a tu Ego para controlarte de por vida. Por eso, despertar de lo que también se ha llamado la «Matrix» (el sistema) es el paso más importante de nuestras vidas. Al ser conscientes

de nuestras creencias y saber manejar los pensamientos, desaprenderemos lo aprendido, dejaremos que se vaya lo que conocemos para abrir paso a lo nuevo.

¿Alguna vez te has preguntado por qué piensas lo que piensas acerca de la familia, la libertad, sobre Dios o la Fuente, o por qué te pareces tanto a tu padre o a tu madre? Las personas creamos nuestra identidad de acuerdo con nuestras experiencias y las que más nos marcan son, sobre todo, las que vivimos durante la infancia.

En el colegio yo siempre suspendía Educación Física, tenía muy buenas notas en todas las demás asignaturas, pero cada año aparecía el Insuficiente en el deporte. Crecí pensando que yo nunca podría hacer gimnasia, pues bien, ahora no me imagino ni un solo día sin mover el cuerpo. También me dijeron que por mi genética siempre sería gordita y aunque en algunas épocas estuviera más delgada, no me permitía llevar minifalda porque pensaba que mis piernas no merecían ser vistas.

Cuando empecé a trabajar mi toma de consciencia y llegué al tema de las creencias, me di cuenta de qué manera esa y otras creencias me habían condicionado durante toda mi vida, pude comprobar cómo cambió mi cuerpo al empezar a cuidar mi alimentación y a entrenar.

Debemos revisar nuestras creencias y actualizarlas. Para detectarlas nos basta con observarnos, con escuchar cómo nos referimos a nosotras/os mismas/os y cómo nombramos a las demás personas o cómo contamos lo que nos pasa.

Para las creencias que no nos sirven más, yo utilizo un personaje que me muestra lo que quiero cambiar, se llama Merceditas. Mercedes es mi segundo nombre, nadie me llama así, pero cuando me sorprendo con una emoción o pensamiento que nace de las viejas creencias, me digo a mí misma: «¡Ay, Merceditas, ya estás aquí con tus viejas ideas! Que yo ya no pienso así y, como te estoy observando desde fuera, te digo con gracia, pero con firmeza, que esa inseguridad ya no es mía». Y, en segundos, desaparece esa sensación que procede del pasado y que ya no me representa hoy.

A/C: «Mi humor y mi actitud rompen viejas estructuras y me traen al presente».

¿Qué son los pensamientos? Los pensamientos son productos elaborados por la mente racional o la imaginación.

Si pienso en un helado de limón, puedo imaginarlo al instante, en un cucurucho o en una tarrina, puedo ver su color y hasta sentir el gusto en mi paladar, sé lo que es un helado de limón. Al imaginarlo, he creado un pensamiento y una emoción, pero yo no soy el helado, entonces, tampoco soy el pensamiento que soy capaz de crear. Y esa es la cuestión: creemos que lo que pensamos es real, nuestra mente lo cree, y por eso es tan importante ordenarla.

Ahora imagina una carretera. La carretera es un espacio que hay en tu mente. Visualiza vehículos pasando. Los vehículos son tus pensamientos. Si miras por la ventanilla, verás que hay coches por delante, por detrás, otros adelantando, coches más grandes, más pequeños...

En una mente inconsciente irás sentado en la parte de atrás, porque es el propio pensamiento el que dirige hacia dónde va tu vida, todos los demás pensamientos que están alrededor circulan a diferentes velocidades, pero en la misma carretera.

Con esta imagen, sal del coche y de ese pensamiento, sube a un puente, asómate y observa la escena desde arriba, entonces es cuando aparece tu «yo observador», que es tu consciencia. Quédate un rato asimilando el hecho de que los vehículos pasan y siguen, ninguno se detiene, somos nosotras/os quienes generamos el caos si los retenemos y no los dejamos avanzar, ellos (los pensamientos) solo quieren pasar y seguir.

Ahora elige cinco o seis coches, es decir, cinco o seis pensamientos que están en tu mente, por ejemplo:

- No tengo dinero.
- X no me quiere.
- Debería de...

- Tengo que...
- Odio mi vida.

¿En qué vehículo vas de pasajera/o sin tomar responsabilidad? Empecemos por este: «no tengo dinero». Sabemos que yo no soy ese pensamiento, igual que no soy un helado de limón, entonces ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?, ¿qué me retiene para no dedicar tiempo a hacer las cosas que me gustan?, ¿cómo puedo organizar mi tiempo para cambiar esta realidad?, ¿qué nuevas creencias tengo que enseñarle a mi mente? Mientras te concentras en este pensamiento, hazte todas las preguntas que creas necesarias para llegar al fondo del asunto y toma decisiones. Con esta acción te haces responsable para empezar a conducir tu vida hacia donde desees.

En el siguiente capítulo aprenderemos que, para alcanzar nuestras metas, hay unos requisitos imprescindibles y uno de ellos es que solo puedes crear lo que dependa directamente de ti. Entonces, si piensas que «X no me quiere», debes saber que tú puedes querer a quien quieras, pero no frustrarte por no obtener lo que desees. El universo siempre tiene el mejor plan para ti y para tu vida, lo que no obtienes es porque no lo necesitas. Tienes que recordar qué personas o hechos te decepcionaron de pequeña/o y observar si hay alguna creencia oculta relacionada con no merecer algo o a alguien, o no estar a la altura.

«Tengo que... Debería de...» son los vehículos pesados de nuestra existencia, los camiones y tráileres en la carretera. Insatisfacción y Culpabilidad son las emociones de estos pensamientos, sin duda, dos de las más bajas vibraciones. Hay que echarlos directamente del carril y cambiarlos por otros más ligeros: Confianza y Alegría. Confianza en que, si estoy vibrando alto, todo lo que llegue a mí estará en esa misma vibración, y sumar Alegría agradeciendo tener una nueva oportunidad para hacerlo mejor.

«Odio mi vida». Si he dejado este pensamiento para el final, no es porque no sea importante, sino porque tenemos que saber que solamente pensar en el Odio baja la vibración, y pensar en

el Amor la sube, por lo tanto, hay que transformar ese pensamiento: Amo mi vida. Si nos enfocamos en pensar y hacer todo con Amor, estaremos creando un mantra diario que vencerá. No olvidemos que dependiendo de la manera como nos hablamos y nombramos las cosas que nos suceden, como nombramos a las demás personas y como nos describimos, estamos creando a cada momento nuestra realidad.

A/C: «Si cambio un solo pensamiento, cambio mi mundo».

Hay un cuento de Bucay que trata de un cachorro de elefante que estaba en un circo y creció atado a una pequeña estaca que le impedía escaparse y acercarse a su madre. Pasó días y meses intentando liberarse y, cuando llegó a adulto, dejó de intentarlo, a pesar de que la estaca ya no podía retenerlo por su peso y fuerza. También está la historia del águila que nació en un gallinero y creció pensando que era una gallina. Pues igual nos pasa a los humanos, seguimos atados a estacas que nos retuvieron en su día, pero que no nos pueden retener más, solo necesitamos soltarnos. Del mismo modo, podemos liberarnos de las creencias limitantes y, te lo aseguro, ¡vale la pena!

Piensa en momentos de tu vida en que perdiste a causa del Ego, cuando te dijo que no podrías hacerlo, que era muy difícil, que tú no... Y piensa en otros momentos en los que, a pesar de que tu Ego te dijo que no lo intentarás, te atreviste y pediste aquel número de teléfono o fuiste a aquella fiesta o te levantaste más temprano de lo habitual, o tomaste aquella decisión que dio un giro a tu vida.

Deja de identificarte con tu mente, con esa voz que te habla todo el tiempo de tus limitaciones, carencias, miedos, creencias, dudas, conjeturas y viajes al pasado. Es un caos y una enfermedad terrible. Si no eres capaz de callar la mente y de frenar el pensamiento compulsivo, para dejar de ser su esclava/o afirma: ¡Aquí mando Yo!

El típico comentario: «Yo soy así» es una negación de nuestro Ego a mejorar, así que dale la vuelta: «Yo he sido así durante mucho tiempo, pero veo que eso no me hace bien ni a mí ni a las demás personas. Voy a probar a ser de otra manera en este aspecto».

A/C: «Yo lo creo en mi mente, yo lo creo en mi realidad».

A los seres humanos nos encanta evaluar en cada acto diario, a cada momento y no nos damos ni cuenta. Veamos los diferentes niveles de evaluación, que van desde la excitación máxima hasta el desastre total, con este ejemplo: «Me han cambiado el turno en el trabajo y finalmente podré ir a la cena».

Niveles de evaluación:

Genial-Muy bueno-Bueno-Normal-Malo-Muy malo-Terrible.

- ¡Genial, así podré preparar el postre!
- ¡Muy bueno, justo lo que quería!
- Bueno, podré acostarme antes.
- Normal, tampoco es tan difícil conseguir el cambio de turno.
- Malo, quería saltarme la cena.
- Muy malo, otro día tendré que hacerle yo el favor...
- ¡Terrible! ¡Yo no quería ir a esa cena! No lo podré soportar.

Ahora imagina que es algo más grave, ¿qué sería más terrible suspender un curso o tener un accidente y quedarte en silla de ruedas?, ¿que se rompa el ordenador o que fallezca un ser querido?

Tenemos que aprender a evaluar todos los estímulos y contrastes que van a aparecer a lo largo de nuestra vida con criterios objetivos, constructivos, relativos e intelectualmente maduros. Tenemos que dirigir nuestra mente porque ya sabemos que ella va por su cuenta, hay que observarla y usarla bien haciéndola trabajar a nuestro favor y no en nuestra contra.

Romperemos con todas las llamadas Creencias Irracionales, que reconoceremos porque son exageradas, no nos ayudan a resolver el problema y porque rápidamente notamos un malestar emocional.

Por ejemplo: una señora se olvida las llaves dentro de casa, tiene dos opciones: aceptarlo y buscar a alguien que la ayude a resolver el problema o bloquearse, sentirse sola, ponerse a llorar y entrar en pánico.

Las Creencias Irracionales son creencias que no nos llevan a ninguna parte, por ejemplo:

CI - Si me preocupo mucho por algo, lo evitaré.

Cámbialo por: Mejor ocuparme que preocuparme.

CI - Si deseo mucho algo, lo conseguiré.

Cámbialo por: si deseo algo moderadamente y trabajo para obtenerlo, lo tendré, pero si deseo mucho algo y no hago nada para conseguirlo, me obsesionaré.

CI- Tener buena salud es fundamental para ser feliz.

Cámbialo por: la salud y la enfermedad están en la mente y en el cuerpo, la felicidad es un estado emocional interno.

¿Conoces a Hopkins? Es un científico feliz con una discapacidad física que no le ha impedido aportar conocimiento a la humanidad, un gran ejemplo de superación que podemos resumir en su declaración: «Quejarse es una pérdida de tiempo, ocúpate en hacer cosas que te apasionen».

A/C: «Lo imposible está en la mente de las personas cómodas».

Seremos más fuertes a nivel emocional si en vez de exigirnos a nosotras/os mismas/os y a las demás personas, optamos por la preferencia. Por ejemplo, cuando la mente exigente nos dice: «tengo que hacerlo todo bien», podemos cambiarlo por «me gustaría hacerlo bien, pero acepto que soy humana/o». Y cuando pensamos: «la gente me tiene que tratar bien», podemos cambiarlo por: «prefiero que las personas que me importan me traten bien».

Cuida tus pensamientos, conócete a través de ellos, riéte de los viejos patrones, reconócelos y úsalos a tu favor, será un gran paso en el proceso de observación de tu vida.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Nuestras creencias crean nuestros pensamientos, nuestros pensamientos nos llevan a un estado de sentimientos que nos empujan a la acción y dan forma a nuestra realidad».

«Creer crea mi realidad».

«Mi humor y mi actitud rompen viejas estructuras y me traen al presente».

«Si cambio un solo pensamiento, cambiaré mi mundo».

«Yo lo creo en mi mente, yo lo creo en mi realidad».

«Lo imposible está en la mente de las personas cómodas».

EJERCICIO 1

En este primer ejercicio tienes que concentrarte bien.
Una vez leída la frase, complétala respondiendo lo primero que te venga a la cabeza.

No puedo
Sí puedo
No debo
Sí debo
No tengo
Sí tengo
Es difícil
Es fácil
Es importante
No es importante
Debería ser
Es bueno
Es malo
Es insignificante
La gente es
La vida es
Yo soy

EJERCICIO 2

En el anterior ejercicio habrás descubierto o afirmado algunas de tus creencias, y después de leer este capítulo ya sabes las que te limitan.

Elige una a una las creencias negativas, responde las preguntas y analízalas con reflexiones en positivo y en negativo. Por ejemplo:

«No puedo controlar mi ira.»

Pregunta: ¿Qué consigo con esta creencia?

Ej.:

Positivo: Sé que tengo que luchar por lo que me merezco y que tengo valor.

Negativo: La forma como me expreso no me da la razón.

Pregunta: ¿Qué evito que me desagrade?

Ej.:

Positivo: Como no puedo controlar mi ira, evito dar mi opinión.

Negativo: Me estoy aislando del mundo.

Pregunta: ¿Cuál es la creencia opuesta?

Ej.:

Positivo: Lo estoy reconociendo.

Negativo: Me duele alejarme de mi personalidad.

Pregunta: ¿Cómo puede mejorar mi vida con esa nueva creencia que es la opuesta a la que tenía?

Ej.:

Positivo: Dejaré de necesitar tener la razón.

Negativo: No hay nada negativo.

Pregunta: ¿Cómo puede empeorar mi vida con esa nueva creencia?

Ej.:

Positivo: No puede empeorarla.

Negativo: Alguna gente se puede alejar de mí porque no me reconocen como soy ahora.

Pregunta: ¿Qué es lo mejor y lo peor que podría pasar si sigo con la antigua creencia?

Ej.:

Positivo: Nada.

Negativo: Alejaría a las personas que quiero.

EJERCICIO 3

Este ejercicio es un entrenamiento para integrar las creencias positivas.

Cambiar una creencia puede llevar más tiempo que adquirir una nueva, ten paciencia, piensa lo máximo posible en ella. Ahora contesta a estas preguntas y, pasadas unas semanas, vuelve a responderlas:

- ¿Qué me impide integrar esta nueva creencia?
- ¿Qué me impulsa a integrar mi nueva creencia?

EJERCICIO 4

Escribe en dos columnas las creencias limitantes y las potenciadoras (las que ya tenías o las que estás descubriendo) y repite el ejercicio 3 con todas y cada una de ellas.

Elige una de las que más se repiten y responde:

- ¿De dónde viene esa creencia?
- ¿Quién la ha puesto ahí?
- ¿Qué pasó en mi vida para que yo crea esto?
- ¿En qué me ayuda esta creencia?
- ¿Me representa ahora o ya no está alineada con mi ser?

EJERCICIO 5

Los Valores son aquello que más valoras en tu vida, lo más importante para ti. Estos son algunos:

Amor / Productividad / Inteligencia / Altruismo / Consenso / Emoción / Riesgo / Confianza / Comunión / Belleza / Alegría / Sexo / Igualdad / Aventura / Conexión / Libertad / Éxito / Poder / Ocupación / Vínculo / Apoyo / Armonía / Honradez / Ética / Desarrollo / Integridad / Espiritualidad / Diálogo / Sinceridad / Fraternidad / Compromiso / Estabilidad / Autonomía / Respeto / Comprensión / Diversión / Dinero / Compañerismo / Invención / Conocimiento / Paciencia.

Escribe una lista de los 10 valores con los que te sientes más identificada/o.

Evalúalos y puntúalos del 1 al 10.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
- ¿Qué es aquello a lo que más importancia das?
- ¿Cuáles son los valores que has puntuado con un 2 o un 3? Localiza los de más baja puntuación y comienza a trabajarlos.

CAPÍTULO 3 PROPÓSITO Y METAS

Los seres humanos siempre nos hemos preguntado cuál es el sentido de la vida, quiénes somos, de dónde venimos, adónde vamos... Quizás sean las preguntas más comunes, las que resumen nuestro misterio y dudas aquí en el planeta Tierra. Seguro que alguna vez hemos pensado en ellas o pensamos a menudo, o tuvimos largos debates y hemos escuchado opiniones diferentes. Como humanidad, no sé cuándo llegaremos a una conclusión o certeza absoluta, pues hay muchas hipótesis y seguimos descubriendo hechos y restos del pasado que se interpretan, cómo no, de diferentes maneras.

Todo está conectado y encontrar el sentido o el propósito de la vida nos confirma esa unión.

Puede que aún no sepas cuál es, puede que hayas sentido que era uno y en un momento determinado de tu vida fuera otro. Puede que no sepas que vamos avanzando poniendo metas que tienen que ver con nuestro propósito y que, una vez alcanzadas, darán paso a otras nuevas. Lo que está demostrado es que las personas que creen que su vida tiene un propósito gestionan mejor sus emociones. En general y ante hechos dramáticos, tienen menos depresiones y dificultades a nivel psicológico y más esperanza. Cuando estamos conectados dejamos de preocuparnos por muchas cosas que no tienen tanta importancia. Lo que hacemos nos llena y eso da sentido a nuestra vida. Si aún no sabes si estás viviendo con un propósito, ¡es hora de descubrirlo! Normalmente relacionamos el propósito con nuestra profesión, y aunque a veces puede coincidir o ser complementario, no siempre es así. El propósito también va a ir cambiando, creciendo a nuestro ritmo y poniéndonos a prueba. El propósito nos acompaña a cada paso y siempre nos guía por medio de señales. Las metas son los objetivos para materializarlos en un plazo estimado y con una intención específica. Pues bien, para que un propósito sea sólido necesita tres elementos: **conexión**,

dirección y acción.

La **conexión** entre nuestro corazón y nuestra mente es fundamental, tenemos que escucharnos, pararnos a observar lo que nos dice el corazón y lo que responde la mente. El corazón es sincero, nos hace sentir algo, ya sea intuición, alegría o deseo, y la mente es la que nos habla, es nuestro Ego: el personaje que hemos construido y que nos dice quiénes somos. Sin embargo, somos mucho más que lo que nos dice nuestra mente. Tenemos el poder y, por tanto, tenemos que tener el valor de escuchar lo que nos habla de nosotras/os, de cómo somos o, más bien, de cómo éramos, porque todo está basado en nuestras experiencias del pasado. Lo que seamos en el futuro depende solo de nosotras/os.

Cuando respondemos a las preguntas con la mente, normalmente ya no queremos seguir con lo que nos decía el corazón y lo callamos, lo guardamos, pero el cuerpo sabe que el corazón no miente y nosotras/os también. Solo cuando conseguimos silenciar a nuestra mente y transmitirle las creencias necesarias para nuestro crecimiento, es cuando el corazón y la mente se conectan para realizar experiencias de valor que, a su vez, se conectan con personas, acciones o circunstancias, y al interactuar, la vida vale la pena.

Otro problema es cuando hay una sola cosa de nuestra vida que nos hace sentir en conexión, como la pareja, los hijos o el trabajo. Si tenemos una sola cosa y la perdemos, nuestro mundo se desmorona, pero si hemos construido una base firme, podremos afrontar lo que sea.

Anita escribió un mensaje a aquel chico en cuanto salió por la puerta, luego lo borró y lo volvió a escribir unas diez veces, hasta que al final se decidió: «Hola B.B., aquí Anita. Guarda mi número cuando llegues a casa... bueno... mejor escríbeme cuando llegues. Lo pasé más que genial anoche. ¡Espero tus noticias! Besitos». Añadió un emoji de beso con corazón y le dio a enviar. Al instante se arrepintió del tono y la expresión, pero borrarlo iba a ser peor, así que decidió dejarlo y esperar la respuesta. Sin embargo, la respuesta no llegó en todo el día, ni al día

siguiente, ni había doble tic, ni tic azul. El mensaje se había enviado, pero el chico no lo había recibido.

Empezó a pensar si él le habría apuntado mal su número, si estaba tratando de quitársela de encima... pero habían conectado tan rápido y de una forma tan especial que no podía creerlo, aunque con los hombres ya se sabe... no te puedes fiar, bla, bla, bla...

Su mente era un hervidero, una gran fábrica de lluvia de ideas. Analizó todos los posibles motivos intercalando la frustración y el llanto hasta que dio por perdido el contacto con aquel dios griego. A la mañana siguiente volvió a trabajar al supermercado, después de dos días de baja ficticia por un intenso dolor de menstruación, excusa que nunca fallaba y para la cual no necesitaba justificante. Al regresar a casa puso el teléfono a cargar y justo entró una llamada:

— ¡Ey, Anita!, disculpa, perdí el móvil y he tardado dos días en recuperar la tarjeta. Acabo de ver tu mensaje. Yo también lo pasé bien, a ver si repetimos, ¿no?

«¿Será verdad o me está tomando el pelo?», pensó ella.

— Pues ya te daba por perdido — contestó un poco seca. Acabo de llegar a casa... Mira, tengo cosas que hacer, mejor te llamo mañana, ¡chao!, — y colgó el teléfono. Fue a ponerse el pijama, se sirvió su tazón de cereales y se sentó frente a la tele.

«¿Qué se ha creído, después de dos días?... Es un mentiroso, pues ahora que me espere, cuando se me pase el cabreo ya veré si lo llamo», dejó el asunto de lado y encendió el televisor, mirando de reojo al móvil por si la volvía a llamar.

Hay que diversificar nuestras conexiones, así tendremos aficiones, actividades y a diferentes personas que, en general, nos generarán emoción y experiencias de valor en el corazón y, por eso mismo, sabremos que son valiosas, porque son las acciones que nos emocionan, por ejemplo, celebrar la vida y las buenas noticias con nuestros seres queridos, hacer deporte, yoga, detenernos a mirar el cielo o pasear por la naturaleza.

A veces crecemos sintiendo una prohibición social de las emociones y no apreciamos dónde está lo valioso, porque no podemos evaluarlo solo con la razón, hay que sentirlo.

Si estamos conectados con algo o alguien, corremos el riesgo de perderlo. Si no estamos conectados, no nos importa. Piensa que recibes una llamada de teléfono y alguien al otro lado te dice: «no quiero verte nunca más», y cuelga. No entenderás nada, pensarás que se equivocó de número y seguirás a lo tuyo. Si esa llamada es de alguien que quieres, amas o aprecias, tu respuesta emocional no será la misma. Por tanto, descubre qué te hace sentir y atrévete a valorarlo, seguramente es tu propósito oculto. No debemos temer ser vulnerables. Si hay que llorar, ¡bienvenidas las lágrimas que te limpian!

La **dirección** nos muestra el camino para nuestro propósito, nos indica hacia dónde, es el GPS que nos va guiando si le decimos adónde vamos, es una brújula a seguir, porque todo lo que nos conecta y nos hace sentir nos da una dirección.

A/C: «Soy al mismo tiempo conductora/conductor, pasajera/o, vehículo y camino de mi vida».

Esa brújula nos señala hacia dónde, pero no nos empuja, simplemente nos atrae como un imán. Nos sentimos llamados a vivirlo, sabemos que tenemos que experimentarlo.

Si vamos corriendo detrás de lo que amamos, no nos cansamos. Si vamos corriendo detrás de lo que tememos, sufrimos durante el proceso.

Debemos tener en cuenta que, al perseguir lo que nos atrae, dejamos otras cosas de lado porque habrá muchos caminos y tendremos que elegir uno.

Elegir es ganar y perder al mismo tiempo. Tomar decisiones nos hará avanzar, por eso, escuchemos siempre a nuestro corazón por encima de la razón, y para ello necesitamos valentía y tener certeza de lo que nos atrae. Ya sea difícil o fácil, esto nos va a llenar de fuerza, sentiremos profundamente que estamos en el camino.

Una vez conectadas/os con nuestro propósito, ahora que ya sabemos la dirección y adónde vamos, tenemos que pasar a la **acción** concreta, dejar de pensar en ello y hacerlo, paso a paso,

sin esperar resultados, simplemente hacerlo y sentir que lo estamos haciendo.

Nos afectarán las críticas de las personas que nos importan y necesitaremos valor porque no siempre será el camino más cómodo y porque nos podemos equivocar, pero sepamos que siempre es posible volver a plantearlo todo desde el principio. Cada cual tiene derecho a elegir sus propios errores y aciertos. Es solo una experiencia más, un aprendizaje más.

Si ya tienes tu propósito claro, pero no sientes motivación, plenitud o la paz interior que buscas, quizás deberías revisarlo, renovarlo y actualizarlo, porque todo está siempre en continuo movimiento y las circunstancias cambian de un día para otro.

Todos los propósitos te llevan a conectar contigo y con tu gran poder, por tanto, permanece atenta/o porque te enviarán señales para que no tires la toalla, a veces te presionarán, otras te verás al límite con muchos obstáculos, tendrás que buscar la manera de resolverlos, pero siempre, siempre tendrás la certeza de que la vida tiene sentido.

Hay personas que dicen que no saben cuál es su propósito. No pasa nada, quizás tampoco sabían que los propósitos existían o pensaban que eran la profesión, la vocación o los sueños imposibles.

Empieza por escucharte y hablarte con amor ¡empieza a Amarte! e intenta ser coherente con lo que sientes, piensas y lo que haces con todo eso. Te invito a conectar con tu interior, a preguntarle a tu corazón si puede, a su vez, conectarte con tu niña/o, que sí sabe cuál es tu propósito, porque quizás lo has olvidado o te hicieron olvidarlo diciéndote que era imposible, sin embargo, ahí sigue, esperándote, no importan los años que hayan pasado. La edad es una construcción social, es una creencia limitante, podemos empezar a trabajar en cualquier cosa que deseemos en el momento en que lo sintamos de verdad.

A/C: «Sentir da sentido».

Tendrás que trabajar con las creencias internas y las creencias

externas, romper y perder algo en el camino, pero confía en que el tiempo pone todo en su lugar y tu única obligación es estar conectada/o y en paz contigo misma/o. Cada paso tiene su recompensa.

A/C: «Vivimos en coherencia cuando nos conectamos con nuestro propósito».

Hay muchas formas de conectar con tu propósito, por ejemplo, rodéate de personas que te inspiran, que aman la vida, que viven trabajando su propósito y su bienestar emocional, que son alimento saludable para el alma. Rodéate de esas personas que te hacen sentir viva/o. Recuerda momentos de la vida en los que encuentraste fuentes de valor y las tomaste o las dejaste de lado. Viaja al lugar donde sentiste esa conexión y recuerda lo que era y cómo te sentías, sobre todo, cómo te sentías.

También necesitamos buscar maestros y maestras que nos inspiren, para ello leamos sobre personas a las que admiramos y reflexionemos acerca de cómo han llegado a sus propósitos.

Busquemos en la historia de la humanidad, pero también en lo cotidiano.

A/C: «Ámate a ti misma/o, ama a las demás personas y ama lo que haces: somos lo que hacemos».

La vida tiene más sentido si amamos, si creamos y también si aceptamos el sufrimiento. El sufrimiento y el dolor van a aparecer, debemos prepararnos para esos momentos, son hechos de la vida que te enfrentarán con el dolor, pero en su reflejo puedes transformarte, son el espejo de lo que se conoce como «La noche oscura del alma».

No es malo estar triste, la tristeza te conecta, así reconocemos la alegría, una vez hemos pasado por su opuesto. Tarde o temprano aprendemos que el sufrimiento forma parte de la vida, no tenemos que buscarlo, ni pensarlo, él te va a buscar a ti. Y eso le da más sentido, nos enseña lo valioso, nos recuerda todo lo que

tenemos. Aceptar el dolor nos da otra actitud cuando este se presenta. La tristeza te lleva a ti, la alegría te lleva a los demás. No dejemos nunca de nutrirnos, somos buscadores de sentido. Los vínculos que crearemos con otras personas a veces serán por un tiempo, una etapa o en algunos casos para toda la vida. Los vínculos serán de mayor calidad si te permites querer y ser querida/o, si eres totalmente vulnerable (en espiritualidad ser vulnerable es la actitud de estar abierta/o para entregarte a lo desconocido con confianza) y, una vez en tu propia vulnerabilidad, renunciarás al control y al miedo.

El trabajo es la tarea a la que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y con la que obtenemos el sueldo o beneficios para administrar nuestros recursos. También es la fuente de sentido esencial y necesitas creer que el trabajo es inspiración. Tu familia y la sociedad dicen que se trabaja en cualquier cosa por un salario y esto, como dice mi admirado Enric Corbera, lo tendrás que «desaprender» porque el trabajo es inspiración y, sobre todo, una oportunidad para dar lo mejor de ti y hacer que el mundo sea un lugar mejor.

Puedes trabajar en tu definición de la tarea que haces, por ejemplo, la frutera puede ser la responsable de alimentos saludables o el panadero es el mago del alimento principal. Todos los oficios son importantes y tienen su valor, pero, sobre todo, debes sentir que en ese oficio que desempeñas consigues dar lo mejor de ti.

Una vez que tenemos el propósito, podemos trabajar en las metas, los objetivos y los pasos para estar en conexión con él. Si aún sentimos que no lo hemos encontrado, quizás las metas nos lleven a ese camino.

A/C: «Sé el cambio que deseas ver en el mundo». Gandhi

¿Por dónde empezamos? Primero tienes que saber lo que quieres y «para qué». Parece fácil y ¡ojalá lo sea, además de parecerlo! A veces no sabemos lo que queremos o no nos atrevemos a

nombrarlo, otras podemos saberlo, pero no sabemos el «para qué» y el «para qué» no tiene que ver con nosotras/os, sino con otras personas:

- Quiero ganar más dinero en mi empresa para que X por fin me quiera.
- Quiero una casa en la playa para que mis amigos vengan a visitarme y vean lo bien que me va.
- Quiero un cuerpo diez para que se mueran de la envidia.

Estas mismas metas pueden tener otros «para qué»:

- Quiero ganar más dinero para contratar a gente y expandir mi negocio, generar abundancia a otras personas, donar a causas solidarias y poder dedicar más tiempo a otras tareas que me hacen sentir muy bien.
- Quiero una casa en la playa para mí porque la merezco, para cuidar de mi salud, trabajar mi soledad y mi inspiración, y también para poder compartirla con mis seres queridos.
- Quiero un cuerpo diez para tener buena autoestima y salud.

No tienes que exigirte saber lo que quieres para el resto de tu vida, todas las experiencias van sumando sabiduría y encontrarás un 100% de lo que deseas en algún momento, solo tienes que disfrutar cada paso de la experiencia.

¿Como sabrás si será bueno para ti? Porque el simple hecho de pensar en ello hace que te sientas bien.

Atrévete a nombrar algo que deseas profundamente y escribe para qué. Tómate el tiempo que necesites, puedes empezar con algo que no te parezca inalcanzable, algo sencillo, por ejemplo: «Deseo vivir con un gato para trabajar mi miedo a los animales, compartir y experimentar la conexión con él». Ahora evalúa del 1 al 10 cuánto te atrae y describe en una frase qué estás haciendo para realizarlo. «Valoro con un 10 este deseo, de hecho, me voy a la protectora de animales a adoptar un gatito hoy».

La ley de Petición nos recuerda que si pedimos se nos dará,

pero quizás lo que no sabes es que para cumplir tus metas y afinar tu petición son necesarios 5 requisitos:

1. Sé específica/o.

Cuanto más claro y específica/o seas en tu petición, mejor respuesta obtendrás.

*no vale decir «quiero ser feliz», tienes que nombrar algo específico que te hará sentirte feliz.

2. Defínelo.

Cómo lo conseguiré, qué pasos tendré que dar, a qué voy a tener que renunciar.

Ej.: para tocar el piano, tendré que apuntarme a un curso, practicar como mínimo una hora al día, ver vídeos, escuchar a pianistas que me inspiren y dejar de hacer otras cosas que no me aportan nada para destinar mi tiempo a lo que quiero.

3. Motivación.

Evalúa del 1 al 10 cuánto lo quieres y, según la puntuación, verás si tu meta es tuya o si la haces para contentar a otras personas.

Ej.: hacer deporte, motivación: 4.

Seguramente abandonarás, será un «tengo que...», «debo de...». Si la motivación es 8-9-10, estarás más cerca de conseguirlo. Sinceridad, ante todo, si no nos comprometemos, entonces es mejor cambiar de meta.

4. Sé realista.

Tiene que depender exclusivamente de nosotras/os mismas/os y con sentido común.

Ej.: quiero que X me quiera no depende de mí, pero quererme a mí sobre todas las cosas sí depende de mí y quizás así X o Y me quieran.

5. Defínelo en el tiempo.

Escribe los plazos y la fecha para conseguirlo.

A/C: «Si lo creas en tu mente, lo creas en ti».

Por último, escribe qué vas a sentir una vez que lo consigas y en qué va a cambiar tu vida. Emociónate al ver los avances y, pensando en ello, siente que ya lo estás consiguiendo.

Una vez conseguido, puedes desear una nueva meta, incluso puedes ir añadiendo otras en las diferentes áreas de tu vida y seguir el mismo proceso.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Soy al mismo tiempo conductora/conductor, pasajera/o, vehículo y camino de mi vida».

«Sentir da sentido».

«Vivimos en coherencia cuando nos conectamos con nuestro propósito».

«Ámate a ti misma/o, ama a las demás personas y ama lo que haces: somos lo que hacemos».

«Sé el cambio que deseas ver en el mundo».

«Si lo creas en tu mente, lo creas en ti».

EJERCICIO 1

¿Dónde estoy?

Igual que haríamos con un GPS, que nos dice el lugar en el que estamos y al que le indicamos el lugar adonde queremos ir, piensa en tu situación actual y descríbela con detalles y datos:

- Ubicación:
- Personajes:
- Ambiente:
- Recursos:
- Opciones:

Ahora valora del 1 al 10 cómo te sientes en estas diferentes áreas de tu vida:

- Amor:
- Salud:
- Dinero:
- Familia:
- Amigas/os:
- Desarrollo Personal:
- Profesional:
- Ocio:

Comprobarás que hay algunas áreas con más puntos que otras. Los próximos días dedica tiempo y atención a las de menor puntuación. Vuelve a hacer este ejercicio más adelante y comprobarás que además de aumentar las que ahora están bajas, aumentarán todas las demás. ¡Sigue practicándolo hasta que llegues a 10 en todas ellas!

EJERCICIO 2

¿Adónde quiero ir?

Una vez que sabemos lo que queremos (adónde vamos), solo tenemos que introducir la dirección y, siguiendo las indicaciones (señales, sueños, intuición...), llegaremos a nuestro destino, donde además encontraremos sentido al propósito y al para qué.

Reflexiona y describe:

- Destino:
- Propósito:
- Para qué:

EJERCICIO 3

¿Dónde pongo la atención?

Escribe los 10 pensamientos que se repiten con más frecuencia y juega a cambiarlos, por ejemplo: «tengo que dedicar más tiempo a los estudios». Los «tengo que» y los «debería de» son veneno para el alma, cámbialos por: «me encantaría dedicar más tiempo a los estudios». «No tengo dinero» cámbialo por: «estoy trabajando para atraer prosperidad a mi vida». «No encuentro una pareja perfecta» cámbialo por: «me merezco encontrar a mi pareja perfecta».

«No tengo salud» cámbialo por: «voy a poner más atención a lo que me dice mi cuerpo y voy a quererme más».

EJERCICIO 4

Escribe los 10 pensamientos positivos que vas a incorporar a tu día a día y, al lado de ellos, la acción que vas a poner en ese pensamiento, la fecha de comienzo y la fecha de valoración, por ejemplo: «me encantaría dedicar más tiempo a los estudios», cámbialo por: 1/1/2021 «voy a levantarme dos horas antes de lo que me levanto cada día durante un mes y valoraré los resultados». Escribe tus avances con total honestidad el 1/2/2021.

*Recuerda que no hay fracasos o éxitos, todo son experiencias, atrévete a experimentar tu compromiso con lo que deseas.

EJERCICIO 5

Escribe y reflexiona acerca de este texto:

«Con la única persona que tengo que estar en paz es conmigo. Comparto mi experiencia y a cada persona le resonará de una manera, no le puedo gustar a todo el mundo. Cuido mis pensamientos y creencias, ellos regulan mi vibración y crean mi realidad. Solo yo con mi esfuerzo y constancia puedo alcanzar mis metas. No tengo que ser perfecta/o, tengo que estar completa/o. Trasciendo lo que los hombres y mujeres de mi clan no supieron hacer. Acepto las emociones, observo cómo se aproximan, cómo pasan y cómo se alejan, igual que las nubes. No veo las cosas como son, sino como las interpreto».

A/C: «Las cosas no son buenas ni malas, son simplemente perfectas». Enric Corbera

CAPÍTULO 4 TU CUERPO TE HABLA

A/C: «El cuerpo habla lo que la mente calla».

El dolor emocional queda grabado en nuestro inconsciente para expresarse en cualquier momento, y el cuerpo mostrará nuestras heridas emocionales a través de las enfermedades. La salud y la enfermedad están en el mismo lugar: la mente. Tomar consciencia de esto nos hará más sanas/os y más libres porque nos enseñará a comunicarnos directamente con nosotras/os avisándonos cuando algo va mal, debemos prestar atención y llegaremos al fondo del significado de las señales biológicas que llamamos «enfermedades».

El cuerpo habla sin palabras, somos adictos a mentirnos y justificarnos, nuestra mente y nuestro Ego inventan excusas, pero el cuerpo nunca miente, por eso, ¡vamos a aprender a escucharlo!

Las causas por las que aparece un síntoma dependen de varios factores. En Bioneuroemoción estudiamos la relación entre las emociones y las enfermedades. Sabemos que las creencias crean emociones, esas emociones mandan información a la mente, desde ella va a los pensamientos y de ahí al cuerpo. Esa información libera sustancias químicas positivas o negativas, por tanto, si al enfermar tenemos pensamientos negativos, para la curación debemos vibrar en positivo.

Los «milagros» son un tercio de las curaciones y la curación depende de la actitud. Piensa en el placebo: es la creencia de que el tratamiento va a funcionar. El cuerpo no entiende entre la acción y el pensamiento. La ciencia lo reconoce: si una persona cree que se va a curar, no importa si lo que tomó era un placebo o una medicina real, la persona que lo cree, se cura.

A/C: «Si se cree, funciona».

Si se cree, funciona y si funciona, a eso lo llamamos Autocuración: la capacidad de sanarnos a nosotras/os mismas/os con un pensamiento positivo y observando cuáles son los motivos que nos han llevado hasta ese síntoma.

Piensa en una televisión (la consciencia) que normalmente está apagada, pero incluso estando apagada, los canales y las emisiones no paran nunca, siempre están ahí. Si quieres ver la televisión, aprietas un botón (nos alineamos con la frecuencia) y aparecen las imágenes que deseas. Para la Autocuración es exactamente igual. Al concentrarme, elijo mis pensamientos con mi mente, me sintonizo con la consciencia, donde está la salud, porque si con mis pensamientos genero una enfermedad, seguro que con ellos también puedo llegar a generar un estado que me lleve a mejorarla.

El enemigo número uno de la salud, que va en aumento en nuestra sociedad del siglo XXI, es el estrés, que suele ir acompañado de ansiedad y depresión, y está creado por nuestras emociones y por una gestión inadecuada de ellas. Necesitamos reconocer nuestras represiones y nuestras angustias, debemos encontrar el equilibrio y el bienestar interior.

Un dolor de cabeza es un exceso de estrés acumulado y un síntoma que pide descanso.

En Bioneuroemoción se aprende que en una enfermedad siempre hay dos conflictos de programas inconscientes que nos hacen vivir las cosas de una manera determinada, veámoslo con un ejemplo:

Síntoma: Dolor de Cabeza.

Sentido simbólico: la cabeza (símbolo) tiene que ver con ser cabeza del clan, con la responsabilidad, el poder, el perfeccionismo y el control.

Sentido biológico: es el mensaje del cuerpo, está pidiendo liberar el estrés, dejar de asumir responsabilidades y delegar en las demás personas.

Los dos programas inconscientes serían: el control y delegar en las demás personas, y los dos conflictos que tenemos que solucionar serían: soltar el querer controlar todo y permitirte delegar.

La enfermedad es el síntoma de que no nos estamos cuidando. Cuando nos atrevemos a observar una situación y reflexionar sobre ella, a cuestionar lo que creíamos o pensábamos, aprovechamos las percepciones y las proyecciones para aprender qué nos están diciendo y para empezar a bajar el nivel de estrés, debemos atrevernos a mirar la enfermedad de una manera diferente. La respuesta siempre está dentro de ti, no te engañes, no busques en el exterior. Intenta ser más flexible, más tolerante, no quieras controlarlo todo, deja que las cosas ocurran y que cada cual se responsabilice de sus actos. ¡Afróntalo, toma decisiones!

Para tener una buena salud, ten siempre en cuenta la alimentación, tanto la simbólica (mis pensamientos repetitivos dando vueltas una y otra vez, las noticias, las conversaciones criticando a la gente, etc.) como la alimentación metabólica, observa qué alimentos estás tomando (lácteos, exceso de proteínas, hidratos de carbono, alcohol, etc.).

El cuerpo y la mente necesitan movimiento y reposo, practica algún tipo de deporte, pero también descansa, toma tiempo para detenerte, para respirar y cuidar tu diálogo interior, para cerrar los ojos y tomar unos rayos de sol durante unos minutos o mirar las estrellas y la luna, el mar o el fuego, en general, busca actividades con las que tu cuerpo y tu mente disfruten, que sean alimento para el alma.

Lo valioso del cuerpo es su capacidad de comunicación, es un medio increíble para transmitir información y compartir consciencia. Todas las personas que se han recuperado de una enfermedad grave coinciden en cómo y cuánto aprendieron gracias a ella, y cómo cambiaron su relación con ellas mismas y con las demás personas. En general, valoramos más la vida. En el momento en que mi mente valora si algo está bien o está mal, entro

o salgo del paraíso y lo siento en todo el cuerpo.

Piensa en una situación agradable que viviste hace poco y sentirás la ligereza del cuerpo. Ahora piensa en una situación desagradable o violenta y notarás cómo el cuerpo se pone rígido y el estómago se cierra. Recordemos que todo lo que sucede es para aprender acerca de nuestro interior. Las cosas no están ni bien ni mal, suceden para que veamos algo, y los síntomas guardan un mensaje: nos permiten identificar nuestras incoherencias y evolucionar.

«Cuanto más me resista a observar mi síntoma, a aceptar lo que estoy proyectando y que ese síntoma no es por casualidad, más se agravará». Carl Gustav Jung.

Los síntomas están directamente vinculados a nuestra percepción y nuestras creencias, si cambias las emociones en función de unas realidades, cambias las creencias. Ante una misma situación, nadie reacciona igual, por ejemplo, si una chica de ciudad y un hombre del campo ven un perrito, ella se imaginará la correa, la camita, el lazo del pelo... y el hombre lo imaginará cuando crezca, ladrando y cuidando de sus tierras. Te das cuenta de que es tu percepción la que te hace ver las cosas de una determinada manera, que es pura interpretación y es mentira. Solo cuando hay una percepción inocente, que no juzga, se ven las cosas como realmente son.

Mis dolencias siempre estarán relacionadas con la forma en que yo vivo la experiencia. Por ejemplo:

- Afrontar una situación intolerable me llevará a sentir un espasmo que me impedirá tragar, es decir, no puedo tragar la situación.
- No puedo respirar el aire de mi casa, mi trabajo, mi entorno... eso me llevará a un ataque de asma.
- La parálisis de las piernas me dice que ya no puedo andar más.
- Vomito lo que como significa que no puedo digerir cierto hecho desagradable.

Toda enfermedad es una forma física de los problemas que nos preocupan inconscientemente. El origen de nuestro estrés suele radicar en las relaciones interpersonales, queremos tener relaciones de calidad y la primera relación que tenemos que cuidar es con nosotras/os mismas/os. Tomemos responsabilidad. Más vale una separación a tiempo que aguantar toda la vida una situación que no deseamos. Las relaciones empiezan y terminan porque todo tiene un sentido, un para qué. Nuestras creencias aprendidas nos dicen que las relaciones son para siempre y algunas lo serán, pero a partir de hoy podemos tener una nueva creencia: las relaciones pueden durar una hora, semanas o años, lo importante es la calidad de ellas.

Aprendamos de ese espejo, demos las gracias y continuemos el camino sin remordimiento, sin enfados y con la lección aprendida. Sobre todo, ¡dejemos de vivir situaciones desagradables que no merecemos!

Para mí, el secreto está en prestar atención al entorno emocional, mirar alrededor, elegir cuidadosamente a las personas y decidir el tiempo que les vamos a dedicar. Sepamos despedirnos de quienes no nos hacen sentir bien.

Tengamos claro que la distancia física no es la distancia emocional, si te quedas enganchada/o emocionalmente a alguien, tienes que comprender que esa persona no te hace nada, te lo haces tú.

Atención a los pensamientos, ¡tenemos el poder de elegirlos! Ellos junto con las creencias conforman nuestra realidad.

En Bioneuroemoción, un acompañante se caracteriza por desarrollar una mente de detective y analizar el contexto (la escena del crimen). Pedirá a su paciente que exponga con detalle la situación previa al síntoma. Elaborará la historia en función de los hechos objetivos, no supondrá nunca nada, no juzgará y evitará que el paciente haga proyecciones.

Voy a resumir cómo sería un acompañamiento en Bioneuroemoción:

1. Elegimos un síntoma.
2. Buscamos el escenario del estrés.
3. Buscamos resonancias de otros momentos.
4. Buscamos las resonancias de nuestros ancestros.

Para el inconsciente siempre es presente, el tiempo no existe y tampoco puede diferenciar entre nuestras relaciones laborales o familiares porque todo son relaciones, por lo tanto, podemos reescribir la historia. Cuando cambio mis percepciones, le doy esa información al inconsciente. Las historias que normalmente nos contamos tapan la historia verdadera. Para llegar al origen del conflicto y desvelar la verdad, la figura del acompañante es fundamental.

Un síntoma también aparece cuando chocan dos creencias irracionales o irreconciliables. Veamos el caso de esta mujer: para ella la menstruación era muy dolorosa y las relaciones con los hombres también eran muy dolorosas. Hablando con la paciente aparecía una información oculta de que en su familia las mujeres eran violadas, si no disfrutaban, su inconsciente vivía las relaciones sexuales como una violación. Ella llevaba consigo una información y una creencia: la creencia era acerca de la libertad sexual de las mujeres, que había aprendido como toda su generación, pero la información de su genética era que los hombres representaban una amenaza.

Son dos creencias irreconciliables, por un lado, ella quería ser libre y disfrutar de su sexualidad y, por otro lado, la información de las mujeres de su familia se lo impedía, por eso sus relaciones sexuales eran muy dolorosas a nivel físico. Una vez llegó al origen del conflicto, trabajó el proceso para curar la herida ancestral y, poco a poco, empezó a disfrutar de sus relaciones íntimas.

La enfermedad hay que tratarla, pero como dice el maestro Corbera: «hay que comprenderla», llegar a la raíz de su origen. El síntoma es una posibilidad de desarrollo, si aceptamos el síntoma, aceptamos la información en nuestro inconsciente y podemos cambiarla.

A/C: «Lo que no se ha podido expresar con lágrimas ni con palabras se expresa después con dolores».

La historia de nuestra familia influye en nuestra salud, en la pareja que elegimos y en nuestro propósito, pero cuando aparece un síntoma, sobre todo, debemos mirar qué significa. Si tiene algo que ver con síntomas de nuestros padres, abuelos maternos o paternos, podemos evitar la repetición como una liberación divina, porque nuestros ancestros no sabían o no podían hacerlo, y al comprenderlo, soltamos y transformamos nuestra historia. Esa información también la pasamos a nuestras/os hijas/os. Si quieres saber más, investiga acerca de la Epigenética, la ciencia que estudia que las percepciones no solo controlan el comportamiento, también controlan la actividad genética, y nos dice que somos organismos con capacidad de aprendizaje, que podemos incorporar las experiencias vividas en nuestros genomas y pasarlo a nuestros descendientes, quienes a su vez incorporan sus informaciones al genoma para continuar la evolución humana.

A/C: «Una nueva percepción modela nuestra biología».

Toma consciencia de tus percepciones, si aquello que ves te altera, aquietta tu mente, respira, serena tu alma y escribe: ¿qué es lo que tanto me molesta de lo que estoy viendo? Y no lo justifiques, ve al fondo del asunto, es el mejor acto de amor con una/o misma/o: no proyectar justificaciones ni culpabilidades y comprender que estamos siempre en frente de nosotras/os mismas/os, que lo que me molesta es algo complementario o contrario, pero tiene que ver conmigo.

Podemos sentir nuestro poder si elegimos cómo percibir las situaciones. Esto nos permite conocernos, reconocer a las demás personas como complementarias y, de esta forma, alcanzaremos la libertad emocional y, por consiguiente, la salud. Hay situaciones que no podemos cambiar, pero sí elegir cómo vivirlas.

El Perdón es el paso más importante para la sanación. Está demostrado científicamente que el regalo de perdonarse aumenta nuestro sistema inmunológico. El Perdón siempre debe ir dirigido a nosotras/os mismas/os porque no hay nada que perdonar a las demás personas, no somos responsables de sus actos, nosotras/os nos ofendemos a través de esas personas. Por supuesto, hay ocasiones en que también debemos dar el perdón a quienes nos lo soliciten por habernos hecho algún mal.

Por otro lado, perdonar no significa que obviemos u olvidemos lo sucedido, ni que toleremos lo intolerable, pero recordemos que no nos encontramos a nadie por casualidad y que cuando perdonamos, el esclavo al que liberamos somos nosotras/os mismas/os, de lo contrario, la incapacidad de perdonar a alguien refleja un autocastigo crónico.

¿Qué no es el Perdón? Frases como: «perdono, pero no olvido». El resentimiento corroe el alma y si se hace por sacrificio o conlleva sufrimiento, no es Perdón. No podemos perdonar si nos sentimos superiores o si creemos que recibiremos algo a cambio. Cuando no perdonas es porque no te arrepientes de lo que has hecho y sientes vergüenza. Perdonar tampoco es imponer nuestro sentido de la justicia ni hacer ver que los demás están equivocados.

¿Quiénes espero que cambien? ¿Qué espero que hagan? ¿Y quién soy yo para cambiar a las demás personas? El Perdón implica una inversión de pensamiento: dejo de buscar la causa fuera y la busco en mí, tengo que corregir mi forma de ver la vida.

Piensa qué personas has creído que eran responsables de cualquier situación desagradable que has vivido, personas que te importen mucho, con las que tengas un vínculo real, y pregúntate: ¿para qué estoy viviendo esta lección? ¿Qué tengo que aprender de esta situación y qué tiene que ver conmigo?

El Perdón es un estado de compasión en el que comprendemos que todo sucede a nuestro favor, surge cuando reconocemos que no tenemos nada que perdonar. El Perdón agradece la experiencia y no tiene que verbalizarse o manifestarse, tenemos que sentirlo, incluso podemos perdonarnos y perdonar situaciones y a personas del pasado que ya no están.

Si mi jefe me grita, yo me grito a mí misma/o a través de mi jefe, si mi pareja me engaña, yo me engaño a mí misma/o a través de mi pareja. Toda persona involucrada en un vínculo y en una situación desempeña el papel que le corresponde para nuestro crecimiento. Cuando perdonamos podemos comprender la razón de nuestros conflictos y alcanzar nuestra auténtica grandeza, por eso, empecemos a perdonarnos por no haber tomado el camino que nos permite vivir en paz y por no ser capaces de decir a personas que nos hacen mal: «gracias, pero no quiero tenerte en mi vida. Me voy, adiós».

¿Por qué no perdonamos? Porque somos adictos al dolor y al sufrimiento, porque no nos cuestionamos, creemos tener la razón y nuestra rigidez mental refuerza el sufrimiento. Debemos deshacernos de nuestros juicios. Si no perdonamos, nos condenamos a repetir los mismos conflictos. El deseo de venganza nos produce un efímero bienestar, creemos que vamos a aplicar justicia, pero en realidad imponemos nuestras limitaciones y resistencia a evolucionar.

¿Qué consecuencias tiene no perdonar? Depresión, ansiedad, baja autoestima, aumenta la violencia y la hostilidad, altera los ritmos del sueño, aumenta la probabilidad de que aparezcan dolores crónicos y que abusemos de sustancias, y empeora nuestras relaciones en general.

¿Cuáles son los beneficios del Perdón? Se fortalece el sistema inmunológico, se reduce el estrés y los niveles de neurosis, mejora el estado de ánimo, el optimismo y la autoestima, aumenta la empatía, la esperanza, la tolerancia, el autocontrol y la gestión emocional.

¡Quien perdona, se cura!

Tolerancia es aceptar que las cosas son como son, me gusten o no, las respeto y las acepto, y como piensen o actúen las demás personas no me incumbe.

Los pasos del Perdón:

- Ver la situación y darme cuenta de que soy adicta/o al juego de ser la víctima inocente.
- Reconocer que tengo un estado alterado en mi mente y dejarlo ir sin resentimiento, comprendiendo la enseñanza.
- Aquello que condenamos en las demás personas refleja lo que consideramos imperdonable en nosotras/os mismas/os.
- Perdonar nos permite ampliar y aceptar nuestra personalidad.
- La persona débil no puede perdonar, el perdón es un atributo de personas fuertes y valientes.

Anita sabía que volver a encontrarse con su madre iba a ser un desastre. Pensaba: «¿Por qué ha aparecido de nuevo? Aquella desconocida que me abandonó cuando tenía 7 años recién cumplidos no pensó en ningún momento que me estaba rompiendo el corazón, aunque para ella dejarme con un padre alcohólico y los abuelos era la mejor opción para una niña, porque se había enamorado. Así se lo dijo a mi padre cuando, alertado por los vecinos que le avisaron de que su mujer se iba a la capital, la descubrió subiéndose en el autobús del pueblo.

“Me he enamorado, adiós”, fue la única explicación que le dio a mi padre antes de alejarse con sus gafas de sol, los labios pintados de rojo pasión y un pañuelo en la cabeza al estilo de Hollywood. Y allí se quedó él, petrificado, en la plaza del pueblo, mientras el humo del tubo de escape iba lanzando gases, haciendo que la visión de la escena de

despedida fuera aún más cinematográfica. Cuando el bus era del tamaño de un guisante a lo lejos del camino, alguien dijo que vio caer una lágrima por su rostro, pero con un gesto rápido la hizo desaparecer y se fue directo al bar.

Y ahora, esta señora, defraudada y arruinada por el hombre del que se había enamorado y con el que se había ido a Miami a vivir una vida de lujo y pasión, ha olvidado que abandonó a nuestra familia por él, y nos ha recordado ahora que ese hombre la ha sustituido por otra mujer veinte años menor. Abatida y sumisa, vuelve a nuestras vidas a “reparar el dolor causado”, según me dijo por teléfono. No tengo ganas de verla, pero mi padre me lo ha pedido tanto que tendré que ir, aunque le he dicho que será cuando esté preparada, no cuando ellos lo digan», se dijo a sí misma.

Anita retrasó el encuentro todo lo que pudo, pero finalmente aceptó y fue al restaurante donde habían quedado. Algo se le movió por dentro al ver a su madre, no era la mujer hermosa y glamurosa que recordaba, pero había una elegancia en ella que, por desgracia, Anita no había heredado. Se sintió incómoda porque quería abrazarla, pero algo se lo impedía. Hizo un gesto dubitativo al acercarse, no sabía si darle la mano o dos besos, al final fue su madre la que rompió el hielo y se fundió en un abrazo sin palabras.

Había demasiado dolor acumulado, brotaron lágrimas, Anita la empujó, sintiendo un malestar general en todo el cuerpo, y se fue del restaurante. No podía perdonarla de ninguna manera. Aún no creía que se hubiese atrevido a venir como si nada, después de tantos años y sin aparecer en el entierro de sus abuelos. Recordó cuando se quedó sola, cuando tuvo que hacerse mayor siendo una adolescente, ¿dónde estaba entonces cuando más la necesitaba?

A paso rápido, cruzó ramblas y urbanizaciones de adosados, sin saber muy bien cómo encontraría la boca de metro, una parada de autobús o un taxi para volver a la ciudad. Se detuvo en una rotonda y, de repente, vio un pequeño coche electrónico indicándole con el intermitente que iba a detenerse junto a ella. La persona que conducía bajó la ventanilla y al otro lado apareció Elsa:

— ¡Ana! ¿Qué haces por este barrio en las afueras? ¡Sube que te llevo!

A/C: «Cuando mantengo mi resentimiento, solo yo estoy tomando el vaso de veneno».

LAS LEYES DE LA CURACIÓN

Lee y reflexiona:

- Toda enfermedad tiene su origen en la separación. Tú y tu hermana/o no estáis separadas/os, la parte y el todo son Uno y vuestras relaciones son oportunidades para conoceros. Todo lo que sucede entre tú y ella/él es lo mismo para ambas/os, y cuando comprendes esto, la enfermedad y la separación desaparecen.
- La culpabilidad conlleva castigo, te sientes culpable y te castigas. Todos los males que crees que te han hecho los has pedido tú cuando te alimentabas de culpa y resentimiento e intentabas proyectarlo en todo el mundo.
- Lo que se proyecta y parece ser externo a la mente no se encuentra afuera en absoluto, sino que es un efecto de lo que está dentro.
- Ninguna ilusión es verdad, podemos seleccionar y valorar las ilusiones como algo real, pero todas son falsas.
- El pecado no es ni siquiera un error, los pecados son creencias que justifican la separación entre nosotras/os. No hay error o acierto, todo son experiencias.
- El perdón elimina lo que se interpone entre tu hermana/o y tú, es la máxima expresión de amor en este mundo.
- Si lo que tienes es lo que eres, es imposible perder nada. Vamos a desprendernos de nuestra pequeñez y comprender que no pedimos mucho, sino demasiado poco.
- Curar el efecto y no su causa provoca que el efecto cambie de forma. Si no llegamos a la raíz de la causa, el efecto no desaparece.
- Si aceptas y te rindes, te salvas, porque donde no hay dolor ni sufrimiento no es necesaria la curación.
- Pidamos inspiración y ayuda, ¡y llegará!

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«El cuerpo habla lo que la mente calla».

«Si se cree, funciona».

«Lo que no se ha podido expresar con lágrimas ni con palabras se expresa después con dolores».

«Una nueva percepción modela nuestra biología».

«Cuando mantengo mi resentimiento, solo yo estoy tomando el vaso de veneno».

EJERCICIO 1

Elige un síntoma (puedes practicar también con síntomas de personas de tu entorno cercano) y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi síntoma?
- ¿Dónde estaba la primera vez que apareció?
- ¿Hubo alguna situación que me afectó?
- ¿Qué pretendo cambiar y a quién?
- ¿Qué es lo que más me molesta?
- ¿Qué hago que no quiero hacer?
- ¿Qué no hago que quiero hacer?
- ¿Qué me impide físicamente este síntoma?

EJERCICIO 2

Haz un inventario de enfermedades que tienes o que aparecen periódicamente.

EJERCICIO 3

Una vez realizado el ejercicio 2, vas a escribir en Google el nombre de la Enfermedad ± BIODESCODIFICACIÓN o BIONEUROEMOCIÓN.

Anota junto a tu inventario las descripciones referentes a tu enfermedad que vibren contigo, crea tu propio mantra y responde a las preguntas al final del ejercicio.

Ejemplo:

Busca en el navegador: Dolor de cabeza Bioneuroemoción.

Páginas que pueden aparecer:

lamenteesmaravillosa.com

losmensajesdetucuerpo.com

bioguia.com

wattpad.com

Voy a elegir Bioguía, que me dice que el dolor de cabeza:

- Tiene una relación directa con el Yo.
- No me concedo el derecho de ser lo que quiero.
- Me siento culpable por atreverme a cuestionar.
- No soy consciente de lo que realmente quiero.
- Cuando tengo una migraña debo comprender que debo cambiar cosas y debo ser capaz de cambiarlas.

Mantra: «La relación conmigo misma/o es la más importante, me escucho y me atiendo».

Preguntas:

1.- Si todas las circunstancias hubieran sido o fueran perfectas a mi alrededor, ¿qué es lo que habría querido o lo que quiero ser?

2.- Si ya tuviera dinero suficiente para cubrir mis necesidades y las de mi familia, ¿a qué dedicaría mi tiempo?

*Importante: No son consejos o tratamientos médicos, son trabajos de observación y desarrollo personal. No abandones tus tratamientos, y si no mejoras en tus enfermedades, consúltalo con tu médico o acude a un especialista en Bioneuroemoción.

EJERCICIO 4

Vamos a trabajar el Perdón, responde a estas preguntas tomándote todo el tiempo que necesites. Sentirás tu cuerpo mucho más ligero al acabar el ejercicio.

- ¿En qué situación de relación interpersonal yo creo que tengo la razón?
- ¿Qué estoy postergando?
- ¿Qué estoy justificando?
- ¿Cuántas veces he discutido con esa persona o con otras por la misma razón?

- ¿Qué cosas reclamo?
- ¿Qué tipo de relación tengo con mi pareja, hija/os, amigas/os, que refleja algo que han vivido mis padres o abuelos?
- ¿Quién considero que me hizo algo imperdonable?
- ¿Qué es lo que no puedo llegar a perdonar?
- ¿Qué es lo que no estoy reconociendo de mí misma/o?
- ¿Qué puedo aprender del comportamiento de la otra persona?
- ¿Qué parte de responsabilidad tengo yo en el conflicto que está ocurriendo?
- ¿Qué no me perdono?

CAPÍTULO 5 OBSERVO MIS MIEDOS

En *La guerra de las galaxias*, Yoda dice que el miedo es el camino hacia el lado oscuro, y tiene mucha razón, pero si nos atrevemos a ir al lado oscuro, descubriremos que es nuestro mejor aliado, que siempre va a estar presente, por eso, en este capítulo vamos a cambiar la relación con el miedo, dejaremos de tenerle miedo al miedo y empezaremos a verlo como nuestro maestro porque no hay que liberarse del miedo, ¡hay que superarlo! El miedo es un mecanismo biológico que nos alerta de un peligro real o que consideramos real, ya que también hay miedos imaginarios creados para no afrontar lo que tratamos de evitar.

Al Ego no le gustan nada los cambios, prefiere quedarse en la zona de confort, que la identidad no se disuelva, quiere tener siempre la razón, le preocupa el qué dirán, y se negará a aceptar que estamos equivocados. El Ego interpreta los cambios como si fueran la muerte cuando, en realidad, los cambios representan un «renacimiento».

Cuando nos atrevemos a probar algo nuevo, tenemos que cambiar nuestro sistema de creencias y ¿quién quiere el cambio? Es más seguro quedarte en el lugar donde estás, sin embargo, al mismo tiempo sientes un conflicto interno porque sabes que debe haber algo mejor, pero el miedo te paraliza y tu Ego te dice que él está aquí para protegerte porque «más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». No obstante, tú sabes que te falta algo, y tu esencia, aunque esté escondida bajo las mil capas del Ego, ama el cambio, está deseando expandirse, anhela despertar y no se plantea la muerte.

A/C: «El miedo es nuestro maestro, cuanto más avancemos mayores serán los retos».

También hay miedo a despertar por las consecuencias, por todo lo que tendremos que aceptar y todo lo que tendremos que es-

forzarnos para realizar ese cambio, porque ahora sí tendrás que ser coherente con lo que sientes, piensas y haces, aunque encontrarás obstáculos y sabotaje por parte del Ego, como:

- Autoculpabilidad: odias ser la persona que eres y la vida que has creado, pero te da miedo admitirlo.

- Autoaceptación: te convencerás de que debes cambiar y así ir mejorando, y el Ego te susurrará: «No cambies mucho, a ver qué van a decir los demás de ti». Aunque venimos con una personalidad, a lo largo de los años vamos creando nuestro carácter, aprendemos con nuestras vivencias (las experiencias son hechos concretos, las vivencias son atemporales, son cosas que sentiste y quedaron guardadas), y nuestra personalidad son los rasgos que nos caracterizan. Cuando nos aceptemos y nos comprometamos a cambiar los rasgos que menos nos gustan, será como echar un pulso con el Ego.

- Autotransformación: a pesar de los obstáculos, avanzas y empiezas a transformarte, creas el cambio y la responsabilidad empieza a asustarte. Cambiar implica pagar ciertos precios, enfrentarte y hacerte cargo de ti misma/o. Pasarás por estas fases y solo tú podrás valorar cómo te sientes con el cambio porque el Ego es como un niño pequeño asustado que, acostado en su cama, ve una sombra y cree que es un monstruo, pero si le explicamos que es un efecto y encendemos la luz, el monstruo habrá desaparecido y dormirá tranquilo. Todo lo que te está esperando al atreverte y al entenderlo, no es un monstruo, es todo lo contrario. Piénsalo bien, ¿de qué tienes miedo?

Cuando lo entendemos, cuando podemos verlo desde otro ángulo y cuando nos atrevemos a mirar a nuestros miedos de frente, nos damos cuenta de que existen miedos que tienen que ver con el fracaso, pero también existen los que tienen que ver con el éxito. El miedo siempre está ahí. Quizás puedas identificarte con alguno de ellos y, cuando le pongas nombre, podrás empezar a trabajar para saber de dónde viene y qué te está diciendo de ti.

- Miedo a la incertidumbre, a qué va a pasar, a lo que vendrá.

Sin ser conscientes de que todo lo que viene lo hemos pensado y creado nosotras/os mismas/os, sentimos que no tenemos el control de lo que pueda ocurrir afuera, de lo que hagan los demás. Pues no, efectivamente, no tenemos el control, solo tenemos la responsabilidad de nuestros propios actos.

- Miedo a equivocarnos porque sería un fracaso y el fracaso es la muerte, es morir, pero si sabemos que cada error o acierto son solo experiencias que van sumando para que lo hagamos cada vez mejor, nada será una equivocación. Los errores o fracasos serán tesoros que nos enseñarán y se materializarán ante nuestros ojos para que aprendamos, pero si no los vemos, crearemos que no merecemos otra oportunidad porque nos volveremos a «equivocar».

Sin embargo, ahora sabemos que la equivocación es parte del aprendizaje de esta vivencia. Siempre estaremos aprendiendo y las equivocaciones son opciones que no tendremos en cuenta porque ya habremos aprendido que aceptar errores es liberarnos de la culpa y el miedo.

- Miedo al juicio, al ridículo y a las críticas porque solo nos gusta escuchar lo bonito que los demás nos dicen. Una crítica negativa puede ser positiva, constructiva y el impulso que necesitamos para hacerlo de otra manera o para ver lo que no queríamos ver. Será un reto y el Ego buscará excusas delirantes para negar esa crítica: «¿Qué se ha creído?... decirte esto a ti, con lo que tú vales... Que se mire su vida, es un perdedor». En cambio, una crítica positiva, resbalará junto con el resto de adulaciones y nos dejará en el mismo sitio, por tanto, Ego contento. Nadie puede juzgarte porque nadie te conoce tanto como tú, y si tú no juzgas, tampoco te afectará el juicio de las demás personas.

- Miedo a no ser aceptada/o, a la exclusión del grupo, del clan, etc. A causa de este miedo dejamos de ser coherentes la mayoría de las veces.

Somos seres interdependientes, necesitamos de la comunidad, pero los miembros que no te acepten son libres de adoptar esa postura, y aparecerán personas nuevas que te valorarán tal y como eres. No podemos vivir contentando a las demás personas.

– Miedo a las expectativas: ese ser esencial que está dentro de ti sabe que puedes tener todo lo que desees, pero si crees que no lo mereces, no lo vas a manifestar, las expectativas sin esfuerzo y constancia caen inevitablemente.

Alegarnos o entristecernos, sin ir a los extremos de la euforia o la depresión, hace que cada paso que damos sea apreciado y valorado, y pasa igual con las expectativas. Debemos aprender a disfrutar de los pequeños logros sin olvidarnos de que el ahora es lo único que existe. Cuidando nuestra vibración llegaremos a donde queramos, pero sin ansiedad, sin prisas, paso a paso.

A/C: «Todo lo que nos ocurre tiene que ver con nosotras/os».

El miedo siempre está ahí para empujarte a crecer y para decirte dónde estás, vamos a repasar los miedos que tienen que ver con el éxito:

– Miedo a la libertad: aunque siempre vamos persiguiéndola, cuando por fin la alcanzamos, sentimos miedo de ella, ya que tenemos que tomar decisiones, y eso cuesta. Debemos tomar responsabilidad de lo que pensamos, sentimos y hacemos, estamos saltando al vacío y algunas personas queridas se alejarán asustadas porque siguen siendo esclavas y no aceptan tu libertad, pero ese miedo solo te indica que ya saltaste desde el precipicio, que era lo más difícil, y ahora solo tienes que dejarte caer, confía en la colchoneta que hay al fondo y rebotarás riendo de felicidad. La vida abraza a las personas valientes y el universo entero trabaja para que obtengas lo que mereces.

– Miedo a ser auténtica/o, a brillar, a estar en el punto de mira, a ser tú misma/o, a no estar a la altura, a que las demás personas vean aspectos de ti que tú no has alcanzado a ver. Para liberarte de este miedo tendrás que renunciar a gustarle a todo el mundo. Cuando te mires en el espejo recuerda que ¡solo debes gustarte a ti! Es normal que en una sociedad donde hay tanta oscuridad, la luz y el brillo sean cuestionados y atacados, pero este miedo se desvanece cuando te realizas en la idea de aceptarte tal como eres y en el propósito de llegar a ser la mejor

versión de ti misma/o, para ti y para quien lo sepa apreciar.

– Miedo a ser vulnerable, a ser frágil, a exponerte, a mostrar algo de ti que habías ocultado, a que te rompan el corazón, la ilusión, la motivación..., pero nada de eso es real. Tu vulnerabilidad te muestra tu humanidad y tu espiritualidad al mismo tiempo. Asumir los riesgos y sentirlos profundamente significa abrirnos al reto que tenemos por delante y descubrir que aquello que tenemos tan guardado se refleja en otros seres y crea la unión.

– Miedo a conocerte mejor, a despertar, a cambiar de trabajo, de amistades, de pareja, de creencias... El miedo te amenaza con los problemas que te traerá el éxito, te da miedo conocer una luz mayor que tu oscuridad y que está deseando ser vista.

A/C: «Nuestro mayor miedo es nuestra mayor luz».

Anita subió al coche con un gesto de enfado que no podía borrar de su cara, Elsa amablemente le hizo algunas preguntas, pero sobre todo dejó claro que se alegraba de verla.

– Nada, movidas familiares... Mi madre ha aparecido de pronto como si el pasado no existiera y quiere que seamos una familia feliz – dijo Anita.

– ¡Ha vuelto tu madre! – contestó Elsa asombrada –. Pero eso es maravilloso, ¿no? Vais a poder curar todas las heridas y hacerlo bien esta vez. ¡Me emociona saber que ha vuelto a buscarte!

– ¿A buscarme? – interrumpió Anita –, pues se podía haber quedado donde estaba, ni mi padre ni yo la necesitamos ahora, ¡con todo lo que hemos pasado!

Elsa comprendía el dolor y el resentimiento de Anita, y buscó la manera de hacerle ver la situación desde otra perspectiva.

– ¿Sabes que el tiempo no existe? ¿Que siempre llevamos dentro a nuestra niña interior? Ella espera ser atendida en algún momento de nuestra vida de adultas, necesita ser reconocida y amada porque quizás nos olvidamos de ella, pero ella nunca se olvidó de nosotras. Es normal que estés enfadada, tu niña también lo está, pero si quitas capas de enfado, la niña también espera el amor de su madre, su

madre real o una madre simbólica. En tu caso, ha vuelto la madre real y debes verlo como una gran oportunidad para sanar las heridas.

Un mar de lágrimas envolvía el rostro de Anita y los suspiros entrecortados dieron paso a un llanto retenido y enterrado que suplía salir del olvido. Elsa detuvo el coche y la abrazó. Las dos antiguas compañeras volvieron al patio del colegio cuando Anita se destrozó la rodilla jugando al voleibol y se levantó muy digna como si no pasara nada. Elsa la acompañó al botiquín y con su voz dulce y tranquila le limpió la herida. Desde entonces conocía los suspiros que preceden al llanto guardado de Anita.

— Venga no llores, límpiate esos mocos, te llevo a tu casa — le dijo Elsa con una sonrisa cariñosa.

Sentimos miedo cuando no confiamos en nuestro poder creador, y algo es seguro: es totalmente incompatible manifestar lo que deseamos con el miedo como dominante de la situación. Los problemas te están mostrando tu nivel de consciencia, identifícalos como tu maestro.

Cuando empecé a compartir estos estudios en mi cuenta de Instagram (haciendo algo nuevo y saliendo de mi zona de confort), pude comprobar la progresión de mis miedos:

Miedo a ponerme delante de la cámara y hablar a una pantalla. Me atreví y llegué el día de la primera conexión. Había gente de muchos países escuchándome, la sentía al otro lado y aunque sabía que podría hacerlo mejor la siguiente vez, la sensación al acabar fue de satisfacción.

Miedo a qué pensarían de mí al ver los vídeos. Ese miedo se disolvió rápido cuando me conecté la segunda vez y muchas personas de la semana anterior repetían comunicándome que habían trabajado los conceptos. Volví a sentir satisfacción y me dispuse a preparar la siguiente conexión.

Miedo a si lo que iba a decir en directo estaba alineado con mis valores y con lo que quería transmitir. Acepté todos los errores que pasaron en las siguientes conexiones, como falta de tiempo para explicar todo o que se rebelara la tecnología y no se quedara guardado, pero fue justo eso lo que me dio la idea de, por fin,

dejar escrito todo ese conocimiento, así que empecé a reunir los guiones de mis charlas para dar forma a este libro.

A/C: «La realidad es neutra, depende de mi percepción».

La realidad no se corresponde nunca con la catástrofe ni con las predicciones del Ego, la realidad es neutra, depende de tu percepción. Piensa en un proyecto que pueda salir mal, el resultado no será tan malo como esperabas. Si sale bien, la sensación de tu Ser será mucho mayor de lo que tu Ego predijo. Déjate llevar por la vida y déjate sorprender, ¡practica la espontaneidad! Mira de frente al miedo, a la incertidumbre de no saber qué pasará, a cuál va a ser el resultado, a la ansiedad que está mirando al futuro. El futuro no se puede predecir, cada día es una nueva oportunidad, depende de ti, de tu vibración, por más que quieras controlarlo el futuro siempre te sorprende en positivo y en negativo. Si estamos viendo una película de suspense y te cuento el final, ya no tiene gracia. Si eres capaz de ver la incertidumbre como una oportunidad, como ese mar de infinitas posibilidades que se nos presenta para que nos dejemos llevar, no vas a tener miedo y no te quedarás paralizada/o.

Cuántos más errores cometes, más estarás aprendiendo. Cada fracaso es una nueva lección, si no la aprendes a base de equivocarte, no vas a poder afrontar retos mayores. A veces ganas, a veces aprendes, un reto tiene eso: si no ganas, siempre aprendes para subir al siguiente nivel.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«El miedo es nuestro maestro, cuanto más avancemos mayores serán los retos».

«Todo lo que nos ocurre tiene que ver con nosotras/os».

«Nuestro mayor miedo es nuestra mayor luz».

«La realidad es neutra, depende de mi percepción».

EJERCICIO 1

Identifica tus 5 mayores miedos, escríbelos y a continuación responde a estas preguntas:

- ¿Desde cuándo siento este miedo?
- ¿En qué situaciones aparece?
- ¿Qué me está diciendo de mí?
- ¿Cómo puedo verlo de otra manera?
- ¿Qué puedo intentar hacer diferente para afrontarlo la próxima vez?
- ¿Qué me indica de donde estoy ahora?
- ¿Qué cosa/situación buena puede pasar si me atrevo?
- ¿Qué cosa/situación mala puede pasar si me atrevo?
- ¿Qué tengo que perder?

EJERCICIO 2

Enumera las clases de miedos por el fracaso y por el éxito que hemos visto en este capítulo, si es preciso vuelve a la página ¿De qué tienes miedo? Rodea con un círculo los que sientas tuyos y vuelve a hacer el ejercicio 1 con tu selección de miedos.

EJERCICIO 3

Escribe este texto en tu libreta y léelo en voz alta tantas veces como necesites:

Mi miedo es una Emoción, energía pura en movimiento recorriendo mi cuerpo.
 Mi miedo es la respuesta de mi cuerpo a lo que está pasando en mi mente.
 Mi miedo existe sólo en mi cabeza, es irreal.
 No me persigue una fiera, estoy a salvo.
 Mi miedo no está aquí ni ahora, mi miedo está en el pasado o el futuro.

Mi miedo es un miedo de mi Ego.
 No soy mis pensamientos, aprendo a observarlos.
 Mis pensamientos de miedo fluyen, llegan, los observo y se alejan.
 No soy ese pensamiento y ese pensamiento no me arrastra.
 Ahora puedo ser dueña/o de mis pensamientos.
 Empiezo a sentirme más fuerte, con más claridad mental, la energía que me recorre está cambiando.
 No hay nada que temer.
 Un futuro de cambios excitantes se abre ante mí, una aventura increíble llena de retos trepidantes.
 Puedo sentir ese futuro desplegándose en el ahora, no sé qué va a pasar y eso me fascina.
 Me quiero dejar sorprender mientras mi realidad se convierte segundo a segundo en este éxito que abrazo con fuerza.

CAPÍTULO 6 LOS ESPEJOS Y LAS SOMBRAS

Dice Un Curso de Milagros:

«No hay nada externo a ti que te pueda hacer temer o amar porque no hay nada externo a ti. Si reconoces que cualquier ataque está solamente en tu mente, ahí has localizado el origen y ahí mismo tiene que terminar».

¿Qué es la Sombra?

La Sombra son las partes inconscientes de la personalidad, pero que el Yo consciente no considera suyas. Atrévete a reconocer que todo lo que te molesta o te gusta de la otra persona es algo que está vibrando contigo, si no fuera así, no te molestaría.

A/C: «Lo que me gusta de ti y lo que me molesta de ti tienen que ver conmigo».

¿Qué utiliza la Sombra para manifestarse?

La Sombra es la madre de la Proyección. La Proyección tiene dos aspectos: uno, cuando nos informa, y dos, cuando nos molesta, entonces cargamos en la otra persona nuestras culpas y nuestras responsabilidades.

Si Juan es dormilón y me pone de mal humor, estoy proyectando Sombra, si no me afecta, es información. Cualquier cosa que «queramos cambiar», «temamos», «nos haga enfadar» o que «neguemos», nos mantendrá apegadas/os al pasado, adheridas/os a nuestras historias y a las creencias/sombra que las impulsan.

A/C: «La gente no te hace cosas, la gente hace “cosas” y tú decides si te afectan o no».

Anita recibió el mensaje del chico a las 8:45. La despertó el pitido y al ver su nombre lo leyó al instante: «¡Ey, Anita!, ¿cómo vas? Quería

comentarte algo, ¿te va bien que pase por tu casa con el desayuno y hablamos?». A lo que ella respondió: «Claro cari, pongo el café, acuérdate de que mi piso es el 3º C».

Anita se duchó rápidamente y buscó en el desorden de la habitación algo limpio y no muy arrugado para ponerse, adecuado para un desayuno informal con su chico a las 9 de la mañana.

Empezaba a salir el café cuando sonó el telefonillo. Nada más entrar ella vio en su cara un gesto raro y distante, aunque había comprado media pastelería para ese encuentro y traía un ramo de flores. Al ver la escena, no entendió si le iba a pedir la mano o la iba a abandonar. No hubo un beso de saludo o de buenos días. Tan solo le hizo un gesto con la cabeza indicando que venía cargado y se fue directamente a la cocina con las flores y las bolsas. Anita le siguió intrigada.

Charlaron superficialmente hasta que le soltó la bomba: le habían ofrecido un puesto de trabajo con el que él había soñado toda la vida, era en Australia y se iba en una semana. Estaba muy emocionado contando todo aquello y, al final, le dijo que le había encantado conocerla y coincidir con ella, pero que prefería despedirse y dejar acabada la relación antes de marcharse.

Anita mantuvo la compostura como pudo mientras se le atragantaba el croissant y sentía un dolor en el estómago que ya conocía. Le contestó que lo entendía, que era una pena que se fuera, pero que a lo mejor iba a verlo algún día a Australia, que ella pensaba que iban en serio, que también podían probar la relación a distancia hasta que ella pudiera irse...

El chico no terminó el café, se despidió amable, pero firme y, dejando las flores en un jarrón con agua, se fue.

Nada más escuchar el sonido de la puerta cerrándose, Anita tiró los restos del desayuno a la basura y se fue a su habitación. Llamó a su amiga, pero esta no le contestó, entonces le mandó un audio: «Tía, no te lo vas a creer, ¡qué mal rato! Esta mañana mi chico me mandó un mensaje para venir a desayunar. Yo, imaginándome un polvazo, me duché y me arreglé pensando que se quería venir a vivir conmigo, pero no, va y me dice que se va a Australia y que mejor lo dejamos así. ¡Me iba a morir!, todavía no me lo puedo creer, ¡pero si estábamos genial! Yo nos veía viviendo juntos aquí en mi casa, ¡qué fuerte!, ¡estoy fatal!

Lláname cuando me oigas, tía, ¿qué hago? Bueno, llámame... o vente si puedes... venga, llámame» – medio llorando finalizó –.

Nuestra psique (Alma) es un conjunto de procesos de la mente humana, que Carl Jung dividió en tres partes:

Yo: es la parte consciente que supone un 7% del total de nuestra mente, formada por los pensamientos conscientes y presentes.

Inconsciente Personal: es la parte inconsciente, supone un 93% de nuestra mente. Es un lugar de nuestro interior donde hay una información y unos conocimientos ciertos. Es difícil llegar a ese contenido, entonces, a partir de los hechos hacemos un juicio o sacamos una conclusión de actos o verbalizaciones del mundo que nos rodea.

Inconsciente Colectivo: está formado por todas las experiencias de los seres humanos, como la política, las guerras, la religión, la cultura, etc. En el inconsciente está la Sombra que, en realidad, es oro puro. Detectar e integrar nuestras sombras es lo que nos da la paz interior, es el acto que más nos libera del sufrimiento.

Con el nacimiento de nuestro Ego, a las dos o tres años de edad aproximadamente, nuestra Sombra aparece y se desarrolla de una forma natural. Vamos creando la cara que vamos a mostrar al mundo para que nos quieran y nos acepten, y ocultando muy adentro lo que no queremos que vean. El Ego y la Sombra son inseparables y crecen al mismo tiempo.

En este capítulo vamos a trabajar para integrar nuestras sombras como una parte esencial de nosotras/os para conocernos y aceptarnos de verdad, porque quien conoce su rabia, su ira, su lujuria, su orgullo y todo lo que no le gusta, una vez que lo abraza, lo acepta y le pone límites, lo puede ordenar y así humanizar su Sombra.

¿Cómo detectar la Sombra?

La Sombra siempre tiene algo que decir y se manifiesta.

Puede aparecer en una frase hiriente, un pensamiento dañino, un grito... y luego se esconde. De ahí que cueste detectarla y

aceptarla como nuestra, pues pensamos que lo provocan las demás personas. Si nos enfrentamos a ella y utilizamos el sentido del humor, dudará en volver y si vuelve, ya sabremos cómo gestionarla. Solo es peligrosa cuando no le prestamos atención, pero si la observamos, nos liberaremos de la vergüenza y la culpa.

Como ya he comentado, el humor y crear personajes nos ayuda a integrar la Sombra, por ejemplo, puede servirnos nuestro personaje del antiguo Yo (Merceditas en mi caso). Busca un nombre que solo al decirlo te haga reír y también que te identifique con eso que quieres cambiar de ti. Verás cómo te sorprendes aprendiendo y disfrutando de esa complicidad contigo misma/o.

A/C: «Cuando hablas de la otra persona estás hablando de ti».

La Sombra aparece en nosotras/os en forma de chismorreos, críticas, comparaciones, defendiendo una idea, enfadándonos con lo que nos parece contrario, con las mentiras, etc. Y, sobre todo, contando nuestras historias a otras personas o a nosotras/os mismas/os, repetimos la misma historia una y mil veces para protegernos y, fundamentalmente, para no profundizar.

La próxima vez que te descubras defendiendo una idea, tómate un tiempo para reflexionar sobre el Para Qué me estoy contando esta historia y Qué estoy escondiendo de mí que no me gusta, porque cualquier cosa que queramos cambiar, que temamos, que nos haga enfadar o que nos neguemos a aceptar, nos mantendrá apegados a nuestra historia Sombra.

Otra manera de conocer tus sombras es mediante la proyección. Cuando odiamos o detestamos algo de alguien, estamos abrazando nuestra Sombra, así que cuando vuelvas a enfrentarte a una situación donde la otra persona te saca de quicio, aguantando la emoción, detecta qué estás sintiendo y, cuando puedas, escríbelo, reflexiona para ver qué hay detrás. Pueden aparecer creencias hacia una/o misma/o o hacia lo diferente, hay que revisar si ya no sirven más.

La pareja es nuestro mayor maestro y mejor proyección para

aprender a gestionar las sombras y hacerlas conscientes. Se reflejan como el espejo de lo que no queremos ver en nosotras/os, si las trabajamos podemos pasar de una relación enfermiza y tóxica a una relación sana, mágica y santa, pero, sobre todo, si dejamos de esperar que la otra persona cambie y hacemos nuestra parte responsable del trabajo. La pareja es esa persona que aparece y, sin saber por qué, tiene algo que te atrae hacia ella. Esa conexión hace que resonéis de un modo especial cuando estáis juntos, tenéis informaciones que se complementan.

La pareja es una manifestación de los opuestos, llamados complementarios. Una persona introvertida resonará con una extrovertida, una sumisa con una violenta, una creyente con una atea, etc. También están las parejas antagónicas: esas personas que te atraen y resuenan con tu información, pero que no las soportas, si seguimos prestándoles atención, estarán eternamente unidas y separadas por la envidia, los celos, la competencia y la incompreensión.

Si sabemos cuáles son nuestras sombras, no necesitaremos este tipo de parejas para que nos muestren lo que no nos gusta. Asumiremos que la envidia, los celos, la competencia y la incompreensión tienen que ver con nosotras/os, y solamente nosotras/os podemos cambiar esa historia, esa mirada y ese sentimiento, con amor hacia nosotros mismas/os, aceptando que forman parte de nosotras/os, y si lo sabemos gestionar, solo nos estarán avisando de algo en lo que tenemos que prestar atención.

Vamos a perdonarnos a nosotras/os y a la otra persona por lo que hicimos mal y vamos a continuar con el propósito de hacerlo bien de ahora en adelante, con la lección aprendida, soltando lo que no nos hace bien.

Este tipo de relación antagónica, tóxica y enfermiza, te mantendrá unida/o a esa persona de por vida o vidas... Tan solo pensar en esa persona, te hace sentir mal a nivel físico y taparlo es inútil porque las sombras son como pelotas de plástico que intentas contener bajo el agua, tarde o temprano saldrán a la superficie, cuantas más sombras/ pelotas existan, más difícil será mantenerlas sumergidas. Retenerlas bajo el agua durante tanto

tiempo no hará más que generar su propulsión al exterior más tarde o más temprano.

Llegará un momento en que no tendrás brazos ni fuerzas y saldrán a flote con tal explosión de burbujas y colores que quedará a la vista lo que tanto habías temido que vieran de ti. Así que abraza a tus sombras, acéptalas porque forman parte de ti.

También dentro de nuestra familia, sobre todo las hermanas y hermanos que fueron criados con los mismos padres y en las mismas circunstancias llevan la misma información y nos muestran nuestras sombras. En lo que criticamos de ellas/os hay algo nuestro que no queremos aceptar y en lo que admiramos hay algo nuestro que también nos negamos a ver de nosotros/os mismas/os.

Con los amigos, al igual que pasa con las parejas sanas y amorosas, también somos complementarias/os y nos muestran mucho de nuestras sombras. Un amigo que se enfada por todo está mostrando una ira tuya escondida, algo que tiene elementos que has considerado negativos para mostrar ante la sociedad, incluso si contiene aspectos positivos que no te permites vivir. Sería también como nuestro *alter ego*, como si hubiera dos fuerzas internas: el diablillo y el ángel de los dibujos animados, el bien y el mal, los pensamientos o sentimientos que permanecen en la oscuridad. Negar nuestra sombra es negarnos, entonces lo que no quiero ver en mí lo veo en las otras personas. La sombra puede permanecer en la oscuridad toda la vida, pero son vidas limitadas, insatisfechas, son personas intuyendo que debe haber algo más, pero están atrapadas en la oscuridad.

A lo mejor te dijeron o creíste que estaban mal y nada es bueno o malo, todo es perfecto. Puede que, cuando empieces a mirar tus manifestaciones o proyecciones de Sombra, no te guste lo que veas. Vas a descubrir que hay rasgos de ti que no son la imagen que has construido para enseñar al mundo, rasgos que no te definen como lo que piensas que eres. Puedes sentirte afectada/o cuando los veas de frente, pero poco a poco ese descubrimiento te hará verte reconocida/o y aceptada/o, y empezarás a cambiar. La Sombra reacciona ante nuestra atención.

A/C: «Debo empezar a verme tal y como soy, no como me gustaría verme».

¿Por dónde empiezo?

Por dejar de pensar que las demás personas son las que generan mi estado interior y tomar responsabilidad de cómo soy y cómo quiero ser.

Por asumir que tengo miedo, pues al miedo no se le vence. Hay que aceptarlo, mirarlo de frente y saber que es una emoción. Yo no soy esa emoción, como no soy la emoción que pienso ante la idea de comerme un helado de limón. Miro la Sombra y me produce una emoción, la reconozco, la acepto, pero no me identifico.

Darnos cuenta de que cuando hacemos una crítica de manera obsesiva y sentimos una emoción muy fuerte, ahí está la Sombra proyectada. Si es una crítica y no pierdo el control, no es una proyección, es simplemente una opinión, como cuando un crítico de cine va a ver el estreno de una película y comparte la suya. Se puede cambiar la proyección: si una persona me irrita, la próxima vez que la vea me acercaré con sana intención, directamente rescataré mi sombra y empezaré a transformarme.

Si no puedo acercarme, voy a cambiar mi manera de ver a esa persona, por ejemplo, odio al alcalde de mi ciudad, no lo conozco personalmente, solo sé que siento una emoción tan fuerte que no puedo soportar ni siquiera escuchar su voz en la radio. La próxima vez que aparezca en el periódico observaré detalles del lenguaje corporal que me den otra perspectiva y pueda tener otros pensamientos acerca de él:

– Este hombre está cansado y estresado, su vida cotidiana debe ser muy complicada, creo que tendrá la misma edad que yo, pero parece mucho mayor.

– La pareja que está a su lado muestra una leve sonrisa y ojos tristes, viste ropa de lujo, pero mal combinada.

– La sonrisa no es sincera, hay una mueca en la mandíbula que delata tensión acumulada.

Pensar en estos detalles te lleva a descubrir información acerca de un ser humano, con su lucha, sus contradicciones, dolores, sufrimientos y alegrías, con matices de su personalidad que te están diciendo algo.

Si, a pesar de hacer este esfuerzo monumental, te sigue irritando el alcalde, piensa: ¿qué es lo que más me molesta? Por ejemplo: acepto que me molesta que tenga el poder de hacer cosas por la ciudad y no lo hace.

Y ahora pregúntate: ¿dedico tiempo a hacer cosas por mi ciudad? ¿Qué puedo hacer yo por mi ciudad, por mi barrio, por mi calle o por mi comunidad?

Quizás puedas plantearte dedicar una parte de tu tiempo y energía a hacer cosas por la ciudad, tu barrio, tu edificio o en tu propia casa.

El alcalde te enseña tu deseo oculto de poder que, según tus creencias, es algo malo, pero, según tu yo verdadero, deberías tenerlo porque en el fondo lo deseas y lo escondes. En algún momento te dijiste que no ibas a tener poder, aun así, tu yo esencial siempre anhela expandirse, por eso te molesta.

Y también te molesta que te muestre tu propia inacción a tu alrededor, en tu hogar, tu barrio o tu ciudad. Después de ver esto, nunca más volverás a sentir rabia al ver una foto del alcalde o cuando habléis de él en la familia. Estarás dando lo mejor de ti en algún proyecto comunitario, poniendo tu atención en historias y personas que te inspiran y ayudan en tu crecimiento. De lo contrario, puedes elegir seguir quemándote la sangre y tomándote el vaso de veneno de la ira, que solo te perjudica a ti, pero ten en cuenta que tu cuerpo irá archivando y sumando todas estas emociones hasta convertirlas en una enfermedad.

Vamos a dar una nueva mirada a la vida, más compasiva, más humana y constructiva, porque vivimos en una sociedad que se mueve en la mentira, actuamos en ambientes donde se miente para evitar incomodidades.

Cuando te preguntan ¿cómo estás?, has aprendido que la respuesta debe ser: muy bien, todo bien, aunque estés pasando por

el momento de la noche oscura del alma, es decir, que todo tu mundo está al revés. Entonces, tal y como te han enseñado desde la infancia, fingirás que todo está bien.

Hay muy pocas personas que se atreven a decir lo que piensan, que se atreven a decir la verdad, y mi manera de verlo es que, si no estás en un lugar seguro y en el entorno adecuado, es mejor guardar silencio que mentir, además, los gestos también transmiten información. Y, desde luego, es mucho mejor guardar silencio y observar nuestros pensamientos y emociones antes de verbalizar algo que puede hacer daño.

La Sombra siempre tratará de evitar que seas coherente contigo, pero si llegas a esa fusión con ella, la vida tiene un sentido más allá de lo que nos habían dicho, de todo lo que pensábamos.

«Existe una personalidad disociada en cada persona», afirmaba Carles Jung. Existe un ser de prejuicios, debilidades y secretos que ocultamos, y otro ser que se muestra al mundo y que se siente amoroso, empático y compasivo.

¡Vamos a abrazar nuestra Sombra! ¡Busquemos siempre el equilibrio y la paz interior!

Pasos para abrazar las sombras:

Tenemos que confrontar la Sombra.

Tenemos que dialogar con la Sombra.

Reapropiarnos, no para identificarnos, sino para reconocer que sentimos esos rasgos y que, si los trabajamos, pierden fuerza.

Integramos la Sombra y aceptamos que forma parte de nosotros/os.

Es importante vernos tal y como somos.

Los resultados llegarán si dejamos de proyectar en las otras personas y nos alejamos de la crítica y el juicio.

A/C: «La Sombra nunca miente, es el Ego el que lo hace».

LOS ESPEJOS

Todo lo que pasa y lo que veo en mi entorno es un reflejo de mí

misma/o. Si corrijo dentro de mí lo que no me gusta, no veré en las demás personas lo que no quiero ver en mí. No puedo ver en otra persona una característica que yo no tenga.

Los Espejos son los que nos ayudan a detectar la Sombra. Son nuestras/os hijas/os, hermanas/os, parejas, madres, padres, jefes, compañeras/os, amigas/os, animales de compañía, etc. Son la oportunidad de ver nuestras luces y nuestras sombras, y de trabajar en nuestro Yo observador.

A/C: «Esperamos que las demás personas cambien y las demás personas esperan exactamente lo mismo».

En el Juicio y en los Espejos están nuestras Sombras, que son nuestra Luz para alcanzar el equilibrio, por ejemplo:

El padre es autoritario, la hija es anárquica.

Mi pareja es muy bromista, yo soy demasiado seria.

¿Qué te están diciendo? Solo tienes que escucharte.

Ejemplo: mi amiga es muy abierta y simpática, quizás en exceso, en cambio yo soy muy tímida y más seria.

Debes trabajar la sociabilidad y la alegría, y la amiga debería moderar su intensidad.

Ejemplo: Mi compañera de trabajo es muy profesional, sabe mucho.

Debes seguir formándote en tu profesión, tú también eres muy profesional.

Ejemplo: Mi compañera de trabajo es una vaga.

Debes dedicar más tiempo a cuidar de ti, estás sobrecargada de trabajo.

A/C: «Lo que no me gusta en ti, lo corrijo en mí».

Mis juicios son un imán gigante que va a atraer a mi vida a esas personas y situaciones que condeno y que me disgustan para que las viva. Si soy una persona ordenada, estaré rodeada de desorden. Si no hago juicios y simplemente tomo responsabilidad de la situación, podré decidir si puedo intentar ser flexible

para convivir con una persona desordenada.

Las exigencias que tenemos con las demás personas son idénticas a las que tenemos con nosotras/os mismas/os.

A/C: «Tengo que permitirme ser más flexible y más tolerante, no hago juicios a las demás personas y no me hago juicios a mí misma/o».

Cuando somos flexibles con nosotras/os mismas/os, somos más flexibles con las demás personas porque ¿quién es el mayor crítico que tenemos? ¡Somos nosotras/os mismas/os!

Hay un capítulo entero dedicado al diálogo interior porque es increíble la cantidad de cosas que nos decimos a diario y no tomamos consciencia de que eso que nos contamos conforma nuestra realidad. Cuando somos capaces de amarnos, respetarnos y valorarnos, nos estamos haciendo el mayor bien y también amaremos, respetaremos y valoraremos a las otras personas haciéndoles mucho bien.

No podemos amar al prójimo de una manera diferente a como nos amamos a nosotras/os mismas/os.

Debemos prestar atención a nuestras acciones, por ejemplo, un vaso que se rompe por descuido me dice que hay algo a lo que no le estoy prestando atención. Una piedra que choca con el cristal del coche puede significar que estás prestando atención a algo que puede romper tu vida. También hay que observar el carácter de nuestras mascotas. Una perra dependiente y caprichosa está mostrando algo de su dueña, en exceso o en defecto, o un perro muy hermoso junto a un dueño con un aspecto desaliñado le está mostrando la belleza de su ser.

Solo hay que estar atenta/o, solo hay que aprender a observar y ¡disfrutar de la experiencia!

A/C: «No es solo mi pareja/amiga/hermana, es mi espejo».

La resistencia es lo que crea dolor, la resistencia a no tomar responsabilidad de ti y por ti. No puedes evitar el dolor, pero el

sufrimiento sí es tu elección, porque depende directamente de tu percepción. Obsérvate.

A/C: «Yo en tu lugar habría hecho lo mismo».

Porque también habríamos hecho lo mismo si hubiéramos nacido en el mismo lugar, en la misma familia, en las mismas circunstancias y con toda la experiencia de vida de esa persona que nos molesta. Si hacemos caso a nuestra antigua percepción, seguiremos enredadas/os en el conflicto. Con una nueva percepción sin juicio, nos pondremos en el lugar de esa persona y descubriremos que, si fuéramos ella y todas sus circunstancias, habríamos actuado de la misma manera.

A/C: «Yo no me relaciono con nadie, me relaciono conmigo a través de las demás personas». Enric Corbera

Esta afirmación y creencia cambió completamente mi manera de ver a las demás personas. Nació en mí una empatía que no imaginaba y descubrí que solo sé que no sé nada, pero sí sé que debo agradecer a cada persona que se cruza en mi camino.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Lo que me gusta de ti y lo que me molesta de ti tienen que ver conmigo».

«La gente no te hace cosas, la gente hace “cosas” y tú decides si te afectan o no».

«Cuando hablas de la otra persona estás hablando de ti».

«Debo empezar a verme tal y como soy, no como me gustaría verme».

«La sombra nunca miente, es el ego el que lo hace».

«Esperamos que las demás personas cambien y las demás personas esperan exactamente lo mismo».

«Lo que no me gusta en ti, lo corrijo en mí».

«Tengo que permitirme ser más flexible y más tolerante, no hago juicios a las demás personas y no me hago juicios a mí misma/o».

«No es solo mi pareja/amigo/hermana, es mi espejo».

«Yo en tu lugar habría hecho lo mismo».

«Yo no me relaciono con nadie, me relaciono conmigo a través de las demás personas».

EJERCICIO 1

Después de leer estos contenidos, habrás pensado en personas, en tu propio diálogo interior y cómo reaccionas ante determinadas situaciones.

Responde estas preguntas con lo primero que te venga a la cabeza:

- ¿Qué Sombra he descubierto de la forma como pienso?
- ¿Qué historia me cuento desde hace años para no cambiar lo que me asfixia?
- ¿Qué Sombra me muestra mi pareja?
- ¿Qué Sombra reflejan mis amigas/os?
- ¿Qué Sombra veo en mis hermanas/os?
- ¿Cuál es la Sombra en la historia que me cuento?
- ¿Qué justificaciones utilizo para no cambiar la historia?

*El miedo oculto a esas justificaciones es: no querer estar solas/os.

¿Por qué no quiero estar sola/o?

EJERCICIO 2

Piensa en una persona, conocida o no, que te molesta especialmente.

Ahora piensa en otra que te encanta.

Escribe las cosas que te molestan y te gustan de cada una haciendo tres columnas:

- En la primera columna escribe el nombre y lo que más te molesta de esa persona, valóralo del 1 al 10.
- En la segunda columna escribe el nombre y lo que más te gusta de esa persona, valóralo del 1 al 10.
- En la tercera columna escribe tu nombre y añade lo que crees que esa persona proyecta de tu sombra oculta, en lo positivo y en lo negativo. Valóralo del 1 al 10.

EJERCICIO 3

¿Estoy abierta/o a reconocer eso que no me gusta de mí para integrarlo y gestionarlo?

Si la respuesta es SÍ:

Puedes empezar preguntando a todos tus seres queridos. Cuantas más personas sean, más información obtendrás.

Pídeles que sean sinceros en sus respuestas. Diles que estás haciendo un experimento sobre el autoconocimiento, que piensen en rasgos de tu personalidad, los que más te han reprochado de tu manera de ser, esos aspectos que siempre te dan problemas o disgustos.

Por último, pregúntales lo que más valoran de ti.

EJERCICIO 4

Una vez completado el ejercicio anterior, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los rasgos de tu personalidad negativa que se repiten y que te niegas a ver?

¿Coincide alguna de esas características con la primera columna del ejercicio 2?

¿Cuáles son los rasgos de tu personalidad positiva en los que la mayoría coincide y que te niegas a ver?

¿Coincide alguna de esas características con la segunda columna del ejercicio 2?

Pregunta a tu pareja o a esa persona especial para ti:

¿Qué hizo que te fijaras en mí? ¿Qué me ves de especial? ¿Qué te molesta de mí?

¿Coinciden algunas de esas características con la tercera columna del ejercicio 2?

*Repasa las características que coinciden y empieza la transformación.

EJERCICIO 5

En la parte superior de la hoja, escribe el nombre de la persona con la que tienes un conflicto.

Ejemplo:

Nombre: X

Escribe como tú la ves:

- X es Mentirosa.
- X es Envidiosa.
- X es Criticona.

Escribe a su lado cómo te gustaría que fuera:

- Sincera.
- Cariñosa.
- Alegre.

Ahora reflexiona sobre el conflicto y responde:

- ¿Cuál es el origen del conflicto?
- ¿A quién estoy mintiendo?
- ¿De qué o quién siento envidia?
- ¿Cuándo y por qué critico?
- ¿Dónde lo aprendí?
- ¿Cómo me siento al mirar de frente mis sombras?

Analiza tus respuestas, anota lo que has descubierto y profundiza para ver de dónde viene esa manera de reaccionar con la que te reflejas en tu espejo y que ya no quieres hacer más.

Ej.: Acepto que soy eso que me molesta y que me ha llevado al conflicto con esa persona porque lo vi en:

- Soy mentirosa: lo aprendí de Y cuando me decía lo que debía ocultar y soy mentirosa conmigo porque me cuento cosas que

no forman parte de mi yo auténtico.

- Soy envidiosa: tengo envidia de Z, que tiene una buena posición, relaciones y gusto para la moda.
- Soy criticona: V me enseñó a criticar a otras amigas y yo también las critico.

Ahora que hemos aplicado lo aprendido, responde a estas preguntas:

¿Qué situaciones debo resolver en mi vida?

¿Qué acciones debo hacer para cambiarlas?

¿Puedo dejar de hacer juicios y reconocer la perfección en todos los seres?

¿Puedo aceptar que lo que me muestran forman parte de mí?

CAPÍTULO 7 EL EGO Y EL AHORA

«Somos viajeros en un baile cósmico,
polvo de estrellas que gira y baila en los remolinos del infinito.
La vida es eterna».

«No mires hacia atrás con pena,
ni hacia adelante con miedo.
Mira alrededor con atención».

Vivir en el pasado conduce a la depresión, vivir en el futuro a la ansiedad. No sabemos vivir en el presente y el Ahora es lo único que tenemos, en realidad, es lo único que existe.

El Ahora

El tiempo es una ilusión, nuestra presencia es eterna e inmortal y el cuerpo es el que viene a experimentar durante un tiempo limitado. Nuestro Yo esencial es inmortal, si no crees en este concepto, puedes tener el tuyo propio, no hay problema. Hay personas que creen que no hay nada, que nacemos, morimos y se acabó. Si es así como piensas, no importa, sigue leyendo, pienso que, igualmente, vas a estar de acuerdo en algún punto. Cuando estamos a gusto en una situación y con personas agradables, tenemos la impresión de que el tiempo pasa muy rápido, literalmente vuela. Cuando estamos en una clase con un profesor muy denso explicando una materia complicada, los minutos nos parecen eternos, miramos el reloj veinte veces en cinco minutos y el tiempo va muy lento. En ambos casos, el tiempo es el mismo, entonces, ¿por qué varía? En el momento presente tenemos sentimientos, los sentimientos nos hablan de lo que sentimos en ese instante, por ejemplo, si estamos aburridos, ese sentimiento hace que el tiempo parezca lento, si es alegre, nos parecerá que pasa rapidísimo.

Cuando escuchamos música (sobre todo en directo o con au-

riculares) podemos cerrar los ojos y sentir la energía en todo nuestro ser. En ese mismo momento, se produce un sentimiento que nos hace sentir bien, nos alimenta, nos desconecta de los problemas, de las frustraciones y, sobre todo, nos conecta con el momento presente. Entonces, ¿qué pasa? Que en nuestra mente solemos estar en el pasado o en el futuro y muy pocas veces en el presente.

Ya sabemos que a la mente la tenemos que reprogramar. Hemos aprendido a culparnos por lo que nos hicimos o nos hicieron, no podemos olvidar eso tan grave que nos pasó o aplazamos nuestra vida al futuro: cuando acabe los estudios, cuando tengamos pareja, cuando ganemos más dinero... o hacemos predicciones y cábalas que pocas veces acertamos. Las emociones del pasado son una carga inmensa, vienen del Ego, de las creencias, de pensamientos repetidos sin fin, son emociones no espontáneas y vienen a enseñarnos algo.

El sentimiento verdadero y espontáneo está en el presente y se muestra sin pensamientos ni creencias, te conecta directamente con tu yo esencial. Cuando contemplamos o escuchamos el mar y su sonido, es un sentimiento puro de conexión, no tiene que ver con tu cuerpo o tu persona, desaparece el mundo a tu alrededor, se detiene el tiempo, es un alimento para tu alma y todo tu ser puede sentirlo.

Así mismo, podemos practicar la presencia activa en cada tarea del día, en cada gesto, en cada acción, de forma que en cada pensamiento estemos ahí, asumiendo el mando de la nave, disfrutando de todo porque todo tiene que ver con nosotras/os y, al estar en el presente, evitamos evadirnos y dejar pasar el tiempo. Sabemos lo que tenemos que hacer para vivir mejor, pero por alguna razón no lo hacemos. Son gestos diarios que venimos haciendo durante años, que sabemos que nos hacen mal, pero que seguimos haciendo, por eso es urgente empezar a autocuidarnos para estar en el ahora y en paz con nosotras/os mismas/os.

Los síntomas y señales de que no te estás queriendo son: insomnio, conductas adictivas, depresión, mala gestión de los recursos y del tiempo, ansiedad, ataques de pánico, sentir que te falta el aire, perder el apetito, bajada de tensión, mareos y problemas de alimentación, entre otros.

¿Qué puedo hacer? El orden físico facilita el psíquico, entonces, podemos escribir lo que sentimos y lo que nos inquieta, evaluar y hacernos preguntas. Ya hemos aprendido que hay que cuestionar todo, pensar menos y sentir más. Otra cosa importante es escuchar a los demás con atención, con presencia, observando lo que nos están reflejando de nosotras/os. Cuando ordeno mis emociones y mis pensamientos, mis relaciones se ordenan y estoy trabajando el presente, no lo que me pasó o lo que me pasará.

A/C: «Cuando pongo orden en el caos puedo traer soluciones a mi vida».

La depresión parte de una necesidad no respetada de vivir mi tristeza, de parar para estar conmigo. Cuando estamos tristes hacemos lo mínimo, quizás necesitamos descansar para cuidarnos y poner límites. Todo eso genera movimientos y cuando cambiamos nuestra manera de ser y actuar, tenemos que saber que algunos seres queridos se adaptarán, pero otros se alejarán. Lo que marca la diferencia entre el camino del héroe y el de la víctima es la toma de decisiones y responsabilidades, es ocuparnos en lugar de preocuparnos.

Para mí es muy importante trabajar mi mundo espiritual junto con mi desarrollo personal. Es una búsqueda insaciable de maestros, religiones, movimientos espirituales, filósofos, astrónomos, astrólogos, etc., que aparecen para nutrirme y darme respuestas cuando el mundo material se ha quedado sin ellas.

La divinidad vive en mí, siento mi propósito y cuando hablo con el universo, estoy poniendo palabras y organizándome. Sé que mis decisiones impactan en mi vida.

Si cuido mi interior, me gustará ir a él. Mi interior es como un

huerto, si lo cuido, querré pasar a menudo a quitar las malas hierbas y recoger los frutos porque es la cosecha de mi siembra, entonces, no querré irme de allí, será mi lugar especial.

Hay personas que quieren huir de ellas mismas, mudarse de su cabeza, ya que hay tanto ruido que no quieren estar en ella, y buscan constantemente una vía de escape. Es una locura, no pueden digerir su realidad y se construyen otra.

No podemos olvidar el idioma emocional, que es cómo me hablo y cómo me relaciono conmigo. Si hemos vivido experiencias dolorosas, podemos encontrar nuevos caminos para una existencia más amable. Debemos saber que nuestras células reviven ese trauma con una canción, un olor, un recuerdo... Si hago el trabajo de dentro hacia afuera, encontraré atajos para empezar a sentirme mejor en menos tiempo. Cuando lo hacemos, nos estamos diciendo y diciéndole a nuestras células, a nuestro cerebro y a todas las conexiones neurológicas lo siguiente: «Estoy trabajando para estar bien, he pasado por momentos dolorosos, pero ahora es otro momento. Me sentí sola/o, sin hogar y sin nadie a mi alrededor, ahora sé que siempre lo tuve todo, que necesitaba tiempo para hacer un plan, buscar mis recursos y cuidar mi diálogo interior».

Asumir la responsabilidad es fundamental en el autocuidado, pues soy yo misma/o quien tiene que cuidarse. Para ello, sugiero lo siguiente:

- Hacer un inventario de lo que sentimos, lo que pensamos y lo que comunicamos. El lenguaje es mucho más sintomático de lo que creemos. Cuando te comunicas por medio de la palabra, eso que hablas lo sentiste y ya pensaste cómo comunicarlo. Tú tienes el poder para tomar la última decisión y puedes hacerlo antes de que la información viaje al otro lado, hacia las otras personas. Trabaja el «darte tiempo para responder».

- Elegir las palabras. Si elijo, por ejemplo, «bueno... aquí vamos, más o menos...», ya sabes, haciendo lo que se puede..., esto es un desastre...» o, por el contrario: «ahí vamos, con entusiasmo, haciendo cosas que me gustan, ¡aprendiendo de los obstá-

culos!», la forma como describo mi realidad le llega a las otras personas y a mi propio cuerpo, por tanto, la realidad también va a estar vibrando en esos términos.

- Observar las relaciones, cuánto invierto en ellas, cuáles son mis límites y cómo me afectan las decisiones de las demás personas.

- Las noticias importantes llegarán a nosotras/os, podemos estar seguras/os. No hay que consultar las noticias cada día porque nos llevan directamente a la angustia y la angustia nos lleva al descuido. Debo conectar con lo que es importante para mí, con lo que me interesa y me alimenta bien.

- Dejarnos acompañar por personas que nos hacen bien, por profesionales, terapeutas, por luces que nos iluminan en el camino.

- Aprender a gestionar que las demás personas no siempre van a estar de acuerdo contigo. Las ovejas negras suelen ser catalizadores de las familias que necesitan ajustes. Si en nuestra familia no están preparadas/os, lo aceptaremos y nos protegeremos.

Recuerda: toma las decisiones que tienes que tomar porque si no, es como si la vida pasara, pero no participaras en ella. No tienen que ser decisiones enormes, paso a paso, vamos a escuchar lo que el cuerpo necesita y se lo vamos a dar. Dejemos de pensar que alguien va a venir a salvarnos, al tomar consciencia de esto, somos nuestros propios salvadores.

A-C: «Cuídate como si fueras la/el única/o responsable de tu vida».

Amor propio

No soy ni tan maravillosa/o ni tan desastre como me veo. Somos imperfectas/os y hay cosas de nuestro cuerpo que seguramente no nos gustan, así como sentimientos y pensamientos en el interior que tampoco nos gustan, pero también hay cosas que sí. Quizás nos encantan nuestros ojos o la amabilidad con

la que nos relacionamos, pero odiamos nuestras manos o el mal humor, ese estado descentrado que no sabemos de dónde viene y con qué misión.

¿Qué podemos hacer desde la mirada personal para equilibrar lo que nos gusta de nosotras/os y lo que no? Tenemos que amarnos con nuestras imperfecciones, en lo bueno y en lo malo, así potenciaremos lo bueno y aceptaremos lo malo para transformarlo.

Me quiero mucho, pero solo lo bueno. ¿Cómo incluyes esa parte que no te gusta?

Tenemos que alejarnos de la idea de la imagen: cómo me veo y cómo me ven, porque de esta manera dependeremos de cómo nos vemos o nos ven para sentirnos aceptadas/os. Acepta que no eres solo la imagen que ves y que las otras personas ven de ti, que la información que les llega es tu vibración, lo que tú eres por dentro, y acepta que hay muchas cosas que aún no sabes de ti misma/o. Hazte preguntas y no tengas prisa por las respuestas, ¡llegarán!

Ego

El Ego cree que solo existe el cuerpo físico y que todo lo que suponga un peligro real o imaginario representa la muerte. En momentos cruciales, el Ego aparecerá en todo su esplendor para decirte que no puedes, que es peligroso... Tranquilízalo y dale la dirección, que sepa que es un empleado, tú mandas. Entonces, tu Yo observador y consciente se tomará el tiempo necesario para verlo ahora de otra manera, para reaccionar y aplicar los conceptos aprendidos. El Ego no es malo, las creencias y el miedo tampoco. La culpa y el victimismo sí que son malos, no aportan nada.

Manifestar la vida que deseas es el objetivo de observarte.

Quizás, cuando piensas en manifestar, lo relacionas con tener

coches, casas, ropa, etc. Todo eso llegará, es la recompensa al trabajo interno. Te hablo de una experiencia plena, donde vivas desde el amor y la compasión, donde te rodees de las personas que quieres, donde aprecies y saborees los regalos que van apareciendo. Te hablo de tomar consciencia para que puedas sentir la libertad al máximo cada segundo de tu vida.

La verdadera libertad es escapar del Ego, romper con los patrones repetitivos y destructivos, poder decidir desde la consciencia, que es la que te aporta libertad. Vivir tu vida en el ahora, sin ser víctima del pasado, de tus experiencias y de las expectativas que te llevan a la frustración, para liberarte de la voz que te dice: «no lo conseguiré».

Si sigues trabajando en disolver tu Ego al observarlo, en ser consciente y elegir tus creencias y pensamientos, en dejar de ver al miedo como tu aliado, dejar de ser víctima, si te responsabilizas y pasas a la acción sabiendo que tú creas tu realidad, romperás con la repetición de patrones y el fracaso, y llegará a ti todo lo que desees.

Imagina a alguien que es impulsiva/o, que se toma todo como algo personal, que se siente atacada/o, se justifica todo el tiempo, cree que el mundo va en su contra, es hipersusceptible, por cualquier cosa monta una discusión, como si todo fuese cuestión de vida o muerte, y seguro que reacciona ante cualquier hecho con el piloto automático. Ahora imagina a otra persona que se toma una pausa para actuar conscientemente antes de mover un dedo, que no busca culpables, que cuida sus pensamientos, que sabe escuchar y ve las críticas como positivas y constructivas, que sabe que todo es una interpretación, una percepción, así evita los conflictos y vive en coherencia con lo que piensa, siente y hace.

Pues bien, entre el estímulo y la respuesta hay un espacio y en ese espacio está nuestro poder para elegir. Paremos, preguntemos y escuchemos a nuestro corazón, ahí está la respuesta y será la mejor para ese momento, una vez que la hemos pensado bien, la comunicamos. Si interiorizamos que tras el estímulo hacemos una pausa y es cuando aparece la respuesta consciente,

acortaremos ese periodo de pausa y la respuesta será cada vez más instintiva, más rápida y más sabia.

A/C: «Un gran poder implica una gran responsabilidad».

Responsabilidad vs. Victimismo

Creas que eres el centro del universo y quieres que todo a tu alrededor sea como tú esperas, que todo se adapte a ti, que tu jefe te valore, que tu pareja te quiera como tú quieres que te quiera..., pero la gente suele darte las cosas de otra manera, a su manera. Cada vez que juzgas que no te lo dieron, en realidad, no te lo diste tú. Lo que tu querías era lo que tu Ego quería, ese Ego que se pasa la vida mirando hacia fuera, mirando a quién culpar y, por eso, te convierte en víctima.

Cuando asumes tu responsabilidad, aparece tu poder creativo. Cada vez que te sientas víctima, observa que es tu Ego mirando hacia fuera. Presta atención para que no se den más estas situaciones, para dejar de crearlas, porque tienes que ser el cambio que quieres en tu vida. Conforme cambiamos las cosas, nos cambiamos a nosotras/os mismas/os. Manifestamos la vida que queremos tener y el Universo es nuestro aliado.

A/C: «Me convierto en la persona que quiero ser».

Si actúas desde el Ego, haces la vida que los demás quieren, te conviertes en la persona que otros quieren que seas. Si eliges vivir de forma inconsciente, nunca sabrás el por qué ni el para qué, en cambio, si vives de forma consciente, sabes lo que quieres, cómo lo has conseguido y para qué.

Hasta hoy, todo lo que has manifestado, lo has creado tú, lo supieras o no. Si ahora tomas consciencia, tendrás las situaciones y relaciones que desees, habrá momentos difíciles, sí, pero todo dependerá de cómo lo proceses con tu nuevo sistema de creencias.

La responsabilidad nos sugiere algo negativo, aburrido o im-

puesto, es como que todo hay que hacerlo bien, que hay que obedecer, pero la obediencia no es responsabilidad. La responsabilidad es una respuesta diferente a como venías haciéndolo, es asumir tu poder creador que te empodera y te libera. Ahora sabes que tienes el poder de actuar desde la consciencia, no desde la impulsividad. Vas a tener que admitir muchas cosas que hiciste cuando no eras responsable, pero no tienes que sentirte culpable y mucho menos víctima, porque empezarás a quejarte y ya no harás nada. Cuando eres responsable te puedes quejar, pero asumes lo que tienes que hacer para que venga el cambio y lo haces. La vida se construye cada diez minutos, a cada momento, y todo el tiempo tienes la oportunidad de crear desde la consciencia.

— ¡No puedo evitarlo, sigo pensando en él! Fue breve, pero muy intenso, ha cambiado de teléfono o me ha bloqueado... Mis mensajes siguen sin respuestas, he pensado incluso en vender el terreno del pueblo y comprarme un billete a Australia, pero... ¡tampoco tiene redes sociales! ¿Por dónde empezaría a buscarlo?... ¡De esta no salgo! ¡Es que siempre me pasa igual! ¿Qué les pasa a los tíos?... Bueno, mi compañera del super tenía novia, digo tenía porque le pilló un móvil debajo del colchón y descubrió que tenía una relación paralela, una vida paralela con una mujer mayor casada... Total, ¡ni hombres ni mujeres! ¿Qué nos pasa a los humanos con las relaciones?... Estoy destrozada, igual se fue con otra, y por eso el silencio... Han pasado ya seis meses, ¡sí, seis malditos meses!, mirando la única foto que tenemos juntos en la primera cita, y la lista de mensajes que le he ido enviando...

— Anita, estás muy pesada con el chico de Australia. Me acuerdo cuando se fue y era verano. Ahora estamos en las rebajas de febrero. ¡Nena, tienes que salir del bucle! ¡Se ha ido y ya está, a por otra cosa!... ¡Será que no hay peces en el mar!...

— ¡Pero yo lo quiero a él!... ¿Por qué me abandona todo el mundo?

Las dos amigas apuraron sus vasos y pagaron la cuenta, después pararon a comprar unos trozos de pizza y unas cervezas para

llevárselas a casa y ver más capítulos de aquella serie tan romántica y catastrófica.

Anita chequeaba su móvil cada 35 segundos exactos, ansiosa por recibir una respuesta que nunca habría de llegar. Miraba la serie, pero su cabeza seguía dando vueltas alrededor de la bola del mundo y las distancias. De pronto, llamaron al timbre, era el novio de su amiga que venía a recogerla en moto. Lo invitaron a subir a tomar una cerveza con ellas. Anita no quería quedarse sola esa noche, así que no paraba de preguntarle cosas al novio para alargar la visita.

— Mira, te iba a preguntar... Tú sigues con las rutas en bici, ¿no? ¿Sabes algo de mi ex?

— ¡Sí, claro! — respondió el muchacho —, nos vemos todos los domingos, pero como sé que no te gusta saber de él, nunca te he comentado... Acaba de ser padre, ha tenido una niña con Loli...

Anita sintió un nudo en el estómago y un dolor en el pecho que le provocó una bajada de tensión. Gracias a que estaba sentada en el sofá, no se cayó al suelo, pero se recostó y, después de unos segundos con los ojos en blanco, arrancó a llorar. ¿Cómo iba a salir de esta?

El Apego

El Apego es el vínculo que nos une a las personas o cosas. Todas/os vivimos experiencias de apego. Cuando nacemos, pasamos los tres primeros años de vida apegados a la persona que nos cría y, progresivamente, nos hacemos más independientes, pero siempre necesitamos a las demás personas. Lo que va variando cuando vamos creciendo es la calidad del apego. Todas/os lo necesitamos y este tiene mucho que ver con la relación con quien/quienes nos cuidó/cuidaron desde pequeñas/os. Si nos criaron con madurez y tranquilidad, siempre tendremos confianza en nosotras/os. En cambio, si el estado de ánimo de nuestro entorno era variable y conflictivo, sentiremos miedo y angustia ante las separaciones y el abandono.

A/C: «Dependo de otras personas, pero tengo que saber darme serenidad a mí misma/o».

Podemos cambiar el tipo de apego, alejarnos de quien no nos hace bien y trabajar la calidad de los apegos de las personas que queremos y nos quieren. Ya sabemos que, mientras haya vida, siempre podremos encontrar nuevas rutas y nuevas personas. Recuerda tener disciplina para convertir la observación de estos temas en un hábito.

Cada vez que nos quejamos, debemos reflexionar y preguntarnos: ¿qué puedo hacer para cambiar esta realidad? El día que empieces o mientras continúas el viaje hacia tu paz interior, recuerda que unas veces te parecerá largo y lejano, pero verás que, a cada paso, desaparecerá el cansancio y no existirá la lejanía porque solo existirá el aquí y el ahora, el entusiasmo y la curiosidad, y no querrás dejar de andar por el camino del autoconocimiento porque sabes que es el que te lleva directo hasta tu esencia.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Cuando pongo orden en el caos puedo traer soluciones a mi vida».

«Cuídate como si fueras la/el única/o responsable de tu vida».

«Un gran poder implica una gran responsabilidad».

«Me convierto en la persona que quiero ser».

«Dependo de otras personas, pero tengo que saber darme serenidad a mí misma/o».

EJERCICIO 1

Hoy vas a ser tu propia/o espía. A lo largo del día iras anotando en tu libreta:

- Las acciones en las que he estado totalmente conectada/o con el presente.
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué ha cambiado en relación a como lo hacía antes?
- ¿Qué otras acciones de mi vida diaria requieren de mi presencia y consciencia?

EJERCICIO 2

Haz dos listas: una con las actividades que más te gustan (en las que el tiempo desaparece) y otra con las que menos te gustan. Una vez completadas, añade a las actividades que menos te gustan opciones que harían su práctica más interesante. Juega con las opciones y organiza el tiempo utilizándolo siempre a tu favor y para tu disfrute.

EJERCICIO 3

Ahora responde a estas preguntas:

- ¿Qué es lo que más me gusta de mi imagen?
- ¿Qué es lo que menos me gusta de mi imagen?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar lo que no me gusta?

EJERCICIO 4

Para ver aspectos de nuestro Ego, podemos mirar y hacer una valoración profunda de cómo son nuestras relaciones.

Anota y responde estas preguntas acerca de los protagonistas más importantes de la película de tu vida:

- ¿Cómo son las relaciones que tengo en el presente?
- ¿Qué me muestran de mí que yo no quiero ver?

- ¿Qué apporto yo en mis relaciones?
- ¿Cuánto sumo y cuánto resto?
- ¿Qué puedo hacer para transformar lo que no me gusta?

EJERCICIO 5

Vamos a reconocer patrones y relaciones de apego.

A continuación, te pongo algunos ejemplos, puede que no te identifiques con ninguno o puede que sí, lo importante es que vayas detectándolos.

A los negativos les das la vuelta, por ejemplo: «no me siento querida», los transformas en «empiezo a quererme» para que mejore la calidad de las relaciones, la primera contigo misma/o. Es hora de pasar a la acción y tomar decisiones.

- Mi pareja y yo somos iguales.
- Mi pareja y yo somos completamente diferentes.
- Soy muy insegura/o con mi pareja.
- Estoy muy segura/o de mi pareja.
- No soy capaz de exponer lo que necesito.
- Tengo relaciones conflictivas.
- Mi pareja y yo lo hablamos todo.
- Tengo una relación muy gratificante.
- Nuestra relación no está basada solo en el sexo.
- Discutimos todo el tiempo, aunque luego nos reconciamos.
- Evito la intimidad, pero la deseo.
- Tengo miedo al abandono.
- Tengo miedo a la separación.
- Los límites no están bien marcados.
- Hago siempre lo que mi pareja quiere.
- No me siento querida/o.

CAPÍTULO 8 SEMBRAMOS SEMILLAS

A/C: «Ama aquello que haces y lo que haces te amará a ti cien veces más». *Un Curso de Milagros*

Muchas personas viven con la sensación de que les falta algo. Aunque tengan trabajo, familia y salud, sienten una insatisfacción constante que se manifiesta en alteraciones del estado de ánimo, mediante enfados o discusiones por pequeñeces y, sobre todo, se hacen una pregunta existencial: ¿esto es todo lo que hay?

Suelen ser personas que no han encontrado o no se han atrevido a decidir y desarrollar su propósito en la vida. En cambio, otras ven pasar los años y su vida a gran velocidad. El propósito las lleva a nuevas metas y a expandirse todo el tiempo, porque esa es nuestra gran misión: hemos venido a experimentar para hacerlo cada vez mejor y, sobre todo, a estar en el presente.

Ya hemos comentado que, a veces, el propósito suele coincidir con nuestra profesión, otras no, pero siempre es algo que nos apasiona porque cuando hacemos lo que amamos, la sensación que tenemos es que el esfuerzo merece la pena, por muy duro que sea.

En este capítulo vamos a trabajar nuestras metas usando una metáfora, para que entiendas cómo es todo el proceso, para que actives la responsabilidad y la atención necesarias, y alcances cualquier objetivo.

La metáfora es: desde que tienes la semilla en tu mano hasta que te comes el tomate en tu plato. La semilla es la idea (la atrae tu inspiración, tu atención a las señales, tu Yo en el presente). De pronto, cae en tus manos un pequeño objeto: una semilla que, con tus cuidados, llegará a ser una mata de sabrosos tomates. El tamaño de su gran potencial ahora es diminuto, nadie creería que de algo tan minúsculo puedan brotar kilos de alimento,

parece una broma.

Ocurre igual con tus ideas o inspiraciones, tú ya puedes sentir el potencial, pero es solo una idea y hay que llevarla a la realidad con paciencia y trabajo.

A/C: «Creer en algo produce la aceptación de su existencia».

Con mucho cuidado, enterrarás tu semilla a una profundidad adecuada para que ningún animalito se la pueda comer y para que esté en la oscuridad. La semilla se abrirá con la humedad y la oscuridad, echará raíces, que se irán expandiendo, y el brote buscará el camino hacia la luz.

Es aconsejable mantener nuestras ideas en secreto, podemos compartirlo como máximo con una o dos personas con las que tengamos un vínculo fuerte y con las que estemos seguras de que no se lo van a contar a nadie. Ya habrá tiempo de compartir los frutos, pero cuando la semilla está recién plantada, debe estar oculta.

Cada día irás a regar la tierra, será el momento de visualizar la meta imaginando que ya la tienes y cómo te vas a sentir cuando sea una realidad. Esa agua será entonces la energía positiva que mandarás a tu meta. Al cabo de algunos días, verás tu pequeño brote buscando la luz del sol, será la primera manifestación de tu cuidado, la recompensa por tu atención. Seguirás protegiéndola y cada día verás cómo crece unos centímetros más, lenta, pero sin pausa.

La energía del sol es la vibración más alta que existe, así que seguro que has tenido en cuenta plantar tu semilla en una zona soleada porque a la sombra no crecerá.

Tu meta también necesita tu vibración más alta, no solo cuando la estés cuidando, sino a cada momento, porque sabes que ella está allí esperándote, creciendo a su ritmo. Si dejas de ir a regarla, se secará, pero si ella es tu objetivo, buscarás la manera de organizarte para no dejarla morir.

Todo tiene su tiempo de maduración y sus ciclos, no debemos desesperarnos, cultivemos la paciencia, hagamos lo máximo

que podamos hacer cada día sin esperar resultados instantáneos. Los resultados vendrán a su tiempo y sin que nos demos cuenta.

Un día llegarás al huerto y verás un montón de ramas nuevas que tendrás que guiar con varas y atar con suavidad.

En este momento de nuestra meta es cuando buscamos maestros, entonces, aparecerán guías que, con su ejemplo o metodología, nos conducirán amorosamente hacia la mejor cosecha jamás soñada. Pueden ser gurús, maestros reconocidos o terapeutas, pero también personas que ya conocemos o que aparecen por «casualidad» en el momento adecuado.

Necesitarás nutrientes. El abono para las personas son los alimentos del alma, por ejemplo, una puesta de sol junto al mar, una charla, un libro o la música: situaciones y acciones que nos abren a ver las cosas de otra manera. Y, por supuesto, no olvidemos compartir nuestros momentos y rodearnos de seres que nos inspiran y nos elevan solo con su presencia y sabiduría.

Saldrán bichitos o malas hierbas en la mata, que habrá que tratar, entonces las eliminarás para aprovechar toda la riqueza de la tierra. Estas hierbas pueden ser las noticias, opiniones, influencias, comentarios negativos o experiencias que nos ponen a prueba y que quieren destruir tu meta, son las alarmas para desistir o continuar con más fuerza.

Aléjate de las personas que no acepten tu cambio, escúchalas, agradece su opinión, pero no discutas. Ellas no han visto ni sentido lo mismo que tú, quizás necesitan más tiempo para aceptar el cambio, pero ese no es tu problema, no depende de ti. Esas personas están en su propia lucha y haciendo su camino. Igual que cuidas tu alimentación y no te comerías algo podrido o caducado, no te rodees de personas tóxicas.

Una mañana descubres que, de las ramas, han brotado unas preciosas flores amarillas que se convertirán en los futuros tomates. Entonces, es cuando realmente sentirás que tu meta está cada vez más cerca, has creado tu realidad y ya puedes empezar a contarle a las demás personas. Si no lo creen, pueden ir a verla, puedes enviar fotos, tu meta ahora puede ser compartida.

No dejas de prestar atención al agua, cuanto más va creciendo la planta, más agua necesita, pero no demasiada, en su justa medida. Observas el color de las hojas, la vitalidad, todos y cada uno de los detalles y cuidados que necesita. Así harás con tu meta: observarás y mantendrás la atención en ese momento del proceso, cuidando siempre tu vibración, siendo humilde y flexible.

Una tarde descubres que las flores se han convertido en pequeños tomates verdes del tamaño de un guisante. Empiezas a contarlos, algunos saldrán adelante y otros no, pero ya te haces una idea del número aproximado de tomates que tendrás.

Comienza la fase de producción, de decidir cuántos podemos regalar (Dar) y cuántos podemos vender (Recibir), es decir, cómo equilibraremos la energía del Dar y Recibir.

Compruebas que tendrás suficiente para que tu familia coma durante un tiempo, podrás dar una parte a la gente que siempre te está regalando cosas y, además, tendrás un margen de beneficio con la venta para comprar nuevas semillas.

Llega el día en que recoges el primer tomate, has esperado pacientemente a que estuviera maduro, color rojo intenso y, nada más arrancarlo de la mata, el delicioso aroma te incita a olerlo sintiendo profundamente su fragancia.

En tu casa, lo partes y, sin aliñarlo, pruebas el primer bocado. Sentirás una gran emoción porque conoces todo el proceso, desde que tuviste la semilla en tu mano hasta que saboreas el pedazo en tu boca. Por unos instantes tendrás este pensamiento: «es lo más delicioso que he comido en mucho tiempo», porque es el fruto de tu esfuerzo, paciencia y constancia.

Al materializar tu meta y ser consciente de cómo has llegado hasta ella, sentirás la satisfacción a un nivel muy íntimo y personal. Ahora puedes compartir esta sensación con las personas que han visto desde fuera cómo lo has conseguido y, a partir de este momento, sabrás que puedes conseguir todo lo que te propongas.

En el capítulo de metas y propósitos tienes mucha información para concretar y dar forma a tus deseos. Tus deseos te llevan

a la realización. La realización y la manifestación te llevan a la plenitud.

Elsa había vuelto a las clases de flamenco. Desde que se rompió la tibia y el peroné patinando, abandonó la idea del baile, que siempre fue su pasión, pero ahora ya no quería dedicarse profesionalmente como cuando era joven. Había pasado una década desde la operación y deseaba sentir su cuerpo en movimiento, expresándose a través del arte.

Todas las demás alumnas eran mucho más jóvenes que ella. Con sus mallas y su pelo recogido en un moño aparentaban más edad, pero sus cuerpos en plena efervescencia las delataban. Era una clase llena de niñas, excepto la profesora, que lucía hermosa con sus mechones plateados y se paseaba delante del espejo, observando todo de reojo con una actitud que era pura elegancia y determinación.

Se alegró mucho al reconocerla porque una maestra nunca olvida a una buena alumna, y Elsa lo fue. Sus primeras palabras le dieron el último empujón que ella necesitaba.

– Sabía que volverías, ¡bienvenida! Y empezaron a calentar.

Elsa no tenía la misma elasticidad y notaba la presión de los clavos en la pierna, pero estaba dispuesta a esforzarse y a no ser muy exigente consigo misma.

– Un dos, un dos tres, cuatro cinco seis siete ocho nueve diez... – marcaba la profesora. Y el eco de su voz resonaba en toda la sala al compás del repiqueteo de su bastón.

El sudor bajaba por las caras y las espaldas de las niñas, sus moños empezaban a despeinarse y sus respiraciones subían el nivel de agitación cuando la profesora marcó el final de la clase. A la salida, fueron a tomar un té juntas.

Elsa, con su ropa habitual, se confundía entre el resto de la gente, pero a su lado se podía adivinar que había una estrella, una artista. Sin duda, era una presencia que destacaba. Un aura de seguridad y personalidad envolvía a la bailaora.

– Elsa, ¿te acuerdas de nuestra primera clase juntas? Tendrías unos doce años, ¿no? – le preguntó la profesora. Y Elsa asintió con la cabeza.

– En esa época yo estaba en la compañía de baile flamenco

más famosa. Con lo que ganaba y viajaba podía haber dejado de dar clases, pero siempre supe que la enseñanza sería mi salvación cuando tuviera que retirarme de los escenarios, y mira, dos décadas después la vida me ha dado la razón. Extraño los aplausos y las giras, pero amo mi trabajo. De vez en cuando aparece una niña que tiene algo especial y me digo: aquí hay arte, veo a una gran bailaora en unos años, siento mucha satisfacción de acompañar a las jóvenes en la etapa de aprendizaje. Las dos sabemos que requiere esfuerzo y pasión, y que esos componentes nos llevan al éxito —bebió de su taza y continuó. Hoy, al verte entrar, he viajado al pasado, he sentido nostalgia de lo que fue, pero también admiración por tu valor. Creo que, si eres constante y te pones de nuevo a bailar, vas a recuperar el tiempo perdido. ¡Yo ya veo que tendré sucesora para mi escuela cuando me jubile! — las dos rieron y se abrazaron.

Mientras volvía a su apartamento, Elsa reconstruyó los pasos que había dado hasta llegar a esa confesión tan valiosa que le acababa de hacer su maestra. Durante años se dijo a sí misma que no volvería a bailar, que sería imposible zapatear con los tornillos con los que le habían reconstruido la pierna, pero, aun así, siguió asistiendo a espectáculos y peñas donde disfrutaba de bailaoras y bailaores. A veces, si cerraba los ojos, se podía ver a sí misma en el escenario. Sentía el cante y el toque flamenco como una llamada para conectar con su verdad.

Fue en el encuentro con sus excompañeras de clase cuando sintió el deseo de intentarlo de nuevo. Buscó su antigua academia y a su antigua profesora en las redes, y encontró la información a través de un cartel de una exhibición de fin de curso. La llamó por teléfono, pero no consiguió hablar con ella hasta que, finalmente, recibió un mensaje con la dirección. Lo habló con su familia, que no se sintió muy emocionada, ya que temían que no fuera posible, dada la envergadura de su fractura, además, como ya tenía un buen trabajo, pensaron que eso eran cosas de cuando era joven, no de una mujer en edad de ser madre.

Elsa agradeció el punto de vista de sus seres queridos y, al día siguiente, después de salir de la última reunión de trabajo, se fue directamente a la academia. La atendió una joven con claveles de plástico en el pelo y una camisa de lunares fucsia. Muy flamenca ella le dijo que

para su edad y experiencia no había ningún grupo con plazas libres. Elsa le preguntó si podía ver a su antigua profesora, pero en ese momento ella no se encontraba en la academia, así que le dejó su número de móvil y dirección de correo y se marchó.

Esa noche se acostó lanzando al universo el deseo de obtener la respuesta. Aceptaría lo que viniera. Si no era esa academia, sería otra, pero ya tenía la certeza de que lo haría y, con esa sensación de estar en el camino, se durmió.

A los tres días, recibió una llamada de un número oculto: «¡Hola, Elsa! Te espero el viernes a las ocho de la tarde en la clase para principiantes. Ya sabes lo que tienes que traer, ¿verdad? ¡Tengo muchas ganas de verte!».

EL ÉXITO

El éxito es variable y para cada ser tiene un sentido diferente, según nuestro nivel de madurez y consciencia, y también según nuestra personalidad.

Lo que el éxito significa para unas personas quizás no tiene sentido para otras.

Perseguimos un ideal de «Éxito» que es básicamente algo que pueden ver las demás personas, algo demostrable, pero sentiremos el verdadero éxito cuando avancemos en nuestras metas y propósitos.

Deepak Chopra escribió *Las Siete Leyes Espirituales del éxito*, un libro escrito con mucha sencillez y sabiduría, en el que explica algunas de las leyes naturales que gobiernan la creación y expansión del universo. Si te interesa este tema, te sugiero que lo leas.

A/C: «Declara quién eres y reclama tu herencia».

Hasta que no tomemos consciencia de nuestra divinidad, no creemos que podemos alcanzar lo que deseamos.

Nuestro ADN está hecho de la misma sustancia que el universo, el cerebro posee millones de partículas magnéticas, el corazón

responde a los cambios emocionales del cerebro, y el cuerpo reacciona ante las emociones del corazón. Somos receptores-emisores cuánticos. Nuestro inconsciente no puede separar lo que ocurre de lo que nos imaginamos que ocurre.

Soñemos, pensemos, imaginemos, proyectemos, deseemos. ¡Vamos a creer en nuestro poder creador! El corazón siempre da respuestas a las emociones, nos ilumina con sus intenciones y sus intuiciones, que son la luz de nuestra alma.

¡Escuchemos a nuestro corazón, él es nuestra verdad!

El corazón tiene razones que la mente no puede entender, ¡síguelo!

Utilicemos la mente para llegar a nuestros objetivos y para conocernos a nosotras/os mismas/os. No existen los éxitos o los fracasos, todo son experiencias. ¡Ocúpate solo de Hacer cosas para sentirte bien! y, sobre todo, ¡ocúpate de Ser!

A/C: «Atrévete a nombrar lo que deseas».

Una vez que sabes lo que quieres y te atreves a nombrarlo, pregúntate: ¿Para qué?

Recuerda que el para qué te lleva a ti misma/o, y el por qué, a hacer las cosas para las demás personas.

A/C: «Hoy abrazo mi poder para manifestar la vida que deseo».

También pasaremos por diferentes fases que requerirán una acción y serán la clave para vivir la experiencia con plenitud, por ejemplo:

– Zona de confort: todo lo conocido, las personas, las situaciones y las cosas que tenemos controladas. Salir de aquí es fundamental para llegar a otro estado.

– Zona de aprendizaje: tendrás que asumir que hay muchas cosas que aún no sabes y que, para especializarte, deberás comprometerte a seguir aprendiendo.

– Zona de pánico: aparecerán momentos en los que quieras parar y volver a lo conocido, pero debes saber que la tensión emocional te lleva a una tensión creativa. El pánico-miedo solo te muestra que estás avanzando. ¡No dudes de tus recursos y de tu gran potencial!

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Ama aquello que haces y lo que haces te amará a ti cien veces más».

«Creer en algo produce la aceptación de su existencia».

«Declara quién eres y reclama tu herencia».

«Atrévete a nombrar lo que deseas».

«Hoy abrazo mi poder para manifestar la vida que deseo».

EJERCICIO 1

Usando la metáfora de la mata de tomate, vamos a trabajar en nuestra primera meta. Debemos empezar con algo sencillo y, poco a poco, con metas de más dificultad.

- ¿Cuál es tu semilla/meta?
- ¿Para qué quieres alcanzar esa meta?
- ¿Eres capaz de guardarla en secreto?
- ¿A qué persona/s se lo contarás?
- ¿Cómo te sentirás cuando la consigas?
- ¿Cómo puedes cuidar tu vibración para conseguirla?
- ¿Qué personas, maestras/os o guías te pueden servir para orientarte?
- ¿Qué efecto tendrá el resultado de tu meta en las demás personas?
- ¿Con tu meta puedes lograr materializar el arte de Dar y Recibir?

EJERCICIO 2

La primera persona del verbo creer y crear es igual: Yo Creo. Sabemos que lo que creamos en nuestra mente lo creamos en nuestra realidad, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Por qué no lo he conseguido?
- ¿Qué me bloquea?
- ¿Qué me impide avanzar?

*Recuerda que no valen las excusas como, por ejemplo, «no tengo dinero», «no tengo tiempo», «soy mayor», y observa las creencias que hay en tus respuestas.

CAPÍTULO 9 VIBRACIÓN Y ATENCIÓN

A/C: «Todo lo que llamas “Tu realidad” depende exclusivamente de dónde has decidido poner tu atención». Enric Corbera

Atención

Aquello a lo que prestamos atención se convierte en el eje de nuestras vidas.

Mantener la atención en el pasado es como ir siempre vestida/o con ropa antigua, un abrigo desgastado que llevas usando desde hace diez inviernos, un jersey de lana con bolitas... ¡es un desastre!

Igual que nos gusta estrenar algo nuevo, después de leer este capítulo, nos encantará aplicar lo aprendido y dejaremos de poner nuestra atención en personas o asuntos que, por muchas vueltas que les demos, no vamos a solucionar. Todo lo viejo que aparece es para transmutarlo, integrarlo, aceptarlo y seguir nuestro camino. No fijemos la atención en aquello de lo que nos queremos liberar. Es inútil estar siempre recordando las cosas que no resultaron como queríamos.

Para lograr el cambio, la forma más rápida es emplear el humor y la risa, ya que ambos nos aportan una sensación de bienestar y relajación que hace que nuestra vibración suba y aparezcan manifestaciones hermosas, que es justo lo que necesitamos. No le demos tanta importancia a todo.

Al darle la vuelta a cualquier suceso aplicando el humor, estamos cambiando lo negativo por lo positivo y todo nuestro ser agradece esa alegría.

No hay que permitir que la atención regrese a los problemas, pero si hay un asunto que resolver y tú lo vives como un problema, recuerda que viene para enseñarte, así que plántale cara con humor y buena disposición, y resuélvelo.

Cuando la mente acepta algo, con ese gesto lo estamos decretando en nuestro mundo.

La atención se fija constantemente en lo exterior, que solo contiene imperfecciones y eso es lo que ha hecho que nos olvidemos de nuestra propia Divinidad, debemos poner la atención en nuestro interior para regresar de nuevo a ella.

Cada forma exterior no es más que una parte de la vida, una parte de la que cada individuo puede llegar a conocer el origen verdadero de su ser (que lo aprende a través de su propia experiencia), pero es el trabajo interior el que nos lleva al plan de perfección y paz que anhelamos.

Cuando sientas el deseo de hacer algo constructivo, ve a tu interior antes de mostrarlo fuera y cuida tu vibración, verás como todo empieza a moverse.

A/C: «La existencia responde de acuerdo con la forma en que estamos vibrando».

Vibración

Todo en el universo es vibración y la existencia responde de acuerdo con la forma en que estamos vibrando.

¿Cómo identificamos nuestra vibración?

FRECUENCIA BAJA

Vergüenza. Culpa. Apatía. Pena. Miedo.

FRECUENCIA DE BAJA A ALTA

Deseo. Enfado. Orgullo. Valor. No Juicio. Acción. Aceptación. Razón.

FRECUENCIA ALTA

Amor. Gozo. Paz. Iluminación.

Cuando la frecuencia es baja sentimos vergüenza, culpa, apatía y pena, que tienen que ver con el miedo. Estos sentimientos

aparecen cuando tomamos decisiones equivocadas, entonces nos paralizan, nos invade la tristeza, la inseguridad y el desánimo.

Cuando la frecuencia empieza a subir, sentimos deseo, algo que despierta nuestro interés y nos eleva, o enfado. Cuando me enfado y siento mi poder, busco en mi orgullo y en el valor de mis cualidades lo que sé hacer bien y tengo el valor de hacer. Asumo mi responsabilidad y no juzgo a nadie porque la otra persona es yo, y yo soy la otra persona, acepto las circunstancias actuales y encuentro mi propósito.

En la frecuencia alta observamos la existencia con amor, hacia mí y hacia las demás personas, lo cual aporta gozo a mi propósito y a todas mis relaciones. Agradezco la abundancia con toda mi capacidad para dar y recibir amor, encuentro la paz mental, me gusta estar conmigo y me ilumino en la más alta frecuencia.

Nuestra tarea es cuidar y elevar la vibración. Vibramos en dos emociones básicas y de ellas surgen las demás vibraciones: Amor y Odio. Puedes estar más cerca de una que de otra, pero solo hay esas dos, y antes de realizar una acción debes observar en qué frecuencia estás.

Si hay rencor, hay miedo, si hay enfado, algo se mueve y significa que estamos subiendo, si estamos contentas/os, la frecuencia está alta, si estamos tristes y no hacemos nada, está baja. Este vaivén es humano y necesario, lo que ocurre es que cuanto más tiempo estés vibrando alto, más difícil será bajar la vibración ante cualquier situación o imprevisto que te altere.

«Somos energía, somos información, somos vibración, por lo tanto, resonamos y esa resonancia se refleja en nuestras vidas y en las circunstancias que nos rodean».

Esta afirmación es de Nikola Tesla, ingeniero y físico que, a finales del siglo XIX y principios del XX, inventó, entre otras cosas, la corriente alterna, hecho que fue crucial para nuestra evolu-

ción. Tesla fue un visionario y también trabajó en otras áreas de la Ciencia, si no conoces su historia te aconsejo que investigues.

Hay miradas que matan y miradas que enamoran. Emitimos y recibimos información constantemente, por eso, cuidemos las miradas, las palabras y nuestra intención porque todo va en sintonía con la vibración.

Energía

La energía es imprescindible para que las cosas sucedan. La energía está presente en todas partes, tanto en las cosas que se mueven como en las cosas inertes, pero no la puedes tocar, solo la puedes sentir.

Cuando vamos con el piloto automático, nuestra energía se malgasta. Tenemos que tener prácticas y hábitos diarios para que no se atasque y se mueva por el cuerpo, así se elevará tu consciencia y manifestarás la vida que quieres.

Utiliza la energía de toda la noche, respira, muévete, empieza el día activa/o y con buena disposición energética y vibracional, ¡notarás la diferencia!

Las noticias malas y el abuso de las redes sociales potencian el patrón de energía baja. En el caso de las noticias malas, asumamos que no podemos arreglarlo todo y busquemos en qué podemos colaborar. En el caso de las redes sociales, debemos usarlas solo lo imprescindible porque hay mucha información y exposición que golpean nuestras inseguridades y defectos.

Usemos las redes, no nos dejemos usar por ellas, a menudo son una falsa ilusión, ya que todo el mundo muestra lo que considera su mejor imagen o versión. A veces perdemos mucho tiempo con el objetivo de generar contenido, solo para atraer seguidores, y acabamos enloqueciendo en ese círculo infernal de las nuevas adicciones tecnológicas. Seamos conscientes de nuestro consumo y adicción.

Habían pasado un par de semanas y Anita seguía sin saber nada de Malena, le había escrito un par de mensajes, pero nada.... la gente estaba muy rara con ella, o al menos eso era lo que ella creía.

Abrió su Instagram y no tenía ningún me gusta, ni nuevos seguidores. Buscó el de Malena. «¡Vaya! Así que te has visto de nuevo con todas las excompañeras del colegio, pero no habéis contado conmigo», pensó mientras veía una foto de todas ellas brindando con mezcal en un restaurante mexicano.

Enfadada, cerró la aplicación y se fue a la cocina para preparar unos macarrones con queso. Su cabeza iba a mil por hora. «¡Qué falsas todas!, han pasado de mí... no sé para qué hicieron la fiesta de reencuentro, bueno, no sé ni para que me invitaron, podían haber quedado ellas solas. ¡Hice muy bien en irme! Aquel día ya sentí cómo me excluían del grupito... pues, ¡me da igual!, son todas unas imbéciles, a ellas todo les ha ido tan bien que se creen que yo no estoy a la altura de sus vidas de mierda... pues, no me hace ninguna falta ir a un restaurante, total, tampoco tengo dinero para permitírmelo... ¡Ay, se me ha pegado el queso en la olla!».

Se fue al salón con su plato de pasta pasada y queso quemado, tenía una pinta horrible, pero aun así empezó a engullirlo. Volvió a mirar la foto del grupo y se dio cuenta de que Elsa tampoco estaba, en realidad, eran solo seis de las veinticuatro compañeras que se reunieron aquel día.

De la publicación pasó a las historias, donde todas reían y posaban con morritos y brindando, excepto Malena, en cuya sonrisa forzada se escondía dolor o eso creía ella. Así que, le mandó un mensaje: «Hola Malena, tía no me habéis avisado para comer con vosotras, acabo de ver la foto en el Insta... pensaba que éramos amigas...». Y después otro: «Bueno, que... si quieres que nos veamos, escíbeme tú porque no voy a estar detrás tuya...». Y a los dos minutos el siguiente: «Malena, es que lo estoy pasando fatal, me van a echar del trabajo porque estoy faltando mucho. Estoy en crisis por un chico que me encantaba y se fue a Australia, y ahora me entero de que mi exnovio de la adolescencia va a ser padre con la tía por la que me dejó. Encima, mi madre ha vuelto y no la soporto, es todo un desastre... Para colmo, hoy veo la foto vuestra y me han llevado los demonios...». Se despidió con

un último mensaje: «Vale, si quieres que hablemos, llámame».

No había terminado de lavar el plato y la olla, cuando sonó el teléfono: era Malena. Todavía ofendida, dejó que saltara el contestador: «Anita, disculpa que no te avisara de la comida, las chicas me dieron esta sorpresa porque estoy mejorando con el tratamiento médico y el trabajo de tomar consciencia. De nuevo estoy encontrando sabor y sentido a la vida. Siento que te hayas molestado. Por lo que me cuentas, estás mal por un montón de cosas que te están pasando a la vez. Tienes que pedir ayuda, sé que eres fuerte, pero a veces no podemos solas, necesitamos un empujón. Voy a mandarte el teléfono de mi acompañante en Bioneuroemoción, pídele una cita, ¡no te arrepentirás!».

Niveles de Consciencia

Hay tres tipos de personas: las que están dormidas, las que están dispuestas a despertar y las despiertas.

Las dormidas son gente que sigue al rebaño, viven inmersas en el sistema, estancadas, no se cuestionan nada, creen en todas las noticias oficiales que, a su vez, les dictan la vida que tienen que vivir. Son víctimas de lo que pasa fuera, viven pendientes de lo que está bien, hacen las cosas por y para las demás personas, viven escuchando voces en su cabeza que las vuelven locas y, sobre todo, viven dominadas por el Ego.

Las personas dispuestas a despertar se cuestionan todo, siguen el guion, pero se hacen preguntas, han tomado consciencia de su Ego, empiezan a crear sus creencias para empoderarse, se quejan, pero pasan a la acción y asumen su poder.

Las personas conscientes han despertado, han encontrado su propósito, saben que están creando sus vidas y aceptan los «imprevistos», han llegado a comprender que en la vida hay dolor y pérdida, pero también alegría y sentido.

Se convierten en observadoras, tienen una consciencia de Unidad.

Las leyes espirituales del Universo

Si queremos vibrar y dirigir nuestra atención hacia la dirección correcta, necesitamos aprender las reglas del juego para participar y aportar nuestra contribución al Universo.

Sabemos que nuestro ADN lleva el mismo componente que las estrellas, somos polvo de estrellas, sabemos que somos información y estamos en conexión.

Estas leyes nos ayudan a crear un modo de vida mejor y nos orientan para que podamos convertirnos en ejemplo de cómo se puede jugar este juego. Igual que en todos los juegos, hay que trabajar en equipo y jugar limpio.

Los científicos siguen tratando de encontrar el «Factor» desconocido que mide la densidad de la materia y la energía que hay en el cosmos. Considerando que ese «Factor» es mayor que la unidad, el universo sería entonces una esfera, y la energía oscura (lo desconocido) es la que permite la expansión y que el Universo siga creciendo sin límites. El Universo quiere nuestra expansión y abundancia.

Las personas espirituales creemos en algo más grande, que existe una Fuente creadora del Universo, una Inteligencia mayor, el Gran Espíritu, La Fuente, Dios, Diosas, Santas y Santos, Orishas, Brahma, Buda, Quetzalcóatl, etc.

Contamos con Seres, Guías o Ángeles que nos acompañan durante nuestra existencia en la tierra, hacen de mediadores y protectores invisibles. Los atraemos según nuestra luz, algunos son familiares y conocidos que continúan cuidándonos y, a veces, sentimos su presencia.

La oración es un recogimiento, es el acto de volvernos hacia nosotras/os mismas/os para decir con palabras lo que estamos sintiendo ante hechos que nos desbordan. Es una actitud de rendición y, por medio de ella, solicitamos ayuda a algo o a alguien para resolver nuestros problemas.

El simple hecho de dejarlo en manos de Seres espirituales y confiar en ese apoyo hace la vida más ligera.

Tengo la fe de que somos almas que venimos a la Tierra dentro de un cuerpo físico con la misión de recordar quiénes somos

realmente: un alma que acumula todas las experiencias a través de muchos planos de existencia y hemos sido enviados para aprender.

Se dice que somos seres tridimensionales, percibimos nuestro entorno en función de la longitud, latitud y altitud, izquierda y derecha, delante y detrás, arriba y abajo.

Imaginamos al mundo plano en tres dimensiones, pero en realidad somos seres multidimensionales, avanzamos en campos de frecuencia recordando quiénes somos y abriéndonos al amor incondicional.

LA PRIMERA DIMENSIÓN es el reino mineral y está en las raíces. Es lo oculto.

LA SEGUNDA es el reino vegetal, que necesita luz para crecer. Es la luz.

LA TERCERA es el reino animal, incluidos los seres humanos. Es el mundo material.

LA CUARTA, aún desconocida, se sigue estudiando y ha servido para investigar sobre los viajes al futuro, vidas extraterrestres y puertas a otros mundos. Representa el tiempo. Es la parte Espiritual del alma humana, un salto cuántico. La cuarta dimensión es el portal hacia la conciencia Crística. La conciencia Crística es la conciencia colectiva que se reconoce a sí misma como Unidad.

*La diferencia entre la quinta y la sexta dimensión, así como entre la sexta y la séptima, no es tan evidente como entre la tercera y la cuarta. A partir de la quinta, las dimensiones se encuentran fundidas y sus fronteras son difusas debido a que se trata de energía y no de materia.

LA QUINTA DIMENSIÓN es percibir la unidad y el amor incondicional entre todas las cosas. A ella llegan los Seres Ilumi-

nados en la tierra, y también algunos seres con muerte clínica parecen pasar por esta dimensión, vuelven a la vida con el mismo mensaje: todos somos Uno.

Es un lugar de claridad y paz, de interconexión con otras dimensiones. Hay descripciones que coinciden con los testimonios de personas que han tomado algunas plantas, como la ayahuasca, o que han hecho prácticas ancestrales, como ingerir el veneno del sapo, y han alcanzado este estado. Prácticas que no he realizado jamás ni aconsejo realizar, simplemente las nombro por la similitud de la experiencia.

La quinta dimensión es Paz y Armonía con el Universo.

LA SEXTA DIMENSIÓN es la frecuencia que se produce cuando abandonamos el cuerpo físico y ascendemos para realizar un mayor servicio al Universo. Es un estado de conciencia compasiva, la famosa Iluminación. Es el regreso a casa, al Ser Único.

LA SÉPTIMA DIMENSIÓN, también llamada el séptimo cielo, es donde están los maestros ascendidos y la mayoría de los Ángeles.

Es la frecuencia de la integración total, ya no quedan partes dispersas, la conciencia se experimenta multidimensionalmente, es decir, se tiene conocimiento de las partes que alguna vez estuvieron desmembradas en el pasado con una nueva perspectiva de integración. Allí se encuentran los Seres que son puro Amor.

Aquí va un poco de luz para que seas tu maestra/o, puedes seguir investigando acerca de algunas de las leyes espirituales que más te interesen. A continuación, las enumero y desarrollo algunas de ellas:

LAS LEYES BÁSICAS DE LA VIDA

Como es arriba, así es abajo.

Como es dentro, así es fuera.

La ley de la petición.

La ley de la atracción.
 La ley de la resistencia.
 La ley del reflejo.
 La ley de la proyección.
 La ley del apego.

LAS LEYES DE LA CREACIÓN

La ley de la atención.
 La ley de fluir.
 La ley de la abundancia.
 La ley de la claridad.
 La ley de la intención.
 La ley de la prosperidad.
 La ley de la manifestación.
 La ley del éxito.

LAS LEYES DE LA CONCIENCIA SUPERIOR

La ley del equilibrio y la polaridad.
 La ley del karma.
 La ley de la reencarnación.
 La ley de la responsabilidad.
 La ley del discernimiento.
 La ley de la afirmación.
 La ley de la plegaria.
 La ley de la meditación.
 La ley del desafío.

LAS LEYES DE LA FRECUENCIA SUPERIOR

La ley de frecuencia o vibración.
 La ley de los milagros.
 La ley de la sanación.
 La ley de la purificación.
 La ley de la perspectiva.

La ley de la gratitud.
 La ley de las bendiciones.
 La ley del decreto.
 La ley de la fe.
 La ley de la gracia.
 La ley del Uno.

COMO ES ARRIBA, ASÍ ES ABAJO

En la tierra como en el cielo, igual que les ocurre a los padres con sus hijas/os, el Universo quiere a todas las personas por igual, en la misma medida. El Universo quiere que seamos la mejor versión de nosotras/os mismas/os, nos da la libertad de elegir y de equivocarnos. Desea que tengamos salud, prosperidad, amor y satisfacción.

De lo único que no puede protegernos es del dolor, tendremos que aceptar que el dolor siempre estará ahí, que puede aparecer en cualquier momento, y seremos nosotras/os quienes elegiremos cómo queremos vivir las situaciones.

El universo te quiere y tiene una visión de tu futuro como persona iluminada, sin importar los errores que puedas cometer en la tierra.

El Universo espera sin juzgar mientras nosotras/os experimentamos y aprendemos.

Cuando estamos preparadas/os nos abre nuevas puertas.

Cuando tú eres amable contigo, con otras personas o con los animales, el Universo siente afecto hacia ti y respalda tus deseos.

LA LEY DE LA PETICIÓN

Si quieres ayuda, tienes que pedirla, atrévete a nombrar lo que deseas.

En cuanto estás lista/o para pedir ayuda, cuando tienes claro lo que quieres, tienes que saber que también estás preparada/o para recibirla, para aceptar la sabiduría y responsabilidad que

esto conlleva, y en ese momento las fuerzas superiores se ponen en marcha para ayudarte.

En cuanto estamos preparadas/os para saber algo más, aparece el maestro para ayudarnos, en forma de libros, personas, videos....

Cuando estés preparada/o para formular la pregunta, estarás lista/o para conocer la respuesta.

Cuanto más clara sea la pregunta, más completa será la ayuda que recibirás. Pide y se te dará, dirígete a los maestros ascendidos, a tus guías o a tus ángeles.

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Atraes lo que es similar a ti, tanto si te gusta como si no. Eres como un imán.

Todas las personas (también tú), tienen cualidades positivas y magnéticas que atraen y cualidades negativas que repelen.

El Universo nos ofrece espejos para que nos contemplemos en ellos, mira a tu alrededor y observa qué personajes te rodean porque están interpretando un papel en la película de tu vida por algún motivo.

Si tienes pensamientos críticos, te estás criticando a ti misma/o.

Sí emites energía positiva, atraerás ayuda cuando la necesites.

Si tienes pensamientos negativos, atraerás situaciones y personas negativas.

Si quieres que un proyecto tenga éxito, pero hay sentimientos ocultos de aburrimiento, cansancio o miedo, esa energía cortará el éxito del proyecto.

Siempre que algo no se manifieste como tú esperabas, debes revisar tus sentimientos ocultos y cambiarlos porque magnetizan aquello que no quieres.

Si te infravaloras y piensas que no eres buena/o, atraerás a una persona abusiva que te hará sentir eso.

A/C: «Lo interior atrae a lo exterior».

No emitas energía negativa ni pienses en atraer algún desastre hacia ti, irradia luz positiva y confía en que un milagro se aproxima hacia ti.

LA LEY DE LA RESISTENCIA

Si te niegas o te resistes a algo, en realidad lo estás atrayendo.

Tu mente consciente puede distinguir entre una orden positiva y una negativa, pero tu inconsciente no puede detectar la diferencia.

Si a un niño le dices: «No lo hagas mal», ignora el NO y deduce que va a hacerlo MAL, es preferible decirle: «Tú puedes hacerlo bien», de esa manera se quedará con la idea de hacerlo BIEN.

Cada vez que nos concentramos en algo lo estamos llamando para que venga, por ejemplo:

«JAMÁS encontraré la pareja perfecta», este pensamiento está oponiendo resistencia a encontrarla, es mejor que te digas: «Mezco encontrar una pareja perfecta para mí».

«NO quiero ser pobre», traerá pobreza.

«NUNCA seré como mi madre», serás exactamente igual.

Confía en que, cada vez que repites un pensamiento o una afirmación con la suficiente frecuencia, llegará a penetrar en tu mente inconsciente:

Afirmar que «soy sabia/o» me conecta con mi sabiduría.

LA LEY DE LA ATENCIÓN

Aquello en lo que pones atención se manifiesta, no importa si es grande, pequeño, bueno o malo, esta ley espiritual se encarga de que el resultado esté en proporción exacta con la atención que le pones.

Si pones un 20%, conseguirás un 20% de tu sueño, si tu concentración es del 100%, ese es el resultado que obtendrás.

La atención es el foco de tus pensamientos, acciones y palabras. Lo único que evita que tus sueños se manifiesten son tus dudas

y temores.

Si vas conduciendo por la carretera, estás atenta/o a las señales, al tráfico, la distancia con otros vehículos... estás concentrada/o y llegas tranquilamente a tu destino.

En la vida ocurre igual, tenemos que estar atentas/os a las señales, a los susurros y a la intuición, tenemos que prestar atención para conseguir lo que deseamos.

Si ponemos atención a una catástrofe, a la preocupación y al miedo, le estamos dando energía y posibilitando su manifestación.

Concéntrate, piensa y habla sobre situaciones positivas, mantén lo positivo en tu campo de atención y muy pronto verás los resultados.

Si te duele una uña que te cortaste mal y estás con toda la atención en ese dolor, empezarás a pensar que empeorará, que quizás debas ir al hospital, pero si de pronto te llama alguien con buenas noticias, distraerás tu atención y el dolor desaparecerá.

A/C: «Vigila donde pones tu atención».

LA LEY DE FRECUENCIA O VIBRACIÓN

Sabemos que el miedo tiene una vibración pesada (baja frecuencia) y que la risa, la serenidad, la paz y el amor tienen una vibración ligera (alta frecuencia).

El humor y el amor disuelven las situaciones difíciles y elevan la energía.

Las vibraciones altas transmutan las bajas y pesadas.

Las personas cínicas o críticas, el sentimiento de enfado y la cólera son de baja vibración, detrás de ellas siempre hay miedo y un sentimiento de impotencia.

Hacer algo porque sientes que «debes» o «tienes» que hacerlo baja la vibración, cuando cambias de actitud y decides hacer lo que realmente quieres hacer, irradias alta frecuencia.

A/C: «Irradia energía pura y transmutarás la infelicidad de todas las personas que te rodean».

La riqueza material tiene unas vibraciones, si quieres ser rica/o, piensa en términos de riqueza.

El éxito también tiene su propia frecuencia, conoce y relaciónate con personas de éxito. Si deseas aumentar tu luz espiritual, inspírate en personas espirituales.

Dedica tiempo y emoción a la actividad en la que quieres vibrar. Tu nombre tiene una vibración y cuando es pronunciado, tus lecciones de vida se movilizan.

Las personas que de pequeñas eran llamadas con una abreviatura o apodo y lo siguen conservando de adultos no suelen ser capaces de afrontar las lecciones que llegan hasta ellas.

Si tu nombre fue pronunciado con enfado, sobre todo, cuando eras pequeña/o, piensas que las lecciones de la vida son difíciles y duras, si lo pronunciaron con cariño, sabes que podrás afrontar lo que sea de forma armoniosa.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Todo lo que llamas “Tu realidad” depende exclusivamente de dónde has decidido poner tu atención».

«La existencia responde de acuerdo con la forma en que estamos vibrando».

«Lo interior atrae a lo exterior».

«Vigila donde pones tu atención».

«Irradia energía pura y transmutarás la infelicidad de todas las personas que te rodean».

EJERCICIO 1

Vamos a trabajar los 5 sentidos (oído, tacto, olfato, gusto y vista). Cada día de la semana prestaremos atención a uno de ellos. Vamos a conectar con los órganos sensoriales, a concentrarnos en cada uno.

Esta acción nos aleja del ruido mental y nos trae al presente. Cada día anotaremos el experimento descubriendo lo que sentimos, por ejemplo:

Lunes: Oído

Las palabras, hoy he dejado de pensar en otra cosa mientras mi madre me hablaba.

La música, me puse los auriculares, cerré los ojos y busqué ese disco de Cesárea Évora que llevaba tanto tiempo sin escuchar. Los pájaros, el silencio, la gente en la calle, vehículos, ladridos, alarmas...etc.

Siento que no presto atención a los sonidos hermosos que hay a mi alrededor, incluso a la gente, la oigo, pero no la escucho, voy a prestar más atención a este sentido.

Martes: Tacto

Las telas, los animales, la comida, un árbol, las flores, el acero, la madera, el cristal, nuestro cuerpo, etc.

Miércoles: Olfato

Jueves: Gusto

Viernes: Vista

EJERCICIO 2

¿Dónde ponemos nuestra atención?

Escribe 5 cosas o personas a las que prestas atención diariamente.

Utiliza este ejercicio para anotar y valorar tus logros.

Fíjate en qué puedes resolver o cómo puedes avanzar en esa

situación e intenta llegar hasta el final de tus pensamientos. ¡Debemos archivar atenciones antiguas para que lleguen las nuevas!

EJERCICIO 3

Vamos a vibrar alto.

Elige 5 situaciones, personas o cosas que te hacen sentir muy bien.

Comprométete a practicar o propiciar al menos una de ellas, pon toda tu atención mientras la haces.

Escribe en tu libreta qué has sentido y qué has descubierto que no habías visto antes.

CAPÍTULO 10 DIÁLOGO INTERNO

El diálogo interno es fundamental para gestionar con amor nuestra experiencia de vivir, será la base de nuestras emociones y nuestra salud.

La clave de la fortaleza interior está basada en la creencia y aceptación de que no me afecta lo que me sucede, sino lo que me digo acerca de lo que me sucede y cómo percibo las cosas que me pasan.

Si yo tengo una actitud positiva, por ejemplo, en mi trabajo, mis emociones y mis pensamientos también lo serán, pero si tengo una actitud negativa (no me gusta, no quiero... pero, debo o tengo que...), tanto mis emociones como mis pensamientos serán negativos.

En el diálogo interno nos influyen varios factores: la conducta, la actitud, las emociones y los pensamientos.

La conducta, la actitud y las emociones influyen, pero si nos paramos a observar, los pensamientos son los que tienen el control, nos llevan a tener una filosofía de vida que nos provoca un trastorno emocional, y este nos conduce directamente a la enfermedad y la desesperación. Seamos sinceras/os, detrás de un «no puedo» hay un «no quiero», porque ¡si quieres, puedes!

A partir de ahora, nos vamos a convertir en nuestro propio entrenador interno, nos vamos a hablar con cariño, agradeciendo lo que tenemos y aprendiendo a seleccionar los pensamientos que nos hacen bien, los que nos ayudan a crecer y evolucionar. Nos vamos a desprender del «todo o nada», de tratar de adivinar y hacer conjeturas acerca de lo que va a pasar, y no dejaremos que se instale en nuestra mente el tono fatalista que nos aleja del Yo esencial.

Las personas negativas se escuchan a sí mismas como si fuesen niños malcriados, siempre quieren llevar la razón, son inestables y se sienten perdidas. En cambio, las personas positivas se

hablan a sí mismas como adultas/os responsables, están abiertas al aprendizaje, ven el lado positivo de las cosas, miran al futuro con optimismo, por tanto, asumen su responsabilidad. Escucha cómo te cuentas tu día a día. Si es necesario, haz un seguimiento de ese diálogo durante la jornada, escribiendo en tu libreta iluminadora lo que te dices, en qué tono, con qué objetivo y por qué.

Anita decidió asistir a la reunión familiar, malditas las ganas que tenía de ir, pero al final accedió. Como se le había hecho tarde, decidió ir en coche, al menos así podría parar cuando quisiera, ver el paisaje y escuchar la radio.

Al llegar al kilómetro 22, unas luces de emergencia indicaban una retención de tráfico. Redujo la velocidad y se unió a la larga cola de vehículos. Más adelante, un cartel anunciaba que había habido un accidente a 15 km, así que estaría un largo rato parada. Recordó los consejos de Elsa: hay que abordar los imprevistos viendo el lado positivo, y tenemos que aceptar que no tenemos el control, por eso, lo mejor es fluir con lo que va surgiendo.

Llamó a su padre para avisarlo del retraso y, al volver a subir el volumen de la radio, se dio cuenta de que había interferencias y no sintonizaba ninguna cadena. Se había quedado sin cigarrillos y tampoco tenía agua, entonces la presión en su pecho empezó a aumentar.

«¿Para qué habré venido en coche? Podía haber tomado el metro, el autobús o un taxi para llegar a mi hora, pero es que ayer no me podía dormir y me levanté tan tarde... Podría dar media vuelta y anular la cita, en realidad, yo no quería venir... Si es que no hago nada bien... Hay un cambio de sentido más adelante, pero tengo que ir, ya he dicho que iba... Nada, me toca esperar, los coches no avanzan... ¡Uf, qué calor!... Tengo hambre...».

Elsa también había tomado la carretera del accidente, en cambio, al toparse con el atasco pensó: «Avisaré para que empiecen sin mí, voy a aprovechar para escuchar la charla de cuidados y amor propio tan interesante que me enviaron ayer. Hoy hace un día precioso, pondré el aire acondicionado un poco ... Creo recordar que antes de salir he metido en el bolso mi termo con té y unas almendras... Vale, paciencia, le doy al play, respiro...».

¿Ves ahora las diferentes formas de alimentar nuestros pensamientos en una misma situación y cómo nos llevarán a un estado emocional o a otro según el que elijamos?

Vale, seguimos. ¿Qué podemos hacer para gestionar nuestros pensamientos negativos?

–Escribe en tu libreta un pensamiento negativo.

Utilizaremos uno de los pensamientos de Anita, por ejemplo:

«No hago nada bien».

– Cuestiónalo.

¿No hago nada bien?

¿Por qué antes de hacer las cosas no pienso bien cómo hacerlas?

¿Qué es hacerlo bien o hacerlo mal?

¿He llegado a esta edad sin haber hecho ninguna cosa bien nunca?

– Cambia lo negativo del pensamiento por lo positivo.

Ej.: A veces hago cosas que no salen como me gustaría, voy a escuchar a mi corazón para hacerlas como yo creo que están bien hechas y cada vez lo haré mejor.

Al eliminar el pensamiento negativo y realizar este ejercicio dándole la vuelta, sentiremos cómo todo nuestro ser se calma y nace la creatividad, ese mar de infinitas posibilidades que está esperando que tomemos las decisiones adecuadas, que nos hacen sentir bien, entonces, haremos las paces con nosotras/os mismas/os.

Porque yo te pregunto: ¿te tomarías un vaso de veneno esperando que le haga efecto a otra persona? Los pensamientos negativos son exactamente eso: puro veneno que nos tomamos pensando que así acabaremos con lo que nos asusta, con lo que nos hace sentir amenazadas/os cuando, en realidad, a quien hacemos daño es únicamente a nosotras/os mismas/os.

Podemos aprender a vivir las situaciones de otra manera, al menos darnos cuenta de lo que no funciona y probar algo que sí puede funcionar.

Empecemos por aceptar que:

LAS COSAS SON COMO SON

No como yo quería, como deberían ser o como me dijeron que eran.

YO SOY QUIEN SOY

No quien debería ser ni quien me dijeron que tenía qué ser.

TÚ ERES COMO ERES

No como yo quiero, necesito o me conviene que seas.

NADA QUE SEA BUENO ES GRATIS

Si deseo algo, voy a pagar un precio, renunciando a otras cosas, esforzándome y trabajando en un continuo aprendizaje. Si algo bueno me está pasando, sabré que es porque me lo he ganado.

NUNCA VOY A HACER LO QUE NO QUIERO

Haz solo lo que quieras hacer, comparte tu tiempo solamente con las personas con las que quieres estar, organiza tu tiempo, que es tu mayor tesoro. Para tu disfrute y coherencia, no hagas lo que no quieras hacer, todo debe ir dirigido a un objetivo, a un propósito.

TODO LO QUE SUCEDE TIENE QUE VER CONMIGO

Acéptalo y créelo: tienes el poder de elegir cómo vivirlo y de preguntarte qué te está enseñando esa proyección.

«LAS COSAS NO SON MALAS O BUENAS, SON SIMPLEMENTE PERFECTAS». Enric Corbera

Recuerda:

Tus CREENCIAS crean tus PENSAMIENTOS, que es donde nacen los SENTIMIENTOS, ellos nos llevan a la ACCIÓN, y esta crea nuestra REALIDAD.

A/C: «Las cosas son como son».

Tú eliges qué experiencias deseas vivir.

Tenemos dos voces en nuestro interior con las que nos comunicamos de forma directa: el Soy y el Ego.

En el Soy está toda nuestra sabiduría, amor y paz interior.

En el Ego gobierna el miedo, la culpabilidad y el sufrimiento.

Dentro de nuestra mente tenemos esos dos sistemas de pensamiento, que son como los ángeles y diablillos que aparecen en los dibujos animados. Pues es exactamente así, lo que quizás no sabemos es que somos nosotras/os quienes decidimos a quién escuchar.

Si somos más conscientes, tendremos más libertad y paz, y menos sufrimiento, miedo y culpa.

La voz de la sabiduría nos da paz.

Si somos menos conscientes, tendremos más sufrimiento, miedo y culpa, y menos paz y libertad.

La voz del Ego duele.

A/C: «Presto atención a lo que pienso, siento y hago».

Vamos a entrenarnos para escuchar al Yo creador. La aceptación hay que entrenarla, nos costará mucho al principio porque estamos acostumbradas/os a juzgar todo y a todas las personas, pero si primero trabajas aceptándote a ti, lo que te gusta y lo que no te gusta, la abundancia, la alegría y la salud llegarán.

Mucha gente que ha triunfado en lo que deseaba lo sabe, existen otras personas que no son conscientes de cómo lo hicieron, pero siempre coinciden en algo: sabían que lo conseguirían, superaron miedos, aceptaron cómo eran, trabajaron duro, sabían que no era fácil, pero ahora saben que no hay nada imposible.

El diálogo interno tiene mucho que ver con nuestra autoestima.

A/C: «Me hablo con amor, paciencia y flexibilidad».

No importa la edad que tengas, seguro que a lo largo de tu vida has recibido golpes que han ido rompiéndote, traumas que no has sabido gestionar, cosas que no creías merecer, que han ido dañando el valor que te dabas a ti misma/o cuando llegaste al mundo con toda la plenitud de la inocencia.

Una baja autoestima trae muchos problemas y desordenes a nivel físico y psicológico, la buena noticia es que podemos mejorar nuestra autoestima, sanar lo dañado y volver a la esencia.

Autoconcepto: pienso en todos mis valores, en todas mis cosas positivas.

Autoestima: valoración positiva, cuando realizo una experiencia positiva hacia mí, lo siento.

Autoeficacia: eso que sé hacer bien causa un impacto que se ve en el mundo, lo hago y lo veo.

Autoaceptación: vivir con mi propia aprobación personal.

LA AUTOESTIMA Y LOS LÍMITES

Los límites son una frontera, no un final. Eso quiere decir que siempre hay algo más allá, cuando pones un límite haces que surja la oportunidad de algo nuevo, algo al otro lado.

Para poner límites tenemos que tener claridad, nos tenemos que entrenar en el hábito de no pretender caerle bien a todo el mundo, aceptar que podemos no ser aceptadas/os o dejar de ser queridas/os.

Prohibido que me traten injustamente.

Prohibido ser parte de una comparación.

Prohibida ninguna forma de violencia o menosprecio.

Prohibido sentir que no me tienen en cuenta.

Prohibido sentirme ignorada/o.

Prohibido no defenderme.

Prohibido hablarme mal.

Prohibido mentir sobre mis logros.

Tu autoestima crece si:

– Trabajas las historias que te golpearon, si te perdonas lo que creíste que había que perdonar. Haz una historia diferente con tu nivel actual de consciencia, aceptando y agradeciendo la experiencia.

El pasado nunca es futuro.

Si no puedes hacerlo con tus propias herramientas de poder:

– Pregúntale a la gente que te rodea cómo vivieron esa historia del pasado que te atormenta, si sientes que necesitas un guía, busca a un especialista que te ayude a limpiarla y reescribirla. Puedes escribirlo en tu guion, podría ser un feedback en tu nueva película, vuelve al pasado y mira la escena con un enfoque totalmente diferente a como la viviste.

– Haz cosas que te permitan decir: esto se me da bien, si no soy tan buena/o es porque tengo que seguir haciéndolo, voy a mejorar a base de hacerlo.

– Trabaja la conexión entre el propósito de vida y la autoestima, porque todo son vínculos que dan sentido, fomentemos la conexión entre las personas que son valiosas para nosotras/os, en la mirada de otras personas sabemos que existimos.

– Aprendamos a burlarnos de esos pensamientos rarísimos y antiguos que no nos aportan nada, cuando te ríes restas poder a la mente.

– Aprende a ignorar los pensamientos, no te mires el ombligo todo el día, deja de rumiarlos, haz actividades que hagan que circulen sin luchar contra ellos.

La autoestima te hace esta pregunta:

¿Tú puedes «Ser» en el mundo?

¿Qué significa poder «Ser»? Tiene que ver con la libertad, el trabajo, la familia, la pareja, etc. «Ser» yo misma/o con toda mi autenticidad, poder sentirme merecedora/merecedor de mi lugar en el mundo, de la conexión y los vínculos sanos con las demás personas.

«Ser» tú yo auténtico.

Pregúntate:

¿Me caigo bien? ¿Qué siento hacia mí?

¿Puedo mostrarme cómo soy?

¿Me permito «Ser»?

¿Es esta la vida que merezco?

¿Experimento cuidado con las demás personas?

¿Me aprecio? ¿Me aprecian?

¿Quiero o me dejo querer?

¿Me permito el disfrute?

LAS DEFENSAS DEL EGO Y CÓMO COMBATIRLAS

– NEGACIÓN: el Ego niega lo que no puede controlar, vive en dualidad, ayúdale a DESPERTAR. Afirma: no estoy separada/o de todo lo que me rodea.

– REPRESIÓN: el Ego interpreta, juzga y condena, cambia la VISIÓN. Afirma: la proyección que hago es un mecanismo mental.

– PROYECCIÓN: el Ego cree que todo el mundo está contra él, es la guerra. Trabajemos la ACEPTACIÓN. Afirma: acepto que es así y que lo que veo es una proyección.

– PERCEPCIÓN: el Ego cree que lo sabe todo, recuerda tu INOCENCIA. Afirma: suelto la culpabilidad y el miedo.

– INTERPRETACIÓN: el Ego no quiere expandirse, tu ser espiritual sí, y sabe que le esperan la SABIDURÍA y el AMOR INCONDICIONAL. Afirma: soy divinidad y soy humana, soy Amor.

No olvidemos a nuestra/o niña/o interior, que espera que la/lo atendamos, sigue formando parte de nosotras/os. Somos la suma de lo aprendido, de lo vivido y de las decisiones que tomamos.

Recordemos el reloj de arena, un año pasa tras otro y ese tiempo no se recupera, tomemos decisiones que vayan en la dirección de lo que queremos experimentar.

A/C: «Hacer fácil lo difícil».

Pasaban las cuatro de la tarde cuando Anita llegó al parking. Se acercó al restaurante por el lateral, desde donde tenía una visión clara del interior del salón. Allí localizó a sus padres en una de las pocas mesas que había con gente terminando de comer.

No parecían echarla mucho de menos, no miraban el reloj, el teléfono o hacia la puerta. Estaban mirándose el uno al otro y hablando quizás de tiempos lejanos, retozando en el pajar del pueblo. Ella sonreía y le acariciaba la mejilla, él babeaba, no por su edad, sino por la luz que ella desprendía. ¿Había perdonado su padre a esa mujer fría y distante que los abandonó sin ninguna piedad? Parecía que sí.

No tenía claro si debía interrumpir aquella escena romántica y se recostó sobre la pared. En ese momento salía una familia que venía hacia el parking. Eran tres y la niña debía tener la misma edad que ella cuando su madre se marchó.

Caminaban riendo y quizás montando un plan para hacer alguna actividad juntos a la tarde. Se les veía felices, la madre no tenía pinta de tener un amante ni de que iba a desaparecer.

Había trabajado mucho con su acompañante acerca de la herida con su madre, tenía que volver a esa edad y perdonar. Aunque le costaba y le dolía mucho, sabía que tenía que hacerlo porque a su padre le hacía muy feliz el regreso de su amada y porque, como le dijo Elsa,

quizás fuera una nueva oportunidad para ellas, para conocerse, para recuperar el tiempo perdido, al fin y al cabo, era su madre.

Pidió un pincho de tortilla en la barra y entró en el comedor. Al verla llegar, los dos se levantaron, parecían más jóvenes y más felices que a través del cristal. Aceptó el abrazo y los dos besos. A pesar de la rigidez que sentía en su cuerpo, esta vez era diferente, iba mezclada con un calor que recordaba ligeramente. Se sentó con un leve nudo en la garganta, carraspeó y dijo: «Perdón por el retraso y perdón por seguir siendo una niña pequeña en muchos aspectos. A veces he estado perdida, pero quiero encontrarme, quiero crecer y voy a poner todo de mi parte para que esto que está pasando en la familia... – tomó aire – quiero que esto funcione».

¿Por dónde empiezo a quererme?

Al despertar por la mañana es un buen momento para empezar estas nuevas prácticas. Lo primero que haremos será comprometernos a que el primer pensamiento que tengamos sea para agradecer un día más. Tenemos una nueva oportunidad de hacer mejor las cosas que el día anterior y damos las gracias por ello.

Nuestro segundo pensamiento va a ir directo a nuestra respiración. Hoy vamos a agradecerla. Respiraremos profundamente al menos 5 veces, llevando oxígeno a todo nuestro ser, apreciando la magia y el misterio de la vida.

El tercer paso será empezar a mover la energía atascada de toda la noche con unos ejercicios simples de estiramiento, que podemos hacer en la propia cama o también al levantarnos.

Si nos gusta la música, podemos darle al play a esa canción que sabemos que nos encanta, esta acción nos sube la vibración en segundos y no hay mejor manera que empezar el día bailando. En cuarto lugar, elige los pensamientos adecuados para la realización de las tareas del día, háblate con mucho amor y observa que tareas serán fáciles y cuáles serán un reto.

A/C: «Cada pequeño gesto nuevo es una gran acción».

Disfruta de tu higiene matutina, por ejemplo, si estás lavándote los dientes, siente la pasta y el cepillo refrescando tu aliento, si estás en la ducha, tararea algo que vacíe tu mente y disfruta la presión del agua y el jabón en tu cuerpo. Siente como se está despertando toda tu energía.

Mírate al espejo, recurre a esa afirmación/creencia que necesitas hoy y ordena a tu mente hacia dónde quieres ir, ¡pasa a la acción, y disfrútalo!

Durante el día cuida tus palabras y observa. Obsérvate y observa lo que ves, sin juicio, como ves una película desde fuera, analiza cómo te hablas y cómo hablas a las demás personas, cómo te cuentas la historia de tu vida.

Ama lo que haces porque somos lo que amamos, pon toda la intención y el amor posible a tus tareas.

Trabaja el corazón y con el corazón.

Al llegar la noche, antes de rendirte al sueño, repasa los mejores momentos de la jornada, aleja los problemas que no puedes solucionar en ese momento y déjalos en manos del Universo, confía, somos seres espirituales que tenemos experiencias humanas. Confía en esa inteligencia superior que siempre nos guía y nos acompaña. Confía en tu poder personal. Aprende a decir NO.

A/C: «La relación más importante de mi vida es conmigo».

Tómate una pausa para responder a una propuesta o requerimiento, mira los pros y los contras, y decide la mejor opción para ti. No te cargues de compromisos, gestiona bien tu tiempo. Dedica una parte del día para estar contigo a solas, respira, selecciona los pensamientos que requieren tu atención, háblate amorosamente, trabaja la relación contigo desde el amor y la flexibilidad.

Repasa tus ejercicios y anotaciones, las listas de objetivos, crea nuevas metas, date tiempo, pero no te distraigas, ve a por lo que quieres sin olvidar otras áreas de tu vida. La diversidad de acciones bien dirigidas siempre suma.

Ahora, solo hay ahora, recuérdalo cuando sientas el caos de tus pensamientos, repítelo hasta que desintegres toda la ansiedad y el temor.

Ámate, quiérete, cuídate, acéptate, la relación más importante de tu vida eres tú.

Atrévete a mirar más allá de la mente. Toma consciencia. Ahora.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Las cosas son como son».

«Presto atención a lo que pienso, siento y hago».

«Me hablo con amor, paciencia y flexibilidad».

«Hacer fácil lo difícil».

«Cada pequeño gesto nuevo es una gran acción».

«La relación más importante de mi vida es conmigo».

EJERCICIO 1

Ejercicio reflexivo:

¿Cómo era de niña/o?

¿Cómo me decían que era?

¿Cómo me relacionaba con otras/os niñas/os?

¿Qué me alegraba?

¿Qué me enfadaba?

¿Qué me daba miedo?

PAUSA

¿Cómo soy de adulta/o?

¿Cómo me dicen que soy?

¿Cómo me relaciono con las demás personas?

¿Qué cosas me alegran?

¿Qué cosas me enfadan?

¿Qué me da miedo?

EJERCICIO 2

Exponerme a lo que temo.

Ejemplos: si te da vergüenza hablar en público, inventa una excusa para reunir a unas personas y dales una charla, por ejemplo, de lo que has aprendido en esta guía. Si eres tímida/o, vete a un karaoke y canta sin miedo al ridículo, haz lo que sea por plantarle cara al miedo y superarlo. Empieza de menos a más, poco a poco.

EJERCICIO 3

Durante el día de hoy anotarás todos los pensamientos que no tengan que ver con las actividades del día o próximos días, esos pensamientos que son una vocecita que te recuerdan algo que te hace sentir incómoda/o.

EJERCICIO 4

Elige los 5 pensamientos que más se repiten y, uno por uno:

Ponle un título.

Cuestiónalo.

Cambia lo negativo por lo positivo, tal y como hemos hecho en este capítulo.

EJERCICIO 5

Realiza este ejercicio e integra el mensaje:

Autoconcepto

Pienso en todos mis valores y en mis cosas positivas.

Autoestima

Hago una valoración positiva, pienso en una experiencia positiva, algo que, cuando lo comparto con las demás personas, me hace sentir muy bien.

Autoeficacia

Eso que sé que hago bien, cuyo impacto se puede ver en mi entorno.

Autoaceptación

Escribo lo que no me gusta y trabajo la aprobación personal, me acepto como soy.

¡Entrena tu mente, repite los ejercicios de cualquier capítulo tantas veces como necesites!

LIBROS RECOMENDADOS Y CONSULTADOS

- Un Curso De Milagros*, Helen Schucman.
Foundation for inner peace (Fundación para la paz interior), 1976.
- El Libro de Oro*, Saint Germain.
Editorial Prana, 2012.
- El arte de desaprender*, Enric Corbera.
Editorial El grano de mostaza, 2015.
- Biodescodificación (El código secreto del síntoma)*, Enric Corbera y Rafael Marañón.
Ediciones Índigo, 2012.
- Tratado de Bioneuroemoción*, Enric Corbera y Montserrat Batlló.
Editorial El grano de mostaza, 2014.
- El poder frente a la fuerza*, David Hawkins.
Editorial El grano de mostaza, 2014.
- Dejar ir*, David Hawkins.
Editorial El grano de mostaza, 2014.
- El asistente interior*, Norberto Levy.
Editorial RBA del Nuevo extremo, 2005.
- La enfermedad como camino*, Thorwald Dethlefsen.
Editorial Debolsillo (clave), 2017.
- Las diosas de cada mujer*, Jean Shinoda Bolen.
Editorial Kairós, 2012.
- Los dioses de cada hombre*, Jean Shinoda Bolen.
Editorial Debolsillo (clave), 2012.
- El cuerpo lleva la cuenta*, Bessel Van der Kolk.
Editorial Eleftheria, 2015.
- Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Carl Gustav Jung.
Ediciones Paidós Ibérica, 2009.

- El hombre y sus símbolos*, Carl Gustav Jung.
Publicado por Luis de Caralt, 1984.
- Arquetipos e inconsciente colectivos*, Carl Gustav Jung.
Ediciones Paidós Ibérica, 2009.
- El poder está dentro de ti*, Louise L. Hay.
Ediciones Urano, 1991.
- Las 36 leyes espirituales de la vida*, Diana Cooper.
Ediciones Obelisco. 2003.
- Las leyes espirituales*, Vincent Guillem.
www.lasleyesespirituales.blogspot.com
- Manual del guerrero de la luz*, Paulo Coelho.
Editorial Planeta, 2002.
- La medicina del alma*, Eric Rolf.
Editorial Zenith, 2015.
- Autoconocimiento transformador*, Claudio Naranjo.
Editorial La Llave, 2014.
- El Eneagrama de la sociedad*, Claudio Naranjo.
Editorial La Llave, 2014.
- El hombre en busca de sentido*, Viktor Frankl
Editorial Herder, 2015.
- Usted puede ser feliz* Albert Ellis
Ediciones Paidós, 2014.
- www.enriccorberainstitute.com
www.lamenteesmaravillosa.com
www.losmensajesdetucuerpo.com
www.bioguia.com
www.wattpad.com

Agradecimientos a mis amigas Luna y Mar por su apoyo para ordenar y compartir esta guía, así como por sus constructivas revisiones, a mis hijos Yeyo y Mario por acompañarme en todos los procesos con respeto y amor, a la Abuela Margarita por la conexión bendita y el amor entre nosotras, a Enric Corbera por todas sus enseñanzas, vídeos y libros, a mis ancestros, que siento como guías y ángeles que cuidan mis pasos.
Al universo creador, el Gran Espíritu.

Los maestros y maestras, las sabias y los sabios existen y han existido siempre,
es nuestra responsabilidad tomar consciencia
de que nosotras/os también lo somos.

Amparo Sánchez

Contacto:

www.amparosanchez.info
www.instagram.com/metanoia.familiahumana
www.mamitarecords.com
info@mamitarecords.com

